

ROSS ROSENBERG

LE SYNDROME DE L'AIMANT

Pourquoi nous aimons ceux
qui nous blessent



Dédicace

Je dédie ce livre à mon épouse, Korrel Rosenberg, la compagne rêvée, ma collaboratrice dans la vie et ma meilleure amie. Grâce à la patience que nous nous manifestons l'un l'autre et à notre éternel optimisme devant l'avenir, nous pouvons dire que nous faisons enfin les choses correctement. La présence à mes côtés d'une femme merveilleusement aimante et compréhensive qui m'est aussi un grand soutien, une femme qui croit en moi autant que je crois en elle, est un réel privilège.

Je dédie également ce livre à mon fils, Benjamin Rosenberg, qui m'a insufflé le ferme désir de devenir pour lui un père dont je puisse être fier. La détermination confiante et calme que Ben met à demeurer lui-même m'a convaincu que la transmission, de génération en génération, de schémas familiaux dysfonctionnels n'est pas inévitable.

Je dédie en outre cet ouvrage à la mémoire de ma mère, Mikki Rosenberg, dont la compassion et l'amour inconditionnels survivent éternellement dans mon cœur et imprègnent chaque page de mon livre.

Je dédie enfin ces pages à tous les lecteurs courageux en quête d'un amour vigoureux et vrai, mais qui doivent d'abord franchir de douloureuses et éprouvantes barrières psychologiques pour y parvenir.

Avant-propos

Comment ai-je donc parcouru tout ce chemin ? Comment se fait-il qu'après tant d'échecs, j'aie enfin rencontré une femme avec laquelle il m'est possible de connaître la stabilité, l'intimité affective et un amour partagé ? Je n'ignorais pas que, pour écrire ce livre, je devrais apporter des réponses à des questions apparemment indébrouillables. Je devrais savoir pourquoi, à quarante-cinq ans, après avoir échoué à d'aussi nombreuses relations de couple, je vivais enfin une relation amoureuse durable. Bien que mon cheminement ait été long et épuisant sur le plan des émotions, je suis content de n'avoir jamais renoncé à mon idéal : trouver un jour une femme très spéciale et connaître avec elle un « grand amour » équilibré.

Je mûris depuis bien deux décennies les hypothèses et les théories contenues dans cet ouvrage. Il n'y a pas si longtemps, j'ai annoncé à Korrel, ma charmante épouse, que je m'apprêtais à écrire un livre sur les relations de couple dysfonctionnelles. Quand Korrel a voulu en savoir plus sur mon grand projet, je n'ai su trop que lui répondre. « Les idées sont toutes là, dans ma tête ; elles forment un ensemble parfaitement cohérent », ai-je fini par dire. Je lui ai expliqué ensuite que ces idées étaient la représentation de toute ma vie et de ma carrière, et qu'elles m'occupaient l'esprit depuis plus de vingt ans. Elle m'a lancé un regard incrédule et perplexe. « Vraiment ? Un livre enfoui dans ta tête depuis si longtemps... comment est-ce possible ? » Je l'ai confondue encore plus en poursuivant : « Le livre s'écrira de lui-même... Je n'aurai qu'à m'asseoir devant l'ordinateur et à poser mes doigts sur le clavier. » La

réaction de Korrel m'a réchauffé le cœur. Elle m'a dit en souriant qu'elle avait pleinement confiance en moi et que tout ce que j'écrirais serait absolument parfait.

C'était vrai : il a suffi que j'effleure les touches pour que les mots surgissent à l'écran. J'accédais subitement à d'immenses archives de souvenirs, de pensées et d'idées. Mes doigts ont fait naître tout un ensemble d'explications convaincantes illustrant l'attraction [et la relation] amoureuse dysfonctionnelle, et le livre a pris forme, un chapitre suivant l'autre. Je me suis souvent demandé en l'écrivant d'où me venaient toutes ces idées. Il m'a semblé à certains moments que j'étais à la fois l'auteur du texte et son lecteur reconnaissant, et que seules mes mains sur le clavier nous distinguaient l'un de l'autre.

