Sur la voie du mariage intérieur

Fusionnel et solitaire : du couple extérieur au nouveau couple

Depuis quelques années, les thèmes de la masculinité, de la féminité et du couple sont largement développés en psychologie sociale et comportementale. De plus en plus d'auteurs nous sensibilisent à la nécessité de faire son mariage intérieur, de réunir le masculin et le féminin en soi.

Pour plusieurs d'entre nous, ces termes demeurent cependant abstraits et sans liens concrets avec nos vies de tous les jours. La réflexion que je vous propose par ce texte développe une vision du masculin et du féminin qui permet à chacun de se reconnaître dans ces deux dimensions de lui-même tout en lui offrant des pistes pour réunir ces deux polarités en soi.

L'apprentissage du Masculin et du Féminin

Tout être humain est mû par les forces opposées et complémentaires des énergies masculine et féminine qu'il porte en lui. Le **féminin** c'est l'énergie qui m'incite à me relier aux autres, à être en relation d'intimité. C'est une aptitude à l'ouverture, à laisser entrer : à travers elle, je peux ressentir et vibrer aux énergies des personnes avec lesquelles j'établis la connexion.

Le **masculin** fait référence à l'énergie qui me pousse à me distancer de l'autre, à poser mes limites, à me définir comme être séparé. C'est l'énergie avec laquelle j'affirme ma différence, j'ose me choisir.

C'est d'abord dans sa famille, à travers la relation à papa/maman que l'enfant fait l'apprentissage de ces deux énergies. C'est ainsi qu'à travers un processus de projection inconsciente, il aura appris à utiliser l'une de ces deux énergies pour alimenter sa vie relationnelle et l'autre pour gérer sa vie socioprofessionnelle.

Au plan de la vie amoureuse, j'ai ainsi nommé «**fusionnelle**» la personne qui se relie à l'autre à partir de son énergie féminine et «**solitaire**» celle qui le fait à partir de son énergie masculine. Il est important de saisir que cette identification ne se fait pas nécessairement en fonction du sexe biologique. Selon une certaine logique du développement psychologique, on s'attendrait à ce qu'une femme puisse utiliser son féminin pour alimenter sa vie affective et son masculin pour maîtriser sa vie extérieure. Or, souvent la petite fille n'a pas pu bénéficier de ce modèle de féminité en la personne de sa mère.

C'est ainsi que de nombreuses femmes sont devenues **solitaires** dans leur relation à l'autre. Autant d'hommes ont appris à devenir **fusionnels** en s'identifiant à leurs pères, donc cristallisés dans leurs pôles féminins quant à leur vie affective. Ces modèles d'identification et de contre identification sont à la base de toutes les théories du développement de la personnalité et ont des conséquences déterminantes sur le choix du partenaire et la capacité d'engagement au plan relationnel, sur le vécu sexuel et la gestion des conflits dans le couple.

Prisonniers de schémas répétitifs

Le choix du partenaire obéit à des lois magnétiques reliées à cette polarisation des énergies masculine et féminine en soi. C'est ainsi qu'étant **fusionnel**, je m'attire un partenaire **solitaire** et vice-versa. Je ne pourrai me sentir en équilibre avec quelqu'un de même énergie que la mienne : le trop semblable n'offre pas l'excitation reliée à l'exploration de l'inconnu. Mais plus je serai polarisé, en **fusionnel** ou en **solitaire**, plus mes choix de partenaires reflèteront ces extrêmes.

Ainsi, dans le **pôle fusionnel**, j'ai un tel besoin de l'autre pour remplir mon vide intérieur, que je suis disposé à ouvrir mon coeur à la première personne qui m'offre un sourire... Je m'attache très vite pour réaliser par après que l'autre n'est pas disponible car déjà mariée à une autre personne ou à son job, à ses loisirs, à ses amis... Ou alors j'accepte de demeurer dans une relation de bourreau/victime subissant la violence physique ou verbale du partenaire, ne croyant pas que je peux m'assumer dans la solitude.

Cristallisé dans le **pôle solitaire**, plus j'aurai peur de m'engager, de perdre ma liberté dans le lien à l'autre, plus je persisterai à m'attirer des partenaires qui vont s'accrocher à moi, avec tout le désespoir de leur peur de me perdre. Mon réflexe de survie sera alors de me rendre encore moins disponible, de multiplier mes activités sociales et professionnelles, dimensions de ma vie où je sens que je suis en contrôle.

La polarisation fusionnel/solitaire donne ainsi naissance à des relations de co-dépendance dans lesquelles le **fusionnel** est en état de « sur-dépendance » alors que le **solitaire** retraite dans des comportements d'anti-dépendance. Ce cycle infernal donne lieu à des comportements de plus en plus destructeurs chez l'un et chez l'autre et explique la genèse des conflits dans le couple.

