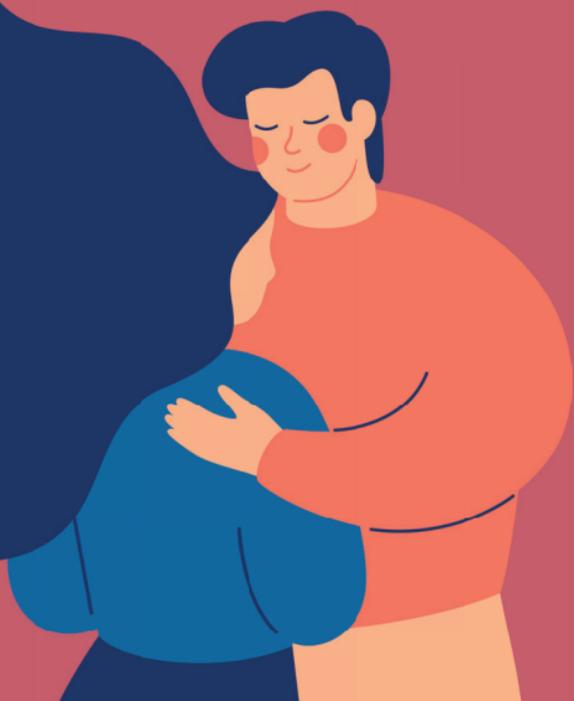


SAVERIO TOMASELLA

EYROLLES ● POCHE

LES RELATIONS FUSIONNELLES

Faut-il ne faire qu'un
pour être heureux ?



Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89% de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016
© Éditions Eyrolles, 2023, pour la présente édition
ISBN : 978-2-416-01130-6

Saverio Tomasella

Les relations fusionnelles

Faut-il ne faire qu'un
pour être heureux ?

● Éditions
EYROLLES

À Geneviève Esmenjaud,
avec toute ma reconnaissance

« Je suis à toi comme la canne l'est au marcheur, mais sans te soutenir. Je suis à toi comme le sceptre l'est au roi, mais sans t'enrichir. Je suis à toi comme la dernière petite étoile l'est à la nuit, quand même la nuit la distinguerait à peine et ignorerait son scintillement. »

Rainer Maria Rilke,
Lettres à Lou Andreas-Salomé

SOMMAIRE

Introduction	9
--------------------	---

Première partie

La fusion, entre puissance et impuissance

Chapitre 1 Inclure l'autre en soi	20
Chapitre 2 L'agrégation: être branché sur l'autre	29
Chapitre 3 Le mythe de l'adhésion sans faille .	42
Chapitre 4 Protéger l'autre pour se protéger...	50
Chapitre 5 La dévotion et le soin pour l'autre.....	59

Deuxième partie

Où plongent nos racines ?

Chapitre 6 Envelopper ou accaparer	77
Chapitre 7 De l'agrippement à la captation	84
Chapitre 8 De l'« enfer maman » à l'enfermement.....	92
Chapitre 9 S'affirmer ou surveiller?	102
Chapitre 10 L'érotisme du sacrifice.....	115

Troisième partie

Des relations libres

Chapitre 11 Vers plus de souplesse	133
Chapitre 12 Accueillir ce qui vient.....	143
Chapitre 13 Laisser l'autre s'éloigner	155
Chapitre 14 Confiance et générosité.....	165
Chapitre 15 Le sens de la vie.....	176
Conclusion	188

INTRODUCTION

« L'amour est la plus universelle, la plus formidable et la plus mystérieuse des énergies cosmiques. »

Pierre Teilhard de Chardin

Après avoir passé une dizaine d'années avec sa compagne, Charles, 36 ans, découvre que celle-ci le trompe avec un autre. Sous le choc, se sentant profondément blessé, il la quitte brutalement. Il se retrouve seul, démuné, se rend compte qu'il a très peu d'amis et qu'il ne supporte pas la solitude... Environ un an plus tard, il souhaite de nouveau vivre en couple. Il se remet à sortir, rencontre des amis, participe à des dîners, reprend une activité sportive, s'inscrit dans un club de danse africaine. Sympathique, charmant, courtois, bel homme et plein de bonne volonté, il ne réussit pourtant pas à rencontrer une autre femme. Une année

passé encore. N'en pouvant plus de son isolement, Charles s'inscrit sur un site de rencontres amoureuses.

Après quelques semaines de recherche, il entre en contact avec une gentille et jolie personne. Ils entament un dialogue plus approfondi et se rencontrent peu après. Hâtivement, il la convainc de construire avec lui une belle histoire d'amour. Très exigeant, il lui demande alors de quitter le site de rencontres sans tarder et lui pose mille questions, y compris sur de petits détails. Après quelques jours seulement, il veut tout faire avec elle, se met à la surveiller et craint ses moments de liberté. Leur idylle devient rapidement invivable. D'une insupportable solitude, Charles est passé en quelques jours aux tourments d'une relation exclusive : « Je suis trop fusionnel », reconnaît-il...

Les malaises dans la culture contemporaine ont un point commun : la précarité des échanges humains. Malgré les moyens de communication sophistiqués qui sont à la disposition de chacun, les souffrances actuelles oscillent entre deux pôles opposés : un isolement douloureux ou des liens étouffants.

Une relation viable entre humains se situe entre ces deux extrêmes, entre ce « rien » et ce « tout ».

