

La relation de couple orientée vers la synergie

par D. Lysek & D. Gariglio

[Ce texte reproduit un article co-écrit avec Daniela Gariglio. Il a été publié en italien et en français dans la revue en ligne *Psicoanalisi e Scienza* (www.psicoanalisi.it) dirigée par Quirino Zangrilli. Sa parution s'est faite en trois temps : les 9, 11 & 15 décembre 2020 pour la version italienne ; les 10, 11 & 17 décembre 2020 pour la version française.]

Résumé

Il arrive qu'une relation de couple soit envenimée par des moments d'agressivité subtile entre les partenaires. Cela survient également avec personnes qui sont bien ensemble. Même s'il paraît anodin, ce phénomène peut mettre en péril autant la survie du couple que son bien-être. Par cet article, nous souhaitons attirer l'attention sur cette forme d'agressivité peu visible. Nous donnerons quelques clés, fournies par notre expérience d'analystes, permettant de se faire une idée de son origine et de certains effets délétères qu'elle peut avoir.

Préambule

Le confinement dû au Coronavirus a contraint beaucoup de gens à une cohabitation étroite et continue, ce qui a mis sous tension les rapports familiaux et en particulier les relations de couple. Après y avoir réfléchi individuellement, on a souhaité présenter ensemble un article qui élargirait ce sujet. Notre travail d'analystes nous a fourni une sorte d'amplificateur nous permettant d'observer des perturbations relationnelles peu apparentes, mais aussi potentiellement régénératrices. Cela nous amènera à parler de synergie. Ou plutôt à en reparler, car ce travail, qui paraîtra en trois parties, prolonge des réflexions analytiques datant de plusieurs années. Elles nous avaient alors conduits à décrire une forme de créativité résultant de mouvements synergiques, que nous avons appelée créativité bien-être. Nous en avons élaboré un modèle théorique dans *Créativité bien-être. Mouvements créatifs en analyse* (Lysek & Gariglio, 2008¹). Nous l'avons ensuite développé dans différentes publications dont certaines figurent dans la bibliographie de ce texte.

1^{ère} partie

Prémises d'une transformation

Un couple animé par un esprit d'alliance constructive et de collaboration réciproque a des chances de devenir source de bien-être pour lui-même, pour toute la famille et pour son entourage. On peut considérer qu'un tel couple a une relation orientée vers la synergie, antithèse d'un rapport à connotation conflictuelle. Nous entendons par « relation de couple orientée vers la synergie » une tendance du couple à s'accorder sur la base de quelques valeurs essentielles, à unir les forces de chacun pour tenter de résoudre certaines difficultés existentielles rencontrées et à concourir ensemble à la réalisation d'un bien-être commun, ou en tout cas d'un mieux-être.

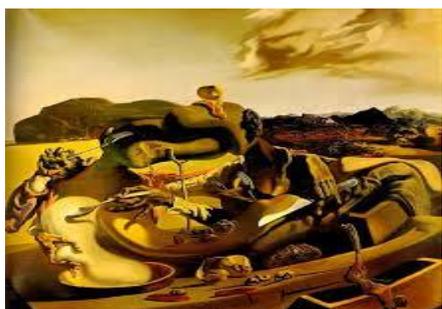
La synergie ne va malheureusement pas de soi dans un couple et, lorsqu'elle existe, elle n'est pas toujours visible, d'autant plus qu'elle a souvent un caractère discontinu !

Quant à elle, la violence est un phénomène qui peut facilement s'insinuer dans la relation de couple. Elle a d'ailleurs été bien mise en évidence à l'occasion du confinement dû au Coronavirus. Dans ce contexte, il y a eu une augmentation dramatique des agressions entre partenaires (voir par exemple Gariglio, 2020, p. 313). En particulier, chaque année un grand nombre de femmes sont tuées par un homme qui n'accepte pas leur séparation ou qui ne

supporte pas un aspect de la relation. Même si c'est moins fréquent, il arrive aussi que des hommes soient tués par leur compagne, pour les mêmes raisons. Si l'homicide est heureusement exceptionnel, il existe de nombreuses autres formes d'agression dans un couple, moins dramatiques mais plus communes. Quand l'agressivité prend place au premier plan et est fréquente, elle rend les rapports pénibles, pesants, destructeurs.

Il serait inapproprié d'attribuer à l'un des deux le rôle fixe de victime ou de bourreau. La plupart du temps, il s'agit en effet d'une relation sadomasochiste où, typiquement, ces rôles fluctuent. Ce genre de relation a déjà été amplement étudié et interprété au point de vue psychopathologique. Nous ne nous y attarderons pas. Disons simplement que la psychanalyse suggère que la disposition à la violence – assenée ou subie – fait malheureusement partie de l'être humain : même si la société multiplie ses efforts pour la contenir, l'Homme garde un fort potentiel destructeur, qui est souvent considéré comme irréversible. Pour atténuer ce que nous venons de dire, ajoutons que l'agressivité destructrice n'est de loin pas une plaie inéluctable. Mais il faudrait une évolution psychique marquante – et de surcroît collective – pour avoir une chance d'inverser cette tendance, au moins de temps en temps. Une évolution qui constituerait une véritable révolution amenant à diminuer, neutraliser ou même éliminer l'agressivité humaine ! Est-ce que cela suffirait ? Pas sûr, en vertu de ce que nous enseigne l'expérience clinique et psychanalytique : les personnes en analyse, avec les associations libres qu'elles font en séance (élaborations associatives), aident aussi à comprendre ce qui se passe dans la vie des gens.

Dans cet article, cependant, nous allons laisser un peu de côté la violence manifeste. Nous nous focaliserons plutôt sur des relations de couple dont les partenaires sont ensemble par amour et s'entendent bien, mais qui ne sont pas à l'abri, ici ou là, de quelque expression subtile d'agressivité. Il s'agit d'une agressivité peu visible, mais non pour autant inoffensive. Nous allons tenter d'amplifier certains détails de ce phénomène peu visible, pour le rendre perceptible. Effectivement, nous nous arrêterons sur des formes d'agressivité fugace, cachée, insidieuse et parfois surnoise, polluant de temps en temps la relation de couple. Nous entendons par là une agressivité peu apparente, souvent banalisée, s'insinuant subrepticement dans la vie du couple. En tant que telle, elle blesse doublement : d'une part, la flèche pénètre, d'autre part une défense adéquate est impossible, parce que celui ou celle qui émet insidieusement l'agression subtile la nie (par mauvaise foi), la minimise (« il y a d'autres choses bien plus importantes ! ») ou ne la reconnaît pas (en toute bonne foi, il/elle ne s'en rend pas compte) ; l'aspect insidieux tient au fait que les deux protagonistes peuvent être plus ou moins inconscients qu'il y a de l'agressivité dans l'échange. La personne qui subit l'agression peut parfois être blessée au point d'en faire des cauchemars où elle est « mangée » par l'autre : « il s'était approché pour me donner un baiser, mais en fait pour me manger une épaule ». (Voir par exemple *Cannibalisme d'automne* où Salvador Dalí, en 1936, montre, nous semble-t-il, un désir sadomasochiste réalisé).



Répétons que ce type d'agressivité englué celui qui la reçoit de manière subtile, insidieuse, voire sournoise. Le sujet en reste parfois comme pétrifié : il n'arrive pas à mettre en mots ce qui se passe. Puisque l'agressivité émise ne dit pas son nom, le sujet cible a de la peine à la reconnaître et à la nommer. Il peut en venir à douter de lui-même ! Pour la même raison, il a de la difficulté à bien conceptualiser ce qu'il éprouve : il ressent un mal-être dont il ne cerne pas la cause. Cette pétrification de la pensée peut durer plus longtemps quand l'agression fait résonner un vécu refoulé datant de la période du développement ; comme exemple, citons une sensation de déchirement lors de disputes parentales ou un trauma survenu dans l'utérus, là où le fœtus ne peut ni fuir ni parler (voir par exemple Lysek 2019). De plus, le sujet cible n'arrive pas à se faire entendre de son agresseur et ne peut donc espérer le faire changer de comportement.