Le conflit : une lutte pour s'éviter de souffrir

La peur est toujours génératrice de conflit. Quand les peurs de l'un ou de l'autre partenaire sont réactivées, le couple entre dans une zone de conflit

ouvert ou latent. Au niveau de la vie amoureuse, le **fusionnel** et le **solitaire** sont prisonniers de peurs différentes. C'est quant ses peurs d'être abandonné ou rejeté refont surface que le **fusionnel** devient insécurisé et que ses attentes d'attention, de disponibilité et de prise en charge se multiplient.

Même si le conflit semble porter sur les choses anodines du quotidien, ce sont les sentiments d'insécurité intérieure, de peur et de panique qui sont les vrais responsables de la fermeture de l'un ou de l'autre. Ainsi, quand le **solitaire** sent que les demandes/attentes de l'autre menacent sa liberté et réveillent sa terreur d'être envahi et de se perdre, il recourt à sa stratégie préférée pour contrôler la situation, la prise de distance. Distance physique : il part, s'éloigne de l'autre et se concentre sur son travail, ses loisirs, ses amis, etc... Distance psychologique : il crée la fermeture par le conflit, sachant qu'ainsi il aura la paix pour quelques temps. En effet, le **fusionnel** a peur de la colère de l'autre car il se sent rejeté, abandonné. Il est prêt à tout pour s'éviter cette souffrance reliée à la rupture du lien privilégié.

Dans cette dynamique, il ne faut pas s'étonner que les besoins de l'un et de l'autre ne soient jamais comblés, que les deux se sentent de plus en plus insécurisés et à la longue de moins en moins ouverts aux compromis. Dans la polarisation fusionnel/solitaire, les deux partenaires se sentent perdants : « si je me choisis, je te déplais » dira l'un, « si je te choisis, je me trahis » dira l'autre.

Les polarités et la sexualité

Même la vie sexuelle, lieu de rencontre privilégié, sera affectée par les peurs et les cristallisations associées à chacun des modes relationnels. Le **fusionnel** n'a jamais assez de contacts intimes. La sexualité est son moyen privilégié pour se remplir dans un corps à corps avec l'autre. Il est cependant en attente, dans la position de recevoir n'osant exprimer clairement ses besoins qui semblent sans fonds... Il attend d'être nourri au plan émotionnel, ce qui peut difficilement se vivre avec le partenaire **solitaire** puisque ce dernier est surtout ouvert au niveau du sexe physique. Dans cette polarité, la sexualité est surtout axée sur le faire, les techniques, sur la finalité et l'orgasme. Peu en contact avec ses émotions pour vibrer de l'intérieur, le solitaire a souvent besoin d'une forte excitation extérieure pour arriver à ressentir, à jouir... Ce plaisir qu'il cherche à obtenir et à donner ne répond que très partiellement aux besoins de sécurisation du partenaire **fusionnel**. En état de manque, la rencontre sexuelle rend ce dernier de plus en plus dépendant.

Les attentes non dites et les émotions réprimées par les deux partenaires sont quand même captées au plan énergétique et créent des blocages responsables de nombreuses dysfonctions sexuelles. Tout ce qui

reste inexprimé entre les partenaires affecte l'échange subtil qui s'opère entre eux lors de la rencontre sexuelle.

Pour réunir le masculin et le féminin

Quels changements suis-je appelé à vivre pour transformer l'impasse à laquelle me confronte cette polarisation de mes énergies vitales? Rappelons-nous que c'est la séparation de ces énergies en soi qui nous oblige à les rechercher à travers le partenaire amoureux. Ainsi, le **fusionnel** n'a pas accès à l'énergie de son pôle masculin lui permettant de se dire, d'assumer la responsabilité de ses besoins, de prendre sa place face à l'autre. Les choix amoureux s'opèrent sur cette base inconsciente. Le **solitaire** en manque de l'énergie de son pôle féminin va lui aussi dépendre d'un **fusionnel** pour restaurer un certain niveau d'équilibre dans la dynamique de ses propres énergies. A travers l'autre, il pourra se permettre de vibrer, de ressentir, d'avoir un accès minimal au monde des émotions.

Tant et aussi longtemps que je n'arrive pas à reconnaître le scénario de survie que j'ai adopté pour m'éviter de souffrir, je suis forcé de le reproduire. Je me sens alors complètement démuni et impuissant puisque je ne suis jamais dans mon pouvoir de création mais en réaction. Je réagis et je me protège en me défendant, en me refermant sitôt que l'autre vient réactiver mes zones de vulnérabilité.

C'est la souffrance que je subis qui va me forcer à vouloir comprendre l'origine de mon mal être. Et souvent, je repousse toujours plus loin dans le futur ce moment de confrontation intérieure. Ainsi, je pourrai déjà avoir plusieurs fois changé de partenaire, croyant l'autre responsable de ma souffrance. « Si je ne suis pas heureux, me dis-je, c'est sûrement parce que je n'ai pas encore trouvé mon âme soeur!!! » C'est un vieux réflexe de solitaire que d'accuser l'autre pour éviter d'avoir à se regarder soi-même!