Accueillir l'altérité favorise d'étonnantes découvertes et de merveilleux accomplissements. Cela demande simplement de faire confiance à cette force surprenante de la relation, d'oser rencontrer l'autre, d'accepter de s'ouvrir à ses différences stimulantes et de s'engager à tisser un lien vivant, porteur de nombreux fruits à savourer ensemble...

L'épanouissement passe autant par des moments de partage avec l'autre que par des moments de repos, de méditation. Certaines relations laissent pourtant peu d'espace à l'indépendance de chacun, ce temps précieux de solitude et de repli nécessaire pour se retrouver soi-même. Est-ce pour éviter l'isolement que certains préfèrent se

« coller » à d'autres ou se laisser enliser dans des liens qui deviennent des ligatures ?

Emmêlés l'un à l'autre, il devient difficile de se sentir exister. Après les affres de la solitude durable et profonde, viennent celles de la diminution de son envergure personnelle, ou même sa propre disparition dans l'autre, l'enlèvement dans le flou du « tout ensemble ».

Dans le sens commun, « être fusionnel » signifie que deux personnes peu différenciées sont solidement arrimées l'une à l'autre, comme reliées par un cordon ombilical, dans une réciprocité de nourrissage continu et d'étayage commun. Au plus fort de ce rapprochement, le langage populaire laisse entendre que l'une se fond dans l'autre et qu'ensemble elles ne font plus qu'un, jusqu'à se confondre, sans que l'on puisse les distinguer... Cette « confusion » peut prendre des formes multiples :

- une *confusion des places*, par exemple lorsqu'une mère quitte sa place de mère pour devenir la « copine » de sa fille ;
- une *confusion des rôles*, par exemple quand un père demande à son propre fils de le protéger ou de prendre soin de lui ;
- une *confusion d'identité*, par exemple si une jeune fille admire et vénère tellement son amie qu'elle l'imite de plus en plus, dans tous les domaines

de la vie, au point de ne plus savoir réellement qui elle est elle-même.

Dans tous les cas de figure, chacun s'engouffre dans une relation confuse, s'y embrouille et s'y perd. Le binôme, rassurant au début, tourne alors au malaise, aux conflits récurrents, à la rancœur aigre ou aux amers ressentiments.

Si la relation vivante et épanouissante convie chaque partenaire aux noces de la rencontre intime (même en amitié, il y a de l'intime, sans sexualité), elle requiert que chacun soit indépendant de l'autre pour que cette rencontre puisse avoir lieu. Sinon, les protagonistes assistent, plus ou moins impuissants, à la construction, en lieu et place de la relation, d'une réalité « virtuelle »¹, d'une entité commune constituée de chacun d'eux agglutinés, agglomérés, amalgamés, où l'enlacement vire au cauchemar.

Pourquoi créer ce troisième « in-dividu » à la place des deux autres ? Pour se barricader contre ses peurs, pour garantir une impossible sécurité, pour parer aux menaces de mort, de séparation et d'abandon, pour dissiper ses angoisses de disparaître, etc. Car la relation, surtout si elle est affective, est le lieu le plus révélateur de tous ; le lieu psychique de la mise en expérience de nos tréfonds les plus intimes : nos désirs et nos craintes.

Alors, plutôt que de forger des liens tellement étroits et serrés qu'ils en viennent à nous asphyxier, mieux vaut prendre le temps de nous poser quelques questions.

1. « Virtuelle » désigne ici une sorte d'entité abstraite, dématérialisée, intermédiaire entre réel et imaginaire.

« Quelle place ont nos blessures dans nos relations ? Quel poids ont nos peurs et nos tensions dans nos réponses à l'autre ? Comment l'accueillons-nous, d'où le recevons-nous ? Quelle part ont nos déséquilibres dans notre façon de convier et de recevoir ? Quelle place laissons-nous à l'autre, malgré ses différences, dans notre quête pour exister et pour aimer ? »

La relation à l'autre se construit chaque jour dans un désir partagé, avec franchise et clarté. Il est tellement facile de l'oublier au quotidien, même avec ceux qui nous sont proches. Le poids des habitudes, la répétitivité par laquelle nous nous laissons envahir entament l'accueil, l'écoute et la présence. »²

Avant d'entrer dans le vif du sujet, une précision éthique est nécessaire : il ne s'agit pas de désigner ceux qui vivent certaines de leurs relations sur le mode « fusionnel » comme des « malades », des « anormaux », des « dérangés », des « inadaptés sociaux » ou des « marginaux », ni comme des « névrosés », des « pervers », des « psychotiques » ou des « personnalités limites ». Il n'est pas question de caractériser des êtres humains en les réduisant à des étiquettes simplificatrices ou à des catégories schématiques. Il s'agit d'accueillir leurs témoignages, de les écouter avec respect et de chercher à comprendre avec eux quels sont les processus psychiques et les phénomènes relationnels qui prennent place dans leurs existences.

Au terme de cet ouvrage, nous verrons qu'il ne sert à rien de « coller » l'autre à soi ou de s'y accrocher pour vivre en relation. Toutefois, avant d'en arriver

2. Christine Hardy, professeure de la méthode F. M. Alexander (communication personnelle).

là, dans l'accueil de la réalité, nous aurons besoin de mieux comprendre en quoi consiste une relation « fusionnelle », pour quels motifs très personnels elle a pu se mettre en place, et comment lui donner de l'espace pour rendre à chacun son indépendance et sa liberté, tout en cultivant un lien humain et vivifiant...