Comment sortir de ce piège sans casser le couple ? Un couple dont les partenaires, répétons-le, s'aiment bien. D'après notre expérience analytique et psychothérapeutique, quand une personne accomplit un travail sur elle-même, elle peut acquérir la capacité d'élaborer toute situation. Cela lui donne la possibilité de transformer l'agression traumatisante en un récit qui lui donne sens. Elle peut alors faire évoluer sa manière de se défendre. Par exemple, au lieu de répondre sur le même mode sans s'en rendre compte (l'inconscient qui a perçu l'agressivité induit une contre-agression), l'agressé pourrait garder momentanément une distance protectrice, puis essayer d'établir un dialogue constructif avec l'agresseur. Il pourra ainsi reconnaître que ce dernier a, lui aussi, la possibilité d'élaborer sa tendance à exprimer cette sorte d'agressivité. C'est précisément pour cela que nous nous intéressons à l'agressivité subtile plutôt qu'à la violence physique ou à la destructivité : dans ces dernières, le sujet présente un manque d'élaboration, ce qui lui fait privilégier l'acte violent à un dialogue clarificateur susceptible d'abaisser la tension. De fait, quand la « solution » agressive est insidieuse, le couple semble avoir plus de chances de surmonter les obstacles qui parsèment le parcours vers une relation synergique. La clé serait de réussir à cerner son aspect insidieux, pour en parler ensuite et établir un dialogue proposant une alternative. Dans le cas contraire, c'est-à-dire face à un manque de dialogue – par fermeture relationnelle –, il ne reste que peu de possibilités de mettre en place un vivre ensemble acceptable et de trouver de bonnes raisons pour rester malgré tout en couple.

Voici un exemple d'agressivité sournoise : un des partenaires est toujours gentil avec l'autre en présence d'autres personnes, mais il tend à devenir inabordable, renfermé, subtilement opposant, excessivement critique dans « la solitude de la relation » (solitude qu'illustre magnifiquement Edward Hopper, on y reviendra dans la deuxième partie de cet article)... Il montre ainsi qu'il ne supporte pas quelque chose dans ce que fait ou dit l'autre. Cela n'arrive pas toujours, mais de temps en temps, provoquant ainsi un effet de surprise qui rend l'autre perplexe, et peut lui faire perdre pied plus ou moins douloureusement. N'imaginons pas que celui qui émet cette forme subtile d'agressivité cherche la séparation ! Il désire inconsciemment, dans ces moments-là, entraîner l'autre dans une relation de type sadomasochiste – ou ayant au moins certains aspects du sadomasochisme – pour obtenir ponctuellement ce genre de jouissance. Or, si les deux partenaires se sont inconsciemment choisis, c'est qu'ils ont tous deux, entre autres, quelque attraction inconsciente pour une certaine souffrance. Ainsi il y a une bonne probabilité que se forme un cercle vicieux empêchant de parvenir à une des deux solutions suivantes : la séparation ou une transformation du rapport de couple, évolution qui diminuerait ou éliminerait les manifestations agressives ternissant l'affection.

Dans la relation sadomasochiste en général – que celui-ci soit le seul « langage » du couple ou juste des expressions agressives ponctuelles d'un des partenaires –, le vécu de celui qui est en position sadique diffère de celui qui est en position masochiste. Le premier jouit de

la souffrance de l'autre. Pour ce qui concerne le second, il peut y avoir deux situations : ou celui-ci jouit de sa propre souffrance (il est alors masochiste), ou il est prisonnier de la relation pour d'autres raisons (enfants, une activité professionnelle ensemble, une pression religieuse...). Alors il souffre non seulement de l'agression qu'il subit, mais aussi de la sensation opprimante de ne pas arriver à s'en libérer. En réalité, au delà de la jouissance de celui est en position sadique, les deux protagonistes souffrent. Ceci d'autant plus qu'ils se veulent du bien, au fond. La souffrance dérive aussi du fait que le mouvement agressif survient comme une contrainte dictée par l'inconscient, dont les deux se sentent victimes. En fait, quand ils retombent dans une injonction sadomasochiste de leur inconscient, ils ont beau essayer plusieurs fois d'en parler ensemble, ils finissent seulement par se renvoyer mutuellement la faute. Ainsi, ils ne mettent pas en marche une évolution vers la synergie ; au contraire, comme le hamster dans sa roue, ils font toujours du sur place, empêtrés dans une relation qui tourne en rond. Ils sont effectivement tous deux soumis à la dictature de ces parties de l'inconscient qui provoquent des répétitions diaboliques (il existe d'autres parties de l'inconscient, liées à des expériences de bien-être et qui concernent la synergie ; nous en parlerons plus loin). Voici pourquoi. En réalité, les protagonistes d'un rapport sadomasochiste sporadique extériorisent tous deux des traces inconscientes de conflits ou de traumatismes (vécus refoulés et images mentales d'origine ancienne), empreintes venues de loin qui les piègent : trauma ancestral, vie intra-utérine difficile (voir Zangrilli, Marzi B. 2012), naissance compliquée, vexations et injustices subies ou infligées dans l'enfance...). Lourds nuages assombrissant le ciel du couple, ces traces inconscientes interfèrent avec la relation, en réactualisant ponctuellement une tendance à se rendre antipathique, ce qui contamine une partie de l'amour et rend difficile un mouvement vers la synergie.

Répetons-le : nous parlons d'une agressivité psychologique de type domestique qui, contrairement à la violence physique, est assez diffuse et peu visible socialement, d'autant plus qu'elle est souvent tue et imperceptible à l'œil nu. Avec le « microscope » des longues séances, nous avons constaté que ce type d'agressivité dépend souvent d'une réactivation de vécus relatifs à des expériences conflictuelles ou traumatiques qui ont été refoulées. Expliquons-nous : les traces laissées par des conflits ou des traumatismes se sont gravés dans l'inconscient durant le développement du sujet, à partir d'une situation de souffrance ou d'angoisse. Cela induit une contrainte de répétition qui durera jusqu'à ce que la personne s'en rende compte et puisse l'élaborer mentalement, se donnant ainsi une chance de s'en affranchir. Nous avons indiqué plus haut que le couple doit disposer d'une certaine capacité d'élaboration pour réussir à se parler vraiment ; nous avons aussi indiqué qu'il y a précisément une incapacité/impossibilité d'élaborer chez qui fait preuve de violence physique ou d'une forte agressivité irrationnelle. Au contraire, un tel parcours de transformation va de soi en analyse ou en psychothérapie. Il peut parfois se concrétiser aussi dans la vie habituelle. Cela se fait généralement à la faveur d'une rencontre agissant comme déclencheur chez une personne « prédisposée caractériellement » (c'est-à-dire ayant une propension spontanée à la synergie; voir par exemple la collection « Tracce di benessere ricombinate ». P. P. Strona, 2018) ou chez un artiste en contact avec l'inconscient. De toute manière, il faut un *intermédiaire*.

Explorons un peu plus le « couple à agressivité domestique de type psychologique et sporadique ». Prenons l'exemple d'une situation où, par moments, l'un des deux critique ou reprend injustement l'autre. Ce dernier peut lui répondre sur le même mode. Le ton monte et ça finit en dispute. Ou bien celui qui est critiqué, n'étant pas intéressé à entrer en conflit (parce qu'il n'est pas la proie de son inconscient !) fera tout pour que la tension retombe, mais sans baisser la tête. Il peut répondre : « mais excuse-moi, à qui t'adresses-tu, en réalité ? Je ne

me reconnais pas dans ce que tu me fais porter. Il me semble que tu parles à quelqu'un d'autre. » Le couple se trouve alors face à deux possibilités de relation : une conflictuelle de manière inamovible, l'autre à tendance synergique. Si le critiqueur a un besoin compulsif de conflit, il ne lâchera pas, ajoutant critique sur critique. Il ne faut pas beaucoup d'imagination pour comprendre comment cela finira ! Si le critiqueur tend lui aussi à rechercher une synergie dans la relation, il écouterait ce qui lui est suggéré et réussirait peut-être à s'interroger.