Les stratégies destructrices de **fusionnel** sont toutes aussi dommageables puisque ce dernier se juge, se déprécie et se dévalorise quand il se sent malheureux, rejeté ou abandonné. D'un côté comme de l'autre, ce n'est pas la relation d'amour de soi idéale... Et dire que l'on persiste à croire qu'on pourra trouver et vivre l'amour avec quelqu'un d'autre alors que cette relation d'amour est totalement inexistante en soi-même!!! Comment prétendre aimer l'autre quand on est un inconnu pour soi-même? Comment pourrais-je donner à l'autre ce que je suis incapable de me donner?

« Tomber en amour » avec soi

Il est évident que l'apprentissage de l'amour débute par soi. Le couple est un précieux laboratoire pour faire l'apprentissage de cet amour de soi parce qu'il recrée le premier lien amoureux et réactive les émotions de la toute première rupture que nous avons subie. Nous avons tous été imprégnés de ce programme de base et il reste en opération tant et aussi longtemps qu'il n'est pas repéré, conscientisé et transformé. Mais comment transformer cette programmation initiale souffrante? Comment dépasser cet état de séparation intérieure et accéder à l'unité du masculin et du féminin en soi?

Consentir à regarder le couple et la relation amoureuse dans cette perspective de changement nous amène à de nouvelles considérations sur le sens de la vie à deux.

- Le « nous » qui définit le couple, est le lieu de rencontre de deux êtres avec leurs passés et leurs aspirations pour le futur. Ce « nous » est plus que la somme de ces deux énergies réunies. Il devient une entité vivante, un lieu de création, de synergie et de synthèse qui propulse chacun vers le meilleur de ce qu'il pourrait être. Cet espace de rencontre est le lieu où l'être peut prendre le risque de se dévoiler dans sa totalité. Cet espace sacré permet un retour à la « scène primitive », au temps de la première séparation pour accepter enfin de relever le défi de la guérison par l'Amour.

- Aujourd'hui, à la charnière de mon passé et de mon futur, je suis consciente que j'ai fait le choix de recadrer tout mon vécu relationnel dans le sens de cet objectif de transformation.

- La souffrance déclenchée au contact de mon partenaire me ramène à cette blessure initiale qui demande à être guérie. Elle est un appel à la compassion pour cette partie de moi-même vulnérable et fragile. Ce qui fait mal, c'est la résistance, le refus, le jugement que je porte sur l'émotion qui se réveille. En refusant d'accueillir avec compassion cette partie de moi-même qui veut s'exprimer, je m'abandonne et me trahis une autre fois... je maintiens mon état de séparation intérieure, l'état de non amour.

- Mon partenaire est le miroir qui me renvoie à l'autre énergie que j'ai besoin de développer en moi. Il est mon modèle dans l'apprentissage de cette façon d'être différente. Je l'ai attiré dans ma vie afin de poursuivre cette étape de ma croissance affective et spirituelle.

- Le conflit est un signe de bonne santé pour le couple. Il signale que chacun est à faire l'apprentissage de son individualité, qu'il réveille l'énergie de son pôle solitaire. Cependant, la résolution du conflit va aussi forcer les partenaires à puiser dans les ressources de leurs polarité féminine

(**fusionnel**), ce qui va les obliger à développer l'acceptation, l'accueil de ce qui réactivé en eux et entre eux.

- C'est souvent le corps qui va exprimer le premier, le mal être réveillé au contact de l'énergie de l'autre. Toute difficulté sexuelle signale ainsi que le couple est dans une zone de souffrance niée. C'est un appel au retour sur soi et au partage des vulnérabilités de chacun, transformant ainsi ce qui fait mal, le libérant dans un espace d'accueil.

Ce travail amoureux que je consens à faire à travers ma relation de couple me redonne accès à mes deux énergies, masculine et féminine. Ainsi libérées, elles deviennent disponibles pour me créer, pour soutenir la vision de qui je veux être, de ce que je veux vivre. Je deviens désormais responsable de ma vie. Mes choix reflètent de plus en plus mes besoins présents. Tout ce que je me donne avec amour peut ensuite être gracieusement offert à l'autre, aux autres.

Le travail de guérison effectué à travers le « nous » du couple devient une nécessité pour la transformation planétaire qui est attendue de nous. C'est d'abord en soi que la paix se développe. Chacun de nous est responsable de mettre à contribution les talents qui constituent son Essence. Les forces de création de tous sont ainsi mises au service de la collectivité, au service de la vision commune que nous voulons créer pour transformer tous les aspects de la vie sur terre. Car c'est dans l'interdépendance, le soutien et la coopération que la vibration d'amour créée pourra donner naissance à ce monde meilleur, celui dont nos âmes se languissent depuis leur séparation de la Source.