

Sans jalousie

Fred et Trish se sont efforcés de faire de leur mariage une relation dont la valeur essentielle réside en chacun d'eux en tant que personnes. Ils ont essayé de partager la prise de décision, les désirs de chacun ayant un poids égal. Chacun semble avoir évité, à un degré inhabituel, tout besoin de posséder ou de dominer l'autre. Ils sont parvenus à former une association de partenaires dont les vies sont à la fois distinctes et solidaires. Ils ont chacun noué des relations hors mariage, et ces interactions intimes ont souvent été de nature sexuelle. Ils se sont entretenus ouvertement de ces relations et ils semblent les avoir acceptées comme une part naturelle et enrichissante de leur vie individuelle et de leur mariage. Ils aiment leur style de vie. Leur mariage est à la fois centré sur la personne et libre de tout conformisme.

Malgré l'ouverture de chacun l'un pour l'autre, la communication a échoué à un moment crucial et il s'est produit un trauma sans rapport évident avec leurs relations extérieures. Le mariage est encore fondé sur des liens réciproques étroits et il comporte encore des amants extérieurs. Cette grave imperfection qui existe dans leurs vies et dans leur communication rend leur histoire encore plus stimulante.

Quand une association de partenaires se fonde sur un choix de croissance et d'évolution, quand sa politique interpersonnelle est dépourvue de tout désir de domination, elle se développe d'une façon unique propre à chaque tempérament. Cela montre que lorsque deux personnes d'efforcent ouvertement et librement d'être elles-mêmes, des caractères spécifiques se dégagent. Il ne s'agit pas d'un modèle, on ne peut le copier mais cela donne amplement matière à réflexion.

Malgré leurs relations extra-conjugales, il y avait entre eux très peu de jalousie. Le fait que le monstre aux yeux verts fasse défaut, centre l'attention sur la jalousie de façon plus saisissante que si elle était présente.

A l'automne 1973 j'ai reçu une longue lettre du jeune mari, étudiant diplômé dans une université de la région du Massachusetts (Bay Area) qui me faisait par du mariage inhabituel dans lequel lui et sa femme se trouvaient engagés. Bien que la lettre fût fort claire, elle était écrite entièrement par lui; j'ai donc souhaité connaître les réactions de la femme. Franchement le récit me semblait trop beau pour être vrai.

Trois ans plus tard j'ai eu la chance d'obtenir d'eux davantage de détails et je suis allé les voir à leur lieu de résidence pour avoir avec eux un entretien de plusieurs heures.

Extérieurement — dans leur tenue ou leur manière d'être — Fred et Trish ne diffèrent pas de façon marquée d'autres couples de leur âge. Ils sont séduisants, le mari assez mince, sa femme plutôt ronde et potelée. Ils s'habillent simplement, s'expriment calmement et dans la conversation se montrent respectueux l'un de l'autre. Ils semblent attachés l'un à l'autre. Ils ne se font absolument pas remarquer comme étant « différents ».

C'est un couple qui, hors de sa relation, a des intérêts riches et variés, et ces intérêts sont résolument séparés, ils ne se recoupent que partiellement. Trish aime les activités de plein air; les intérêts de Fred sont plus esthétiques et il espère y consacrer plus de temps dès qu'il aura obtenu son doctorat qui lui tient fort à coeur. Bref ce sont des individus créatifs, à plusieurs facettes. Voici la première lettre de Fred :

FRED — Je vous écris pour vous donner ma réaction à la lecture de votre livre Réinventer le Couple. Nous avons eu l'impression que vous étiez trop pessimiste en ce qui concerne l'aptitude d'une personne à surmonter instinct de possession et jalousie. Notre propre expérience prouve que la jalousie n'est pas inhérente. Nous espérons qu'écrire cette lettre nous aidera — que ce processus, qui nous oblige à exprimer comment nous voyons notre relation, précisera mieux les sentiments que nous éprouvons à son égard. Nous espérons que cela vous aidera aussi dans votre recherche.

J'ai vingt-cinq ans et Trish vingt-quatre. Nous sommes mariés depuis trois ans. Nous avons obtenu nos premiers grades universitaires et vivons ici depuis six ans. Je suis en troisième année d'études de haute spécialisation (dans un domaine technique) et j'espère enseigner lorsque j'aurai terminé mon doctorat (Ph. D). Trish a son diplôme d'infirmière et travaille à l'hôpital local.