Attention : nous ne parlons pas de personnes perverses, à qui il vaut mieux tourner le dos quand on les a dévoilées, parce qu'elle ne disent que des mensonges. Ni des obsessionnels qui ne concrétisent jamais leurs intentions, par peur d'être emportés dans une transformation qu'ils ressentent comme dangereuse ; ceux-ci ont besoin d'un long travail personnel. Nous nous intéressons ici à des personnes communes, qui sont seulement en proie à la projection de quelque image, trace ancienne gravée dans leur inconscient. Il peut s'agir aussi de personnes qui détendent leur psychisme au cours d'un travail analytique. Et répétons-le, ce que nous avançons ne surgit pas du néant. Nous l'avons découvert progressivement, précisément en conduisant des analyses qui ont mis en évidence certains détails de la vie quotidienne. Interpellés par ces observations, nous y avons réfléchi ensemble. Nous sommes arrivés à la conclusion qu'il valait la peine d'attirer l'attention sur ce phénomène, donnant ainsi naissance à cet article.

Concernant les relations de couple, on a effectivement constaté qu'il est difficile de reconnaître l'agressivité subtile au cours d'un travail analytique, et encore plus dans la vie courante. Quand cela arrive, si des partenaires qui s'aiment ont un désir partagé de synergie, il vaut la peine qu'ils s'accordent un temps de réflexion commune, une pause pour interagir en personnes qui sont bien disposées l'une envers l'autre. Cela pourrait tendre vers une diminution de l'insatisfaction, au profit d'une entente différente : la construction d'un rapport plus synergique, dans lequel se retireraient peu à peu de l'avant-scène les informations conflictuelles qui poussent à une attitude opposante.

Qu'entendons-nous par *désir partagé de synergie* ? En fait, il y a plusieurs années que nous parlons de synergie : depuis que nous avons mis en évidence les conditions du développement d'un certain type de créativité que nous avons appelée *créativité bien-être* et que nous avons présentée dans notre publication de 2007. Au fil des ans, nous avons continué à creuser cette question de la synergie en général (intrapersonnelle et interpersonnelle), l'envisageant en commun et individuellement, dans des travaux scientifiques et parfois artistiques. Avant de poursuivre sur le désir de synergie dans le couple, il nous semble utile de dire deux mots sur la créativité bien-être. Cette forme de créativité se développe à partir du moment où des vécus de bien-être mémorisés dans le psychisme – avec les désirs inconscients qui leur sont liés – entrent en synergie avec d'autres informations psychiques. Ces dernières sont en particulier des traces de conflits ou de traumatismes anciens, qui ont été refoulés et dont le potentiel pathogène a été désactivé (au cours du travail analytique, on observe ce phénomène dans le transfert et le contre-transfert : ces contenus se réactivent, puis s'élaborent, ce qui conduit à leur désactivation). Une fois désactivés, les lointains conflits ou traumatismes ne subsistent que sous forme de résidus. Ils peuvent encore susciter un écho dans le psychisme, mais il est possible de les désactiver à leur tour, par un approfondissement de l'analyse ou en les reconnaissant dans la vie quotidienne. Tout ce travail psychique libère une bonne quantité d'énergie inconsciente, ce qui peut porter à une transformation créatrice. D'où la synergie.

Dans le présent texte, nous dépassons l'intrapersonnel pour aborder la synergie sur le plan de la relation de couple. Nous parlons de couples qui, au delà de moments conflictuels,

pourraient tabler sur une tendance commune à la synergie, par inclination naturelle ou à la suite d'un travail approfondi. Cette synergie – qu'elle soit naturelle ou conquise – se fonde sur le désir de se réapproprier des dispositions à être en concordance avec l'autre, en les extrayant des profondeurs du psychisme pour les partager. Métaphoriquement, un synchronisme naturel similaire à celui des rameurs d'aviron.

Prenons l'exemple d'un couple qui interagit à partir de ce qui est positif pour les deux ; la concordance procure alors un plaisir réciproque et partagé. Il faut bien sûr que la concordance soit réelle. Une telle concordance n'est pas nécessairement spontanée, ou elle n'a pas toujours été présente dans le couple. Mais elle sourd d'une connaissance affective de l'autre, qui peut être mise en évidence à travers le dialogue et dans une compréhension réciproque des comportements de chacun.

Un contre-exemple serait le couple dont nous avons déjà parlé, celui qui tend parfois à l'affrontement, celui qui passe par des moments où chacun essaie d'affirmer sa supériorité et se satisfait de cela. Ils le font généralement par une nécessité intérieure, arrivant sans prévenir et plus forte que le déplaisir de mettre l'autre mal à l'aise. Alors, on s'observe mutuellement à la recherche d'une erreur ou d'un point faible, dans le but de satisfaire ce besoin d'introduire un mouvement agressif dans la relation. Or, ce genre d'observation est, avant tout, sous-tendu par un désir inconscient de jouir au détriment de l'autre. Comme on l'a vu, il s'agit d'une forme légère et sporadique de sadomasochisme dans le couple. Ajoutons maintenant que cette agressivité apporte un autre bénéfice, qui est souvent masqué : maintenir une distance avec l'autre, en l'éloignant et en s'en éloignant. Un éloignement physique et/ou psychique qui protège de la peur – plus ou moins inconsciente – soit de sa propre agressivité et de celle de l'autre, soit d'un attachement excessif qui emprisonnerait. Il s'agit en fait de la peur inconsciente que l'homme peut avoir de la femme et vice-versa. Autrement dit, une manière d'éviter l'angoisse d'un chamboulement émotionnel dû à une proximité excessive qui, dans les deux cas, fait peur. On y reviendra.

Nous n'envisageons pas ici les personnes à structure sadomasochiste, qui seraient ensemble pour continuellement donner et recevoir de la souffrance. Mais des couples qui, on l'a vu, s'aiment bien, tout en ayant probablement une problématique inconsciente envers l'autre sexe. En conséquence, ces sujets se permettent plus facilement des émotions négatives (colère, mécontentement, mauvaise humeur...) que des émotions positives (tendresse, embrassades, compliments...). Les premières éloignent, les secondes pourraient rapprocher... trop rapprocher !

Franchissons un pas de plus, pour passer de l'émotion négative à cette tendance à la synergie qui nous tient à cœur. Car cet article a précisément pour but d'essayer d'explorer pourquoi tant de couples ne parviennent pas à être synergiques ou ne réussissent pas à maintenir au moins une tendance à la synergie, une fois qu'ils l'ont expérimentée. On s'est alors demandé ce qu'il peut bien y avoir au fond de l'agressivité liée à la peur. On a déjà dégagé une certaine *crainte* de l'autre sexe, crainte qui fait *tituber* la relation. Ajoutons maintenant qu'il s'agit, à notre avis, d'une peur sous-jacente à la relation. Cette peur se cache au fond de l'être. On se réfère en effet à une peur sournoisement silencieuse, rampante comme un serpent, et qui mord quand on s'y attend le moins. Il y a quelque chose de *paradoxal* dans cette peur : elle concerne une relation serait potentiellement gratifiante, relaxante, épanouissante, porteuse de capacités d'adaptation. Cependant, une telle relation ne peut pas advenir à cause, précisément, d'une angoisse de buter contre la proximité affective. Ainsi, il y a aussi, dans l'agressivité au sein du couple, une peur d'être affectivement collés l'un à l'autre.

Comme on le découvre souvent en analyse, la peur qu'on individualise renvoie au désir inconscient d'être exactement ce que l'on craint : en l'occurrence un désir d'être collés, de trouver ainsi une ligne de force commune, un point qui nourrit affectivement, l'aspiration à disposer d'une bulle protectrice. Ce n'est qu'en reconnaissant cette peur-désir qu'on pourra jouir d'un autre plaisir : la *découverte de sa propre individualité* vécue sans égoïsme, sans égocentrisme et sans vécu de culpabilité. La réalisation d'un nouveau désir qui sera remonté à la surface ! Cela veut dire que les partenaires du couple seront vraiment en synergie quand ils seront à même de *se sentir vivants*, aussi bien seuls qu'ensemble, et de *créer*. En somme, ils seraient capables de réaliser quelque chose d'enrichissant non seulement en pensée, mais aussi en actes. On en reparlera.