Avec le recul, il m'est aisé de constater que ce livre mûrissait dans mon esprit comme un grand vin. C'est l'exposé d'une force magnétique qui, inconsciemment et malgré elles, attire l'une vers l'autre des personnalités antinomiques et les enferme dans une relation amoureuse durable, mais malheureuse et dysfonctionnelle. Je m'efforce à travers lui de percer le phénomène qui pousse un si grand nombre d'entre nous à tisser des liens amoureux avec des partenaires narcissiques et néfastes en qui nous trouvons, par certains côtés, de curieuses réminiscences de l'un de nos parents. Mon livre explique aussi pourquoi nous sommes si nombreux à rester dans des relations dysfonctionnelles et toxiques, auprès de conjoints qui persistent à nous blesser, qui tiennent rarement à nous et que nous croyons toujours aimer.

Ce livre puise à mes propres combats au sein de relations de couple dysfonctionnelles. J'y dis pourquoi nous, grands romantiques remplis d'espoir, tombions amoureux d'un être qui, au départ, semblait frôler la perfection, et pourquoi nous l'élevions aussitôt au rang de maîtresse ou d'amant, de meilleure amie ou meilleur ami à qui l'on peut tout confier, bref d'âme sœur. Cette créature parfaite éprouvait la même voluptueuse attraction physique que nous et parcourait avec nous d'euphorisantes émotions amoureuses en dents de scie. Nous ressentions sur-le-champ ce « grand amour » comme un besoin de fusion, tant affective que physique et sexuelle. De puissantes sensations jetaient nos corps dans un état voisin de l'hypnose, tandis que notre esprit surexcité

n'était plus qu'impatience et enthousiasme. Nous étions certains d'être faits l'un pour l'autre, deux flammes jumelles d'un même brasier amoureux.

Ce qui nous semblait si bon et si parfait ne le demeurait que quelques mois. Si intenses qu'aient été les débuts de cette relation entre prétendues âmes sœurs, inévitablement elle partait en vrille. Comme on aurait dû s'y attendre, les flammes de la passion se transformaient en frustration, en impatience, en ressentiment et en regret. Notre amoureux ou notre amoureuse fantasmagorique se métamorphosait sous nos yeux en un être narcissique, irascible et dominateur, qui nous faisait du mal tout en prétextant nous aimer. Nous nous sentions impuissants à lui imposer des limites ou à rompre. Dans tous les cas, nous nous sentions très seuls, mal aimés et, au bout du compte, aigris.

Quand j'y pense, ce tracé aurait dû être une évidence. Mais je suis resté prisonnier du tourbillon des relations malsaines tant que je n'ai pas compris pourquoi je m'embourbais sans cesse dans les mêmes erreurs. Le fait que je suis psychologue ne m'a pas dicté les réponses. Je n'oublierai jamais ce que m'a dit une bonne amie il y a huit ans. Sa remarque au sujet de l'aspect répétitif de mes relations dysfonctionnelles a changé ma vie. Selon elle, je tombais toujours amoureux de la même femme, « la même, mais avec un visage différent ». Elle m'a prévenu que si je n'élucidais pas les raisons de mes choix dysfonctionnels, je ne me libérerais jamais du tandem amour-déception. Cette amie très perspicace et sage a su voir en moi ce que je n'y voyais pas moi-même ; sa banale remarque a ébranlé les fondements mêmes de mon affectivité. Pour la première fois, je me suis dit que ma vie amoureuse bancal n'était peut-être pas attribuable à la malchance, que quelque chose en moi était en partie responsable de la faillite de mes relations.

La sagesse de mon amie m'a fait comprendre que toutes mes relations amoureuses seraient vouées à l'échec tant et aussi longtemps que je ne parviendrais pas à résoudre mes problèmes psychologiques fondamentaux. Je me suis rendu compte petit à petit que des forces inconscientes profondément ancrées en moi me poussaient à revivre un traumatisme d'enfant qui me faisait me sentir seul, négligeable et perdu sur le plan émotif. Comme conséquence directe de cette découverte, j'ai entamé avec détermination

un parcours psychologique de recherche, de guérison et de transformation. Je me suis promis de ne pas mettre fin à cette quête aussi longtemps que je ne concrétiserais pas mon rêve d'un amour authentique et sain. Mon cheminement n'a pas été facile. Il m'a fallu beaucoup de temps, d'efforts et une foi inébranlable en mon idéal pour briser le cercle vicieux enraciné au plus profond de ma psyché.