Quand nous nous sommes mariés, nous avions tous deux le sentiment que notre mariage était idéal. A cette époque nous considérons encore le mariage comme un « état » plutôt que comme un « processus ». Nous éprouvions, cependant, tous deux, quelques pressentiments en considérant ce qui semblait être l'inviolable loi sociale, à savoir que le bonheur conjugal déclinait au fil du temps. Ce sentiment était le résultat naturel de la frustration croissante, inhérente au mariage, qui existait tout autour de nous. Cependant notre relation semblait vraiment différente des autres en ce sens que nous pouvions communiquer l'un avec l'autre. A cause de cela nous avons évoqué entre nous le fait que Trish se sentait très proche d'un de mes amis de faculté. A l'époque il m'était possible d'envisager une chose de ce genre sans devenir jaloux. Il y a à cela de multiples raisons. J'ai toujours été à l'abri de l'anxiété. Je pouvais m'appuyer sur mes parents et ils étaient affectueux. Le résultat c'est que je ne me suis jamais senti menacé par d'autres personnes. Mon mariage était très sain, il ne comportait pas de zones de frustration non résolue. Par notre communication nous étions en mesure de maintenir constamment le contact et l'information en retour (feed back) entre nous et de résoudre les conflits au fur et à mesure qu'ils se présentaient. Notre relation est source de grande joie et c'est notre point de référence et de sécurité dans nos rapports avec le monde extérieur. Nous avons eu une relation sexuelle satisfaisante avant et pendant notre mariage. La sexualité est une grande source de rapprochement, satisfaisant au plan émotionnel, et de partage. Dans ce contexte vous voyez pourquoi, en théorie au moins, nous ne nous sentions pas anxieux comme beaucoup de couples de votre livre. Je n'avais pas de véritable raison de croire que Trish me rejetait soit sexuellement, soit en tant que personne.

J'ai le sentiment d'avoir compris Trish dès le début de notre relation et d'avoir accepté ses besoins en tant que personne. Elle m'a attiré tout d'abord parce que c'est une personne qui a du tempérament. C'est à proprement parler une femme sensuelle. Elle communique son sentiment d'intérêt et d'amour pour les autres personnes en les touchant physiquement. Etant donné que moi aussi je m'extériorise physiquement, cela contribue à notre compatibilité. Mais le fait que j'aie reconnu et aimé cette caractéristique chez Trish était très importante. Il aurait été déraisonnable d'exiger qu'elle éprouve ces sentiments seulement lorsqu'elle se trouvait près de moi et pas avec d'autres. J'aurais dû renier quelque chose chez la Trish que j'aime. En outre, le fait que j'aimais mes amis et m'intéressais à eux m'a permis de voir pourquoi elle pouvait aussi les aimer. La principale différence, c'est qu'elle pouvait les aimer sexuellement, alors qu'il ne m'était culturellement pas possible de le faire.

J'ai souligné la nature théorique de nos discussions. L'occasion de les rendre plus réelles ne s'est jamais produite pendant les deux premières années de notre mariage en raison de la timidité de mes amis et de notre propre incertitude affective.

Au début de notre mariage il était difficile à Trish d'accepter l'idée que j'aie des relations sexuelles hors mariage. Nous en avons discuté et nous avons décidé que son esprit possessif venait de son manque de confiance en elle comme personne unique et digne d'estime. Son éducation ne l'avait pas habituée à être acceptée pour elle-même, on ne lui avait pas dit non plus qu'elle était séduisante. Il régnait chez elle une atmosphère religieuse étriquée et on s'attendait à ce qu'elle vive en fonction d'un code moral imposé de l'extérieur.

Ces conditions l'avaient rendue peu sûre d'elle. Elle considérait une hypothétique relation sexuelle que je pourrais avoir hors mariage, comme une menace pour sa sécurité. A cette époque elle avait encore le sentiment qu'une épouse devait être capable de satisfaire tous les besoins de son mari. S'il désirait avoir des relations sexuelles extraconjugales, la seule signification possible c'est que la femme avait échoué quelque part.

Tout cela a commencé à changer avec une période de nouvelle croissance pour notre relation, il y a environ un an. Je faisais ma deuxième année d'études de haute spécialisation et Trish s'est intéressée à un de mes amis. J'ai été d'accord sur le principe que ce serait très bien pour elle d'avoir des relations sexuelles avec lui si jamais l'occasion se présentait. On ne pouvait que deviner les résultats au plan émotionnel, mais nous avons décidé d'aller de l'avant. Par une communication ouverte et une honnêteté de tous les instants nous avons fait oeuvre de pionnier. La route n'était pas toujours aisée. Je devais rassurer mon ami en lui disant que cette nouvelle dimension ne compromettrait pas notre amitié. En cours de route nous avons pris davantage confiance. Nous n'avons pas tardé à y gagner de façon inattendue. Trish a commencé à se découvrir en tant que personne. Elle été forcée d'avoir avec cet ami une relation en tant qu'individu au lieu de retomber dans son rôle confortable qui consistait à être mon épouse. Elle est devenue agressive envers la vie et cette nouvelle attitude a fait tache d'huile dans notre mariage. Son comportement sexuel était audacieux et expérimental. Nous avons découvert, à notre grande joie, que notre mariage allait mieux que jamais.