Attention donc à une équivoque très répandue : celle du couple fusionnel qui se croit synergique. Pour parvenir à une synergie, il faut que chacun des deux ait atteint sa propre autonomie de pensée et d'action. Ce qui manque évidemment dans la relation fusionnelle (pensons au tableau de Dali dans lequel le couple est tellement fusionné qu'on ne distingue même pas les traits individuels). L'attachement fusionnel forme un carcan dangereux. Mais tout cela n'est pas irréversible. Il suffit d'y travailler de manière adéquate et on finira par établir un dialogue tendant à la synergie.

A propos de la synergie, précisons encore qu'elle doit aussi passer, comme on l'a évoqué, par la capacité de dire à l'autre ce qui nous a déplu, contrarié ou mis de mauvaise humeur. Tout est dans la manière de le dire : *dialoguer* sans culpabiliser ni accuser. Ainsi pourront émerger des émotions positives (empathie, compassion, synchronisation affective, compréhension mutuelle, tendresse, etc.). Alors, si ce dialogue vise à plus de synchronisation affective, s'il vise à mieux comprendre son/sa partenaire, en saisissant ce qui se dit en sourdine, cela pourrait aboutir à un essai de lui donner quelque chose qui lui fera plaisir. Cette action reviendra en retour sous forme d'une réaction de satisfaction. Pour cela, il faut évidemment avoir dépassé toute forme de narcissisme infantile, de jalousie et de rivalité envers l'autre (dynamiques œdipiennes).

Il peut sembler absurde que des couples, dont les protagonistes s'aiment bien et désireraient s'entendre, puissent être la proie de ce que nous avons décrit jusqu'à maintenant. Mais nous allons tenter de montrer, dans la deuxième partie de cet article, que c'est une réalité très répandue, liée à une organisation spécifique de l'inconscient.

A suivre...

Bibliographie

Dalì S. (1936) *Cannibalisme d'automne*. 1936, Tate Modern, Londres.

Gariglio D. (2020). "Un continuum trasformativo 'aggressività creatività benessere' nell'incontro-scontro con 'l'ospite invasore': Arte-Scienza come tentativo di rigenerazione" (pp. 297-321), in *Nuovo coronavirus e resilienza. Strategie contro un nemico invisibile*, a cura di Luciano Peirone (nuovocoronavirus-ebook.com). *Psicoanalisi e Scienza (PeS)*, diretta da Rino Zangrilli, 12 ottobre 2020 (<https://www.psicoanalisi.it/libri/nuovo-coronavirus-e-resilienza-a-cura-di-luciano-peirone/206545/>). News, Sito IIM, 15 ottobre 2020 (<https://www.micropsicoanalisi.it/nuovo-coronavirus-e-resilienza/>).

Lysek D. & Gariglio D. (2008). *Créativité bien-être. Mouvements créateurs en analyse*. L'Âge d'Homme, Lausanne, 2008.

Lysek D. (2019). "Alcuni effetti dei vissuti del feto sulla vita adulta" (tre parti). *PeS*, 12 marzo 2019 (<https://www.psicoanalisi.it/psicoanalisi/alcuni-effetti-dei-vissuti-del-feto-sulla-vita-adulta-prima-parte/204238/>).

Strona P.P. (2018). *Il Gioco dei Suoni e delle Immagini*. Collana Tracce di benessere ricombinate..., ideata e diretta da Daniela Gariglio, illustrata da Albertina Bollati. Cuneo: Araba Fenice. *PeS*, 15 febbraio 2019 (<https://www.psicoanalisi.it/libri/il-gioco-dei-suoni-e-delle-immagini-di-pier-paolo-strona/204206/>).

Zangrilli R. & Honemeyer U. (2012). Vita fetale e destino umano. Introduzione Bruna Marzi. Teatro Sociale, *Le Conferenze di Bergamo Scienza*.

© D. Lysek & D. Gariglio

2^{ème} partie

L'agressivité insidieuse dans la relation de couple

Dans la première partie de cet article, nous avons précisé que nous parlons de couples dont les deux partenaires s'aiment bien, tout en n'étant pas pleinement satisfaits de leur relation. Il s'agit de couples dans lesquels une agressivité subtile s'infiltré insidieusement dans leurs rapports à certains moments ; ces épisodes sont douloureusement conflictuels pour la personne qui subit l'agression, même si celle-ci est insignifiante. La souffrance tient à l'aspect inattendu de la pique et à la dissonance qu'elle provoque chez une personne qui devrait se sentir bien aimée. Cela peut sembler anodin, mais si un tel comportement devient trop fréquent, il pourrait appauvrir la relation de couple, s'y introduisant comme un ver dans un fruit.

Beaucoup de gens se retrouveront dans les quelques exemples qui vont suivre. Ils seront centrés sur le besoin de se toucher l'un l'autre, besoin naturel inhibé dans ce cas, ce qui laisse le désir inconscient de contact insatisfait.

Expliquons-nous un peu mieux. Il y a des couples qui ont peu de contact physique, ils ne s'enlacent pas et se contentent d'un petit bec sur la joue quand ils se voient ; lorsqu'ils se promènent, ils ne sont pas bras dessus bras dessous ou ils ne se tiennent pas par la main ; lorsqu'ils ont un rapport sexuel, celui-ci est plutôt mécanique, comme s'il y avait un danger insidieux à rester ensemble corps à corps. Socialement (c'est-à-dire apparemment !), ces couples sembleraient aller bien ; un couple « suffisamment bon » aurait pu dire Winnicott, le psychanalyste britannique qui a introduit la notion de « mère suffisamment bonne ». En réalité ils éprouveraient du plaisir à se toucher souvent et de manière naturelle, mais ils ne peuvent pas toujours le faire affectueusement. Par moments, ils satisferont leur désir de contact à travers l'agressivité. Précisons ce qui se passe dans leur psychisme pour en arriver là. D'un point de vue psychanalytique, une pulsion inhibée au niveau inconscient s'exprime par l'intermédiaire d'une autre pulsion, souvent opposée. En l'occurrence, le désir de contact physique se déplace d'*Eros* à *Thanatos* : l'affection se transforme en agressivité et s'exprime par une agression subtile. Prenons quelques exemples. Commençons par ceci : faire en sorte que l'autre ne fasse pas une chose qui lui est chère (comme Mahler qui persuade sa femme Alma d'arrêter de composer, Cf. Gariglio 2017). Autres exemples : une impolitesse envers l'autre, un acte apparemment maladroit provoquant le bris d'un objet qui lui est cher, l'expression d'un élément qui mine de rien dévalorise le/la partenaire, la critique de quelque chose ou quelqu'un qui lui plaît, le renfermement sur soi dans certaines situations de tête à tête propices à des échanges... Comme on l'a dit plus haut, quand la pulsion libidinale est

momentanément bloquée, l'agressivité reste la seule possibilité de satisfaire le besoin fondamental de se toucher. Ce qui inhibe la pulsion libidinale dans ce cas-là, rappelons-le, c'est la peur du contact liée à des dynamiques inconscientes : fusionnelles (symbiotiques), sadomasochistes ou œdipiennes.