On attribue entre autres aux Narcomanes Anonymes la citation suivante : « Le comble de la déraison, c'est de répéter constamment les mêmes gestes en s'attendant à des résultats différents. » Celui qui a dit cela comprenait certainement mes expériences amoureuses faites de hauts et de bas. Pourquoi m'entêtais-je à vivre ces folies relationnelles si je savais que quelque chose clochait ? Était-ce une forme très personnelle de déraison ? C'est ce que j'ai cru. Puis, le moment est venu où j'ai pu entrer profondément en moi-même, affronter mes plus grandes terreurs, saisir mon avenir à bras-le-corps et mettre un terme à cette insanité. Afin de tenir la promesse que je m'étais faite, il m'a fallu en premier lieu comprendre pourquoi j'étais toujours attiré par des femmes qui me faisaient du mal, moi, si attentionné et généreux. Je savais que, pour ce faire, il me faudrait fouiller les tortueux recoins de mon passé affectif.

C'est le 20 novembre 2005, un dimanche, que j'ai touché le fond. Ce jour-là, je participais à Des Plaines, en Illinois, au Men's Day (Journée des hommes) de l'Oakton Community College, un événement dont les objectifs sont l'exploration, la discussion et l'évaluation critique des questions masculines. Des quatre cents participants, une vingtaine d'entre eux étaient des femmes. Tout naturellement, une jolie femme et moi avons été subjugués l'un par l'autre dans un envoûtant badinage séducteur. La montée euphorique d'adrénaline et de dopamine qui s'est ensuivie m'a poussé aux abords d'une autre relation amoureuse dysfonctionnelle. Mais, cette fois, tout a été différent : j'ai pris conscience du désastre avant qu'il ne se produise. Je me souviens du moment précis où j'ai consciemment décidé de mettre fin à ma déraison ! J'ai refusé de me laisser entraîner une fois de plus dans une infernale spirale amoureuse. J'étais déterminé à terrasser les démons du passé et à ouvrir la voie d'un grand amour durable.

J'avais tout simplement touché le fond. J'étais disposé à ne plus participer à mon propre cauchemar et à mettre fin à mes carrousel relationnels malsains. J'étais prêt à braver mon « insanité » et à trouver l'issue de mes scénarios amoureux autodestructeurs. Grâce à cette jolie femme, j'ai résolu d'apporter à ma vie des changements en profondeur. Je me suis promis de lutter contre mes démons de jeunesse, ceux qui m'imposaient de reconstituer la solitude et la tristesse de mon enfance. J'avais enfin rassemblé assez de courage pour m'avouer à moi-même l'insupportable souffrance et la honte associées à des décennies entières d'échecs amoureux. Je m'astreindraisi volontiers à travailler sur moi, à cette indispensable quête psychologique grâce à laquelle je pourrais tomber amoureux d'une femme qui aurait pour moi le même respect que j'ai pour elle, une femme qui, au lieu de me faire souffrir, me soutiendrait et m'entourerait d'affection. C'est ainsi que j'ai entamé ma guérison et jeté les fondements de la prise de conscience qui est devenue le tremplin du présent ouvrage.

*« Si je ne suis pas pour moi, qui le sera ?
Mais si je ne suis que pour moi, que suis-je ?
Et si pas maintenant, quand ? »*

HILLEL L'ANCIEN

(30 AV. J.-C. – 10 APR. J.-C.)



Pourquoi les personnes patientes, généreuses et altruistes sont-elles si souvent attirées par des gens égocentriques, égoïstes et dominateurs? Comment peut-on mettre fin au cycle des relations dysfonctionnelles et se prémunir contre la manipulation affective? C'est à ces questions et à bien d'autres que répond cet ouvrage. À l'aide d'un modèle relationnel inédit et novateur, l'auteur explique les particularités, les symptômes et les causes de la codépendance ainsi que du narcissisme pathologique. Surtout, il présente une voie de guérison éprouvée permettant de nouer des relations saines et épanouissantes, sous le signe de l'amour et de la réciprocité.

Ross A. Rosenberg est un psychothérapeute renommé aux États-Unis dans les domaines de la dépendance, de la sexomanie et des troubles de la personnalité. Depuis trois décennies, il se consacre plus particulièrement au traitement des attachements morbides, de la codépendance et de l'abus de substances. Il aide aussi les personnes vivant des problèmes liés à l'adolescence et au trouble déficitaire de l'attention. Il est propriétaire de Clinical Care Consultants, un centre de *counseling* de la banlieue nord de Chicago.