Il était important, chronologiquement, pour l'évolution de notre relation, que Trish fasse d'abord cette expérience. Elle a vu qu'aimer d'autres gens que son époux ne diminue pas l'amour dans le mariage. En réalité, ces expériences extérieures ont accru son amour pour moi et l'ont rapprochée de moi. Ayant tiré profit de cette expérience, il lui a été possible d'accepter, par la suite, mon engagement avec d'autres femmes. Notre relation a mûri au point que nous nous encourageons activement à rechercher d'autres relations en raison des effets bénéfiques que cela a sur nous à titre individuel et lorsque nous sommes ensemble. Lorsqu'elle a du plaisir avec un autre homme et me le rapporte joyeusement, je partage ce plaisir et j'en profite à la place de l'autre. J'en profite aussi directement en ayant une épouse plus intéressante, plus excitante et plus comblée. De cette façon l'énergie et la croissance qui résultent des engagements extérieurs deviennent partie intégrante du mariage et lui permettent d'évoluer et de rester vivant.

C'est à partir de cette expérience passée et actuelle que nous sommes en désaccord sur l'affirmation que la jalousie pourrait avoir un fondement essentiellement biologique. Notre seule difficulté a été de trouver du temps à consacrer à nos relations à l'extérieur. Il en est résulté quelques blessures d'amour-propre lorsque l'un d'entre nous a voulu être avec l'autre partenaire malgré quelque engagement extérieur. Dans presque toutes les circonstances, nous avons pu, en exprimant honnêtement nos sentiments, distinguer les cas de caprice mesquin, d'un véritable besoin affectif chez l'autre partenaire. Nous croyons fermement l'un et l'autre que les conjoints doivent passer en premier lorsqu'ils traversent une période d'authentique « dépression ». Dans ces cas là nous nous apportons toujours l'un à l'autre un soutien affectif qui éliminait tout conflit réel.

Les relations « élargies » les plus réussies dont nous ayons fait l'expérience ont eu lieu avec d'autres couples. Il est possible aux quatre personnes d'entrer en relation simultanément, soit comme un groupe de quatre, ou comme deux ensembles séparés. Nul conflit n'est survenu et tout le monde est parvenu à une plus grande sensation d'égalité. En outre, le fait d'avoir des relations individuelles avec des membres d'un autre couple a permis d'étendre notre interaction synergique avec ce couple-là. En d'autres termes, la relation avec l'épouse m'a permis d'avoir des relations plus étroites avec le mari et vice versa. Etant donné que notre désir est d'établir des relations profondes, riches de sens et multidimensionnelles avec d'autres gens, cette interaction à quatre s'est révélée très positive. Il est primordial, cependant, que les membres de l'autre couple aient une relation saine et ouverte entre eux pour que ce processus marche.

J'espère vous avoir donné une vue plus pénétrante de notre relation telle que nous la voyons et la ressentons. Les rapports ouverts et honnêtes des couples de votre livre m'ont considérablement motivé. Ce n'est pas toujours facile d'être franc en parlant de soi. Cependant la chaleur et les « bonnes vibrations » pleines de simplicité que vous manifestez envers les couples de votre livre a fait dire à Trish : « Ecrivons à Carl Rogers pour lui parler de notre propre relation. » J'espère que cela vous sera de quelque profit.

CARL : En 1976 j'ai écrit à ce couple. « J'aimerais beaucoup savoir ce qui s'est passé au cours des trois années écoulées ou presque, depuis que vous m'avez écrit. Que les nouvelles soient bonnes ou mauvaises, quel que soit l'état de votre propre relation ou de votre relation à des personnes extérieures, j'aimerais vraiment beaucoup savoir ce que vous êtes devenus. La seule demande particulière que je voudrais faire cette fois-ci est la suivante : j'espère que vous, Trish, noterez personnellement vos réactions à la situation. Fred a très clairement rendu compte de votre évolution en tant que couple et de vos diverses relations, mais j'aimerais également avoir votre point de vue directement exprimé par vous-même, si vous le voulez bien. » Quelques mois plus tard, Fred a répondu :