Approfondissons maintenant la question des piques d'*agressivité subtile*. Nous examinerons deux situations fréquentes. Dans la première, de légères pointes d'agressivité sont le fait d'une *structure de personnalité* qui, dans certains moments de tension psychique excessive, n'arrive pas à se décharger à travers les dérivés d'Eros (affection, tendresse, rapport sexuel...). Or, la tension inconsciente doit bien trouver un exutoire, d'une manière ou d'une autre ; en l'occurrence, elle se décharge par une agression subtile. Cette agression donne corps à la trace d'un conflit qui a trouvé dans la relation un terrain propice à sa reproduction. Obéir à cette image est une solution de facilité, plus commode qu'une manifestation d'amour : celle-ci devrait mettre en jeu des mécanismes psychiques hors de portée du sujet dans ces moments-là. Selon nous, un travail approfondi sur soi-même pourrait modifier progressivement la structure du sujet, puis induire aussi la relation de couple à évoluer, vers la synergie. En l'absence d'un tel travail, le problème passe entièrement à la personne qui reçoit l'agression. Si elle comprend que cette caractéristique de son/sa partenaire découle de sa structure de personnalité – qui ne devrait pas être interdite d'expression, dans la mesure où elle respecte la sensibilité de l'autre – la relation peut continuer, pour autant que la personne qui reçoit l'agression l'accepte. En tout cas, elle ne devrait pas subir passivement l'agressivité de l'autre : cela entraînerait une certaine souffrance, psychique (insomnie, mauvaise humeur...) ou corporelle (mal de tête, maux de ventre... Cf. Lysek 2016 et Gariglio 2016). Par exemple, quand la structure de personnalité de l'agresseur lui paraît évidente, la personne qui se sent agressée peut exprimer son irritation du tac au tac. Ainsi, la tension suscitée par la blessure a une chance de se décharger. Autre possibilité : la personne blessée peut toujours s'extraire de la situation agressive, de la manière qui lui correspond le mieux.

La deuxième situation, à notre avis, pourrait aussi être désactivée par un travail personnel. Il s'agit de la contrariété instinctive – réponse réflexe – éprouvée face à une expression neutre de l'autre. En réalité il n'y aurait rien d'agressif, mais le/la partenaire vit cette extériorisation comme une manifestation d'agressivité sournoise. Autrement dit, le/la partenaire interprète mal ce qui se passe, à cause d'un a priori subjectif. Il s'agirait là d'un malentendu : le sujet ressent comme agression quelque chose qui ne l'est pas. Une telle interprétation résulte fréquemment d'une projection de sa propre agressivité. Agressivité que le sujet a peur de reconnaître en lui-même, et qu'il voit seulement chez l'autre. De quoi cela peut-il bien dépendre ? Dans la plupart des cas, il y a une représentation angoissante de la relation dans l'inconscient du sujet. C'est généralement en rapport avec des traces d'agressions subies dans un passé plus ou moins lointain. L'expérience clinique renvoie couramment à un vécu infantile lié aux parents, plus précisément à ceci : leur relation exprimait de l'agressivité, de la froideur ou un manque d'affectivité ; l'enfant peut aussi s'y s'être senti concerné par des disputes, des critiques ou un dénigrement mutuel des parents, voire y avoir été directement impliqué. Lorsque ces vécus sont refoulés, ils tendent à faire retour sous forme de projection. Voilà pourquoi une pique légère – simple exutoire sans grande importance ou trait d'humour pas très fin – sera ressentie comme une insupportable agression.

Les deux situations que nous venons de décrire ont un point commun : elles isolent les partenaires. Effectivement, elles présentent toutes deux une inhibition des dérivés d'Eros, ce qui tend à creuser un fossé entre les êtres. On constate en analyse (à travers les manifestations transférentielles) que ces personnes ont des vécus infantiles marqués par un sentiment de

solitude. Ils tendent à se réactiver quand la relation de couple actuelle rappelle des vécus infantiles analogues. Ainsi, l'isolement des partenaires réactive de tels vécus de solitude, pouvant même les amplifier démesurément. C'est bien ce que racontent – au dire de beaucoup de gens – les couples de Hopper (Cf. 1959 *Excursion into Philosophy*; 1950 *Summer in the City*; 1932 *Room in New York*). La manière dont le peintre les représente nous donne l'idée qu'ils sont perdus dans un vide infini. Selon nous, George Deem (*Edward and Jo Hopper: Excursion into Philosophy, 1995*) a dû sentir qu'une telle solitude habitait aussi le couple d'Hopper lui-même, car la façon dont il le peint exprime la même chose (Cf. les deux personnes âgées).



En réalité, à bien y penser, ces couples partagent quelque chose : l'expérience d'un *vide* (vide présent dans tous les tableaux de Hopper ; Cf. Gariglio, Lysek, 2017). On s'est dit : « Quelle richesse pourrait émerger de ce vide s'ils étaient capables de mettre cette expérience en mots ! » Or, une chose nous a frappés : il y a une *insertion de lumière* dans tous les tableaux. On l'a ressenti comme une *résonance de bien-être* qui pourrait faire contrepoids à la rigidité dont témoigne le couple. Notre modélisation de la créativité concevrait cela comme le point de départ d'une « élaboration recombinaive » (Cf. *Créativité bien-être*, op. cit., 1^{er} chapitre) : processus qui conduit à la recombinaison d'éléments désagrégés avec des éléments régénérants (lumière). Ainsi, on a aimé voir dans ce genre de représentation un essai du peintre *d'insérer le couple dans la lumière, afin qu'il puisse en tirer mouvement et énergie*. C'est dire que le rêve et la création artistique peuvent tous deux révéler un désir inconscient.

A propos d'agressivité subtile, on peut encore ajouter que les personnes qui se sentent facilement agressées peuvent aussi simplement envier l'autre, parce qu'il est capable d'exprimer son agressivité de temps en temps, alors qu'elles-mêmes sont porteuses d'une inhibition interne. Dans certains cas, la structure de personnalité d'un sujet aussi susceptible le porte inconsciemment à parfois provoquer l'agressivité de l'autre, en lui envoyant des piques à l'endroit où ça fait mal. Sachant que la synergie n'est pas possible en ce moment, la personne cherche le contact de cette manière-là. Mieux que rien, à ses yeux !

Avant de conclure cette deuxième partie, développons un cas. Il s'agit d'un homme, conçu quand son père est revenu de la guerre. Cet homme était renfermé sur lui-même, réservé et absolument pas communicatif avec sa femme et sa fille. Il le regrettait mais ne pouvait rien y faire. Au cours du travail analytique, il prend conscience qu'il se comporte comme ses parents, qui ont été froids entre eux et avec lui. Les multiples photographies examinées en séance l'ont confirmé : personnages distants l'un de l'autre, sérieux ; instantanés en famille où personne ne se touche ou s'incline vers un autre... Or l'analyste s'aperçoit qu'il y a une contradiction entre cette manière d'être en famille et la dynamique du

transfert. Effectivement, en séance cet analysé parle de manière fluide, sans inhibition, avec un certain sens de l'humour et de l'affectivité qui, de temps à autre, surgit comme une émotion. Se sentant compris, est-il capable d'un discours affectif ?

Plus tard dans son analyse, il rapporte avoir découvert que ses parents ont eu un fils avant lui, mort durant la guerre, et dont l'existence ne lui avait pas été révélée. Quelle surprise : de fils aîné, devient cadet ! Il découvre l'existence de ce frère en lisant des lettres écrites par ses parents précisément pendant leur séparation due à la guerre : une correspondance dont il ignorait tout. Par certaines de ces lettres, il comprend alors que le deuil a été terrible pour ses parents. Il saisit qu'avant cette perte, ils étaient pleins de tendresse et de chaleur l'un envers l'autre. Quelques lettres révèlent la passion et la joie qu'ils éprouvaient envers le bébé qui grandit. Suivent d'autres lettres où la femme communique la mort subite du petit. Ils n'ont cependant pas pu parler de ce premier fils à leur second (c'est-à-dire à l'analysé). Il a ainsi pris conscience que ses parents n'avaient jamais fait le deuil de cet enfant perdu. Tout ce travail lui a permis de donner sens à son attitude froide et distante en famille. Sans s'en rendre compte jusque là, il avait modelé sa froideur en famille sur celle reçue de ses parents. Mais il n'était pas que froideur. Il l'avait d'ailleurs déjà démontré dans la relation analytique ! Dans les profondeurs de son inconscient, il y avait aussi des représentations de douceur, chaleur et amour. En somme, son inconscient gardait en mémoire des vécus de bien-être. D'où pouvaient-ils bien venir ? On peut faire l'hypothèse qu'ils provenaient de ses parents. Avant le deuil, ils se sont montrés capables d'exprimer leur affectivité et de se donner du bonheur. Cela nous indique qu'un inconscient familial portait des informations de bien-être : des vécus gratifiants ont été mémorisés dans le terrain psychobiologique des membres de cette famille. Quoi qu'il en soit, la suite a démontré l'existence de ces traces de bien-être : leur réactivation a permis à l'analysé non seulement d'être plus présent affectivement dans la famille qu'il a fondée, mais aussi de mener une vie plus créative.

A suivre...

Bibliographie

Baldari L. (2017). (a cura di) *La solitudine. Atti IIM N 41*. Roma: Alpes . Cfr. Gariglio, pp. pp. 119-133,

(<https://www.micropsicoanalisi.it/solitudine-elaborazione-dellinesprimibile-genealogico-e-creativita-una-conferma-in-max-guerout-e-gli-schiavi-sopravvissuti-a-tromelin/>) e Lysek pp. pp. 9-15.

Deem G., *Edward and Jo Hopper: Excursion into Philosophy*, oil on canvas, 1995

Gariglio D. (2016), "Psicosomatica della seduta lunga: uno sguardo creativo tra corpo e parola", in *Interazioni mente-corpo: nuovi orizzonti della psicosomatica*, 25-26 novembre. X Ed. della Settimana Internazionale della Ricerca, XVIII Ed. Giornate Siciliane di formazione Micropsicoanalitica, Capo d'Orlando. Atti in corso, a cura di Luigi Baldari.

Gariglio D. (2017). "Freud (1910) e l'Immagine in micropsicoanalisi: Gustav e Alma Mahler tra passione e sofferenza". *News IIM*, 30 Ottobre 2020 <https://www.micropsicoanalisi.it/freud-1910-e-limmagine-in-micropsicoanalisi-gustav-e-alma-mahler-tra-passione-e-sofferenza/>).

Gariglio D. & Lysek D. (2001), « De l'obscurité à la clarté : évolution thérapeutique d'une formation de symptôme à la créativité », *Revue Française de Psychiatrie et de Psychologie Médicale*, N. 67, 2003 Ed M.F., Paris, pp. 51-54. pubblicato anche in *Psicoanalisi e Scienza*, 20 marzo, 2009 (<https://www.psicoanalisi.it/francais/de-lobscurite-la-clarte-evolution-therapeutique-dune-formation-de-symptome-la-creativite/4371/>).

Hopper E., (1959, 1950, 1932). *Excursion into Philosophy// Summer in the City// Room in New York*.

Lysek D. (2015), (sous la dir. de). *Les maux du corps sur le divan. Perspective psychosomatique*. Paris : L'Harmattan. Dans *Psicoanalisi e Scienza*, 21 luglio, 2016 (<https://www.psicoanalisi.it/libri/le-parole-del-corpo-nuove-prospettive-della-psicosomatica-cura-daniel-lysek/7184/>).

Lysek D. (2017) "Possibili effetti della solitudine, tra somatizzazione e creatività", in *La solitudine*, Bollettino dell'Istituto Italiano di Micropsicoanalisi, a cura di Baldari, N. 41, 2017, pp. 9-15.

Winnicott D. (1958). *De la pédiatrie à la psychanalyse*, Payot, 1989.

© D. Lysek & D. Gariglio

3^{ème} partie

L'origine de l'agressivité s'infiltrant subtilement dans la relation de couple

Dans les deux parties précédentes de cet article, on a indiqué que les injustices, brimades ou vexations subies dans l'enfance auront une bonne probabilité de se répéter dans la vie adulte. Le sujet tendra à se construire inconsciemment une situation frustrante similaire, dans laquelle il tendra à reproduire ce qu'il a vécu plus ou moins passivement pendant son enfance. C'est en particulier la relation de couple qui en fera les frais : situation idéale pour ce genre de répétition.

Et comment tout cela se répète-t-il ?

Par l'agressivité subtile dont nous parlons ici ! Répétition insidieuse, sournoise, et parfois diabolique dans le pire des cas, quand elle est destructive.

Mais d'où tout cela vient-il ?

Nous avons déjà fait allusion à certaines causes de l'agressivité subtilement pernicieuse, comme l'exposition infantile à une relation pesante entre les parents (sournoisement tyrannique, accusatrice, infériorisante, culpabilisante...). L'enfant exposé à ce type de communication en absorbe la tension et s'imbibe – sans s'en rendre compte – du fait qu'elle manque de libido. Son inconscient aura aussi enregistré une information de pauvreté affective, voire d'une absence totale d'affection. Cela peut aller jusqu'au point où l'enfant sera bloqué quand il aura envie d'exprimer son affection. Ses mouvements affectifs tendent à le culpabiliser parce qu'il les sent non conformes au modèle parental inconscient (dans le jargon micropsychanalytique, on parle de rapport avec l'Image ; Peluffo 1984, Fanti 1984, Gariglio et Lysek, 2009).

Il y a deux situations encore plus dommageables pour l'enfant, dont on trouve régulièrement confirmation non seulement dans la clinique, mais aussi dans des situations familiales communes (Cf. Peluffo 2001).

Evoquons d'abord une attitude des parents assimilable à de la « fausse présence » (Fanti 1984, p. 152). Si Fanti décrit la fausse présence dans l'allaitement, nous en parlons dans un contexte plus général de comportements parentaux qui blessent l'enfant. Même si les parents s'occupent parfaitement des besoins vitaux de l'enfant (manger, dormir, être propre, avoir un enseignement), ils le font sans être totalement présents affectivement : l'enfant est

une tâche parmi les autres, il souffre parce qu'il ne peut pas vivre la relation privilégiée dont il aurait besoin, c'est-à-dire il n'est pas le numéro un. Tout cela produit une blessure narcissique. Il faut cependant avoir présent à l'esprit que personne n'est pas responsable de son inconscient ; cela concerne aussi certains comportements des parents dont ils ne se rendent pas compte.

Ensuite, mentionnons le *double lien* (« double bind¹ »), une relation dans laquelle il y a deux messages contradictoires. Nous parlons là d'un double lien de faible intensité, peu visible, mais qui a cependant des effets : enfant, cet adulte l'a vécu comme une *agressivité sournoise* de la part d'une personne familière. Nous entendons par là que l'enfant a subi une situation d'*incohérence* qui l'a laissé *pantois*. Cela a occasionné une souffrance d'autant plus grande que l'enfant ne se sentait pas compris : effectivement lui seul a vu le double lien. S'il avait cherché à s'expliquer, il aurait risqué d'entendre qu'il a trop d'imagination, voire se faire traiter de menteur ou d'ingrat... Prenons l'exemple d'un enfant qui se sent toujours malmené par sa mère quand elle l'habille à toute vitesse pour l'amener à l'école. Il pourra se représenter cette femme comme une « mauvaise mère ». Le problème pour cet enfant, c'est que, même s'il le racontait, personne ne le croirait, parce que sa mère a un comportement irréprochable en public et qu'elle se montre même douce. En conséquence, il aura fini par se taire et souvent par avoir un comportement inadapté, qui empirera les rapports familiaux et ceux qu'il aura ultérieurement. Autrement dit, plus l'enfant aura éprouvé de l'antipathie pour cette mère si leste dans la manière de s'occuper de lui, plus il sera devenu d'une lenteur exaspérante ! Il arrive la même chose quand une mère insiste pour que l'enfant mange vite : l'enfant peut rester des heures à mastiquer ou bloquer la nourriture dans sa bouche.

Au début de cette troisième partie, nous avons évoqué le fait que la personne ayant subi certaines injustices ou des vexations dans l'enfance tendra inconsciemment à se les recréer à l'âge adulte. Il faut préciser que c'est la subjectivité de l'enfant qui compte : il construit son monde intérieur sur ce qu'il ressent, pense et imagine, que cela corresponde ou non à la réalité. Nous avons volontairement utilisé le mot *recréation* parce qu'il ne s'agit pas d'une photocopie de la matrice inconsciente, mais d'une reconstruction individuelle.