FRED : Etant donné que notre relation a couvert beaucoup d'années, qu'elle a en même temps traversée des périodes aussi bien tragiques qu'extatiques, nous espérons qu'elle servira à d'autres de terrain d'apprentissage. Pour nous cette relation a été une expérience fortement humaine, pleine de croissance — nous espérons pouvoir vous la communiquer de cette façon-là. Notre réponse comprendra plusieurs points : une description de nous-mêmes et les relations dans lesquelles nous sommes engagés; un récit d'une très mauvaise phase de mon existence ; les réactions de Trish à nos relations ; mes réactions personnelles à Trish et la façon dont nous, en tant que partenaires associés, voyons notre association et ce que nous ressentons à propos de cette association. Depuis que je vous ai écrit pour la première fois bien des choses se sont passées. A de multiples égards nous avons été transformés par les expériences que nous avons vécues au cours de ces trois dernières années. Des attitudes nouvelles, fragiles, et pas encore mises à l'épreuve lors de notre premier échange de correspondance, se sont maintenant affermies et affirmées avec force. Nos sentiments concernant les orientations nouvelles, élargies, de notre relation sont toujours positifs. Nous sommes contents des choix que nous avons faits. Nous sommes tous deux heureux de notre association de partenaires et très amoureux.

La relation extérieure de Trish a duré deux ans. Elle y a gagné au plan de la proche camaraderie, de la stimulation intellectuelle, de l'implication sexuelle et de la croissance affective. La fin de cette relation s'est soldée par une vive souffrance morale. L'homme était un de mes amis de faculté. Il s'est attaché à une autre fille et les choses ont cassé. Sa nouvelle amie était possessive et ne pouvait le partager avec Trish. Trish s'est sentie rejetée sur le plan affectif et a refusé de s'attacher à qui que ce soit pendant six mois. Petit à petit elle s'est remise à voir d'autres gens.

Ma propre relation extérieure dure encore. Janet a dépassé la quarantaine, elle est mariée depuis vingt ans et elle a deux enfants au lycée. Janet et moi nous sommes en quelque sorte rencontrés par l'intermédiaire de Trish. Le mari de Janet est dentiste dans notre localité et Trish avait pris rendez-vous chez lui. Ils se sont intéressés l'un à l'autre et finalement Trish lui a parlé de l'ouverture de notre relation. Il a dit qu'il aimerait bien qu'il en soit ainsi avec sa femme et il nous a invités tous les deux afin que nous rencontrions Janet. J'ai été tout de suite attiré par elle et nous n'avons pas tardé à nous trouver très fortement, très profondément attachés l'un à l'autre. Elle est plus âgée et a des charges de famille mais rien n'a gêné le développement de notre relation. Sa personnalité merveilleuse et spontanée, son ouverture enfantine, sa curiosité et son enthousiasme pour la vie, me donnent l'impression d'être le plus âgé.

La relation entre le mari de Janet et Trish a perdu de son intensité pour devenir une simple amitié et ils n'ont maintenant que de rares contacts. Mon attachement pour Janet n'a fait que croître avec le temps. Elle m'a ouvert des horizons de vie entièrement neufs pour moi et qui m'étaient fermés auparavant. Le fait d'avoir aussi bien sa famille qu'elle-même avec qui entrer en relation a été pour moi l'occasion de contacts/validations ouverts et riches. Il y a eu aussi du chagrin. Cinq mois après que nous nous soyons attachés l'un à l'autre, elle est tombée malade. Elle souffre d'une maladie rare, incurable, rarement mortelle. Surviennent périodiquement des crises qui occasionnent une vive souffrance. J'ai passé avec elle quelques heures atrocement difficiles : elle souffrait le martyre, était sous calmants et pendant ce temps je faisais ce que je pouvais pour la reconforter.

Malgré tout cela, elle et moi considérons que notre relation en vaut vraiment la peine et est très enrichissante.

Trish et Janet sont devenues amies intimes et confidentes au cours des trois dernières années. Elles partagent entre elles leurs bons et leurs mauvais moments. Durant des périodes où soit le mari de Janet, soit moi, étions au creux de la vague au plan affectif, elles se sont soutenues l'une l'autre. Elles sont toutes deux remarquablement ouvertes, aimantes et dépourvues de jalousie.

Passons maintenant à l'état actuel de notre relation : elle comprend quatre personnes — Trish, moi-même, Janet, et une nouvelle personne. Il s'appelle Clifford, son surnom est Chip, il a trente-huit ans et il est célibataire.