Nous allons maintenant présenter encore deux exemples – un de fausse présence et un de double lien – ayant trait à la vie de couple. Un des partenaires raconte sa journée, l'autre semble écouter. Mais quand la première personne pose une question précise, elle se rend que l'autre était absent. Dans le second cas, un des partenaires, qui se plaint d'être stressé par son travail, s'entend dire « sors donc te distraire, même si je ne saurai pas quoi faire seul ici ». Ces deux personnes pourraient avoir eu un même vécu infantile, source de la répétition adulte : par exemple un parent déprimé absent de la relation et ambigu dans ses réponses. L'enfant ne réussit pas à comprendre.

A ce point, c'est-à-dire une fois la matrice agressive dégagée, deux voies sont possibles pour les partenaires. Dans la première, ils continueront à s'accuser réciproquement et donc à projeter leur agressivité l'un sur l'autre : « tu n'écoutes jamais ce que je te dis... tu n'en fais qu'à ta tête... tu te comportes comme si tu vivais seul... ». En conséquence, le couple s'engage là sur la voie d'une répétition sans fin, qui rend encore plus douloureux le vécu de solitude qui infiltre le fonds existentiel de l'être humain. Cette souffrance isole encore plus les partenaires et les plonge dans une sorte d'imperceptible hébètement. Rappelons-nous les personnages de Hopper que nous avons évoqués dans la deuxième partie. Nous nous expliquerons un peu plus loin, quand nous ferons allusion au vide.

Le deuxième cas concerne un couple qui a déjà fait un pas vers la synergie. Il s'engage dans un dialogue constructif et les partenaires tentent d'élaborer ensemble les vécus respectifs, avec la bienveillance et l'estime nées d'un respect réciproque : « malheureusement,

quand je ne me sens pas entendu(e) par toi, je me retrouve dans ma famille, où personne ne m'écoutait ; je sais que tu peux me comprendre ; essayons de trouver ensemble une manière de nous entendre ! ». Ce parcours est plus difficile que le premier, tout en étant plus fructueux. Cependant, il peut être favorisé par un travail analytique qui, en l'occurrence est souvent déjà en cours.

Effectivement, la voie analytique va plus loin qu'un soutien psychothérapeutique focalisé sur le comportement. Comme on l'a dit, il induit une dynamique d'élaboration qui peut produire des transformations profondes dans le psychisme. En analyse, les associations libres relient les événements actuels avec le passé, jusqu'à mettre en évidence l'agressivité subtile vécue durant son développement. Un tel travail porte à une détente profonde, psychobiologique, qui s'accompagne d'une relativisation des vécus conflictuels et de rapports plus neutres avec les autres (moins chargés de jugements, par exemple !) et, bien sûr, à commencer par le/la partenaire.

Dans ce sens, le résultat d'un parcours analytique peut prendre plusieurs formes :

1) D'abord, l'analyse allège le poids d'une mémoire douloureuse : les souvenirs de souffrance restent – à l'état de résidus – parce qu'ils sont des éléments constitutifs du psychisme et de l'identité du sujet, mais le couple n'en fait plus les frais ; par exemple il arrive souvent qu'un/une partenaire analysé(e) ne demande plus à l'autre de réparer ses blessures du passé (demande de maternage), car son parcours analytique l'a habitué à une capacité d'autoréparation.

2) Ensuite, l'analyse induit une aptitude à reconnaître les mécanismes de défense opérant dans la relation de couple ; parmi ceux-ci, la projection est la plus utilisée et la plus blessante ; par exemple, « tu me rappelles la méchanceté de mon père » ou « tu as la même expression éteinte que ta mère ».

3) Enfin, l'analyse autorise à vivre un peu plus le présent, sans qu'il soit pollué par l'intrusion de projections ou de répétitions du passé remises en circuit.

Dans la plupart des cas, un tel parcours détache de l'énergie de la névrose. Cette énergie peut être utilisée par le couple pour construire des situations de synergie. Il s'agit là de remobiliser un patrimoine latent de traces de bien-être que nous avons au fond de nous. Le mot « latent » se réfère à des vécus plaisants et épanouissants du passé personnel et ancestral (Cf. par exemple Gariglio, Lysek 2009-2011). Ces vécus peuvent dater d'il y a très longtemps, comme l'illustre le couple de ces deux illustrations :



Rappelons que les vécus de bien-être sont gravés dans l'inconscient, mais ils sont souvent phagocytés par la mémoire d'expériences conflictuelles ou traumatiques.

Revenons au cheminement vers une situation de synergie dans la relation de couple. Quand le couple s'engage dans une telle direction, il met en mouvement un vécu de bien-être qui met au second plan une solitude douloureuse au sein du couple : « je me sens seule parce

que je ne sens pas comprise »... « je voudrais que ma partenaire soit différente de ce qu'elle est »... « je ne dis pas à mon compagnon ce que je ressens, parce que je n'ai pas confiance ». Essence de l'être humain (comme Silvio Fanti l'a bien mis en évidence en 1981 !), la solitude peut en réalité être source de richesse, dont on peut tirer de nouvelles informations personnelles à apporter dans le couple. Voici un autre ingrédient dans le cheminement vers la synergie : « je partage avec lui une partie de moi qu'il ne connaît pas et que j'ai découverte pendant mon moment de solitude ».

Avant d'aller plus loin, nous désirons attirer l'attention sur le fait qu'un rapport synergique implique une communication profonde, allant bien au delà de la gentillesse ou de la bonne éducation, donc au delà d'une relation affable. Effectivement, plus la connaissance de soi augmente, plus l'entente du couple a des chances de s'améliorer. Comme on l'a vu, on y projette moins et il y a une diminution des demandes de maternage ou de relation fusionnelle. Cette relation en profondeur a un rapport direct avec *le désir* : cela conduit non seulement à la communication respective de désirs personnels pour le plaisir d'être ensemble, mais aussi à la réalisation du désir libidinal d'union. Ainsi, les deux peuvent prendre conscience du niveau d'acceptation réciproque, ce qui permet de confirmer ou non le choix de rester en couple. Accepter l'autre comme il est signifie *in primis* de renoncer à le faire coïncider avec un idéal préconçu. Ce qui compte là, c'est la clarté, *comme indice de la cohérence du choix*. Bien s'aimer signifie aussi accepter les différences...

En effet, chercher à concrétiser une *tendance à la synergie*, puis à la rendre naturelle n'implique pas nécessairement que les partenaires pensent de la même manière. Il faut cependant que les positions individuelles, si elles divergent, soient compatibles avec des mouvements synergiques, au moins comme tendance. Car la synergie est fonction de la capacité d'induire une médiation par rapport à ce qui entre en conflit. Cela signifie résister à l'attraction pour une bataille gagnée (ne pas entrer dans une rivalité œdipienne) et ne pas mettre de côté ses propres désirs (il ne faut pas céder sur son désir).

Expliquons-nous mieux. Il ne s'agit ni d'adhérer à une position de l'autre, ni de l'avalier sans la discuter. Gare à la séduction de l'identification ! Pour nous qui sommes analystes, il y a un point fondamental dans ce processus : tout cela devrait avoir été déjà réactivé dans l'analyse et exprimé dans le transfert : après que le sujet ait aussi réactualisé la dynamique conflictuelle dans la relation analytique, l'analyste la saisit et lui fournit des instruments de compréhension, pour qu'il puisse élaborer cette dynamique et donc arriver, si tout va bien, à désactiver le problème, en reportant ensuite dans la réalité quotidienne ce qui a été élaboré en analyse. Dit comme cela, on pourrait penser qu'il s'agit d'un mécanisme rationnel, soumis à la volonté. En réalité, on constate souvent que le problème a disparu spontanément parce qu'il y a eu un changement en profondeur.

On se souvient peut-être que nous avons fait allusion, dans la première partie de cet article, à une caractéristique de la synergie de couple : le lien entre synergie et créativité épanouissante. Il s'agit là de *la capacité à inventer quelque chose de nouveau à vivre ensemble*. Nous pouvons maintenant ajouter que cet élément nouveau provient des discours intérieurs respectifs, où brille l'importance du désir profond émergé en pleine lumière !² On pourrait trouver beaucoup d'exemples de *créativité bien-être* réalisables dans la vie quotidienne du couple : partager des expériences de voyage, commenter un livre lu ensemble, inventer des plats originaux... Quelle d'énergie économisée grâce à la synergie, à disposition d'une vie plus créative !

Revenons à l'agressivité qui s'insère insidieusement dans la relation de couple. D'où vient-elle ? Ouvrons d'emblée ce discours en disant que nous ne parlerons pas du conflit et de sa résolution en eux-mêmes. On parlera plutôt du mouvement intérieur qui peut transformer l'agressivité subtile en rapport synergique. Nous ne parlerons donc ni du conflit (causé par l'agressivité), ni de la synergie en elle-même, mais d'un *continuum*. Expliquons-nous sur ce continuum. Dans *Créativité bien-être*, nous avons cherché de démontrer que la désactivation de tout conflit passe par l'acceptation d'une perte : perte de l'image idéalisée d'un parent, avec le renoncement aux habitudes qui en découlaient ; perte du sentiment de toute-puissance liée au narcissisme ; perte d'une identification qui amène une nouvelle autonomie de pensée et action ; enfin, perte du sentiment de culpabilité qui accompagne beaucoup de séparations. En résumé, toute perte conduit inévitablement à une sensation de vide. Au début, ce sera un vide douloureux, chargé d'angoisse. Si le sujet réussit à supporter cette charge et à surmonter la stase qu'elle induit, il peut l'élaborer et la transformer en un *vide qui régénère*. Ainsi, le vide fait office de pont vers la créativité, où se trouve précisément la synergie.

Comme le sujet a grandi en dépassant des pertes, le couple créera des mouvements synergiques en élaborant des pertes. Rappelons ici l'exemple de la deuxième partie de notre article, la perte d'un enfant, non partagée avec le frère né après cette mort ; jusqu'à ce qu'il le découvre dans certaines lettres retrouvées par hasard, cet homme a toujours cru que ses parents étaient, de par leur caractère, avares d'affection ; après cette découverte, des manifestations d'affection satisfaisantes ont pu se rétablir dans sa famille actuelle. Cet exemple est particulièrement dramatique. Dans la pratique, on rencontre souvent des pertes plus communes : avoir l'impression, après quelques années de vie ensemble, de ne plus être aimé comme au temps de la passion ; ou un changement d'humeur (de joyeux à amer) d'un des partenaires qui a perdu son travail ; ou encore la situation appelée « syndrome du nid vide », quand un enfant quitte la maison pour faire sa vie.

A propos du continuum auquel nous avons fait allusion, il se crée quand on accepte de cohabiter avec le vide (Cf. Lysek 2002). Non pas pour se jeter dans un gouffre, mais pour l'utiliser comme moteur de « la pulsion de vie alliée à la pulsion créatrice » (Cf. Lysek & Gariglio 2008, op. cit., chap. 4 "La synergie" + Gariglio 2020). Il s'agit de sortir de l'angoisse liée à la perte, et aux conflits qui en dérivent, pour donner à la synergie une chance de se mettre en mouvement. Il faut que la tendance à la synergie se concrétise non seulement dans le désir, mais aussi sous forme d'essais de vivre ensemble de manière plus harmonieuse.

Bibliographie

Anati E. (1995). *Il Museo immaginario della Preistoria. L'arte rupestre nel mondo*, Jaca Book, Milano.

Bateson G., Jackson D.D., Haley J., Weakland J. (1956). *Toward a theory of schizophrenia*. Behavioral Science, 1956, 1, 251-264. *Verso una teoria della schizofrenia*. In G. Bateson (1972). *Verso un'ecologia della mente*. Milano: Adelphi, 1972.

Fanti S., L'homme en micropsychanalyse. Continuer Freud, Denoël, 1981.

Fanti S., Codoni P. e Lysek D. (1984). *Dictionnaire pratique de la psychanalyse et de la micropsychanalyse*. Buchet/Chastel, 1983.

Gariglio D. (2019). Partecipazione a *Facendo altro* (<http://www.facendoaltro.it/2019/04/03/daniela-gariglio/>) e al Convegno *Creatività, arte del vivere*, a cura di International Association for Art and Psychology" (IAAP, <http://www.facendoaltro.it/eventi-iniziative/convegno-creativita-arte-del-vivere/>), Gariglio,

“Arte tra trauma-resilienza e benessere”. *PeS*, 9 marzo 2020 (<https://www.psicoanalisi.it/osservatorio/arte-tra-trauma-resilienza-e-benessere-parte-prima/205829/>).

Gariglio D. e Lysek D. (2009). “Lo sviluppo della creatività: una possibile trasformazione dell’aggressività nel corso di una micropsicoanalisi”. IIM- Articoli on-line Teoria (<https://www.micropsicoanalisi.it/sviluppo-creativita-possibile-trasformazione-dellaggressivita-nel-corso-micropsicoanalisi/>).

Gariglio D., Lysek D. & Rossi P. (2011). “Arte, comunicazione e Benessere”. *XXIV Valcamonica Symposium, «Art and Communication in pre-literate Societies», Capo di Ponte, 13-18 July 2011, Actes de ce Symposium (Edizioni del Centro, pp. 180-187). PeS, 14 ottobre 2011* (<https://www.psicoanalisi.it/osservatorio/3436>) e 3 novembre 2014 (<https://www.psicoanalisi.it/francais/art-communication-et-bien-etre/6144/>).

Lysek D. (2002). “Creatività, vuoto e disturbi bipolari”, Convegno IIM, *Arte e Follia*, Messina, 2002, in *Creatività e Clinica*, a cura di Baldari, 2007

Lysek D. & Gariglio D. (2009). L’attività creativa nella preistoria: un’espressione di tracce di benessere?. *XXIII Valcamonica Symposium, Capo di Ponte, 28 ottobre – 2 novembre 2009, in Bollettino del Centro Camuno di Studi Preistorici (BCSP), N° 36, 2010, pp. 60-70, diretto dal Prof. Emmanuel Anati. PeS, 6 novembre 2014.*

Peluffo N. (1984). *Immagine e fotografia*. Roma: Borla.

Peluffo N. (2001). La situazione. *PeS*, 7 giugno (<https://www.psicoanalisi.it/psicoanalisi/la-situazione/3395/>).

Watzlawick, P., Beavin, J.H., Jackson, D.D. (1967). *Pragmatica della comunicazione umana*. Roma: Astrolabio, 1971.

© D. Lysek & D. Gariglio

¹ Pour les personnes qui s’y intéresseraient, signalons qu’une modélisation complète est disponible dans nos travaux qui ont précédé et suivi la publication en italien de *Créativité bien-être. Mouvements créatifs en analyse* dans la collection de psychanalyse et de psychiatrie dynamique des éditions Armando, Rome, 2007 (la version française a paru un an plus tard à L’Âge d’Homme, Lausanne). Les plus récents figurent dans la bibliographie de cet article. Ainsi, depuis 2016, Daniela Gariglio présente notre modèle dans ses leçons « Créativité benessere » et « Créativité tra trauma, resilienza e benessere » dans le cours triennal de spécialisation en psychanalyse, psychothérapie psychanalytique et consultation psychanalytique de l’Université de Psychanalyse de Moscou. Les instituts italien et suisse de micropsychoanalyse y sont associés. Dans le même cours « Training micropsychoanalytique », Daniel Lysek aborde notre modèle sous l’angle psychobiologique (leçons « Psychosomatique ») et celui de la technique micropsychoanalytique (leçons « La longue séance »).

¹ A l’origine, la notion de *double bind* provient d’un travail avec des personnes psychotiques qu’a effectué Gregory Bateson (1904-1980), anthropologue, sociologue et psychologue britannique. Par la suite, elle a été beaucoup utilisée par l’*Ecole de Palo Alto* où intervenait aussi Paul Watzlawick.

² On aurait aussi pu parler de fantasme. Quand on s’est intéressés à la *créativité épanouissante*, on a effectivement placé « le fantasme [...] au centre du processus créateur car il réalise le désir sur le plan psychique. En cela, il représente une ébauche ([...] “prototype de la recombinaison créatrice”, “embryon”, “essence rudimentaire mais vivante”) qui demande à être portée la lumière et parachevée dans une expression réelle » (*Créativité bien-être*, op. cit., p. 78).