Trish a rencontré Chip il y a un an et l'a trouvé sensible, fort, plein de sollicitude. Trish possède les mêmes caractéristiques, ce qui rend leurs personnalités très compatibles. Je considère Chip comme un membre de la famille; je m'accorde aussi avec lui. Il passe beaucoup de temps avec nous dans notre maison, mais puisqu'il a un endroit où être chez lui il n'habite pas tout le temps chez nous. Après Trish, qui est ma meilleure amie, vient Janet pour l'amitié avec une femme, et Chip certainement pour l'amitié avec un homme. Je peux lui raconter n'importe quoi. Et il n'est rien que je ne serais pas prêt à faire pour lui.

Il y a un même degré d'attachement entre Trish, Chip et moi-même. Alors que notre relation serait triangulaire, ou une triade par nature, nous ne voulons pas qualifier notre arrangement ou mode de vie de « communautaire », étant donné que Chip n'habite pas exclusivement chez nous. En outre le mode essentiel d'interaction entre nous se fonde encore sur le modèle d'un individu face à un autre individu, d'une personne face à une autre personne. A ces relations s'ajouterait ma relation à Janet.

Il existe une relation secondaire entre le mari de Janet, sa famille, et moi-même. En maintes occasions les trois ou les quatre d'entre nous — Trish, Janet, Chip et moi — allons dîner dehors ou partageons quelque autre activité commune. Je devrais faire remarquer que les manifestations sexuelles qui surviennent dans nos relations se situent au niveau de l'individu face à un autre individu, et qu'elles sont hétérosexuelles.

Notre relation actuelle comporte d'énormes avantages pour la croissance, le soutien et la vie commune. Si l'un d'entre nous se sent déprimé nous sommes trois à lui apporter notre soutien. Outre cela, les sources potentielles de valorisation sont triplées — atout important dans les associations de partenaires élargies.

CARL : Au cours de l'entretien avec Fred et Trish, j'ai tiré au clair quelques points de la description de Fred qui m'avaient intrigué. Je me demandais comment il s'arrangeait pour poursuivre sa relation avec Janet alors qu'elle avait à la maison des enfants qui étaient en fait des adolescents. Il a dit qu'ils se retrouvaient chez lui et en ces occasions Trish partait habituellement chez Chip « si nous voulons nous voir en étant absolument seuls ». Parfois, pourtant, Fred va chez Janet.

Les visites de Janet chez Fred et Trish sont connues de ses enfants et il n'est pas rare que l'un d'entre eux y appelle Janet en cas de besoin, alors que l'appel suivant peut être lancé par le fils de Janet pour demander conseil à Fred à propos d'un appareillage électronique. Les enfants sentent visiblement combien les liens entre les deux foyers sont étroits.

J'ai posé des questions sur l'attitude de Joe, le mari de Janet. Lui-même a une autre relation avec une femme célibataire — « Il ne reste pas assis à m'attendre à la maison. C'est une situation équilibrée. Comme nous ils sont très ouverts l'un envers l'autre à propos de cette relation. » Cette femme, cependant, n'est pas étroitement mêlée au groupe de quatre personnes constitué par Fred, Trish, Janet et Chip, bien que tous la connaissent et l'apprécient. Elle fait partie, mais pas si intimement partie, de la grande famille élargie qui s'est créée.

Je me suis demandé si les enfants de Janet et de Joe avaient conscience des diverses implications sexuelles. Trish a dit que non ; Janet et Joe avaient choisi qu'il en soit ainsi. Les enfants sont habitués à ce que leurs parents mènent une vie séparée et soient souvent absents, et ils

ont l'habitude « de voir beaucoup de contacts physiques » entre les divers membres du groupe. Etant donné que ces enfants sont des adolescents, je me suis étonné qu'ils ne se soient rendu compte de rien. Fred comme Trish pensaient qu'ils étaient probablement au courant des relations sexuelles de leurs parents et qu'ils les accepteraient probablement si l'on en discutait. « Ils savent qu'il n'y a pas le moindre danger que leurs parents se quittent » et ceci les sécurise. « Ce n'est un secret pour personne que Janet vient chez nous, ou que Fred et Janet font ensemble des randonnées pédestres. »

Voici le récit que fait Fred d'une catastrophe qui est survenue dans sa vie.

FRED : Je devrais également faire part de moments douloureux et critiques. L'an dernier nous avons vécu un événement traumatique. Je me rends compte maintenant que j'avais tout fait pour provoquer cette crise affective. Alors que je suis très indulgent et libéral pour ce qui est des autres, je suis terriblement exigeant envers moi-même. En tant qu'étudiant diplômé il fallait toujours que je sois le meilleur et le plus rapide et je m'imposais toujours à moi-même des échéances impossibles. J'associais en quelque sorte mon sentiment de bien-être personnel à la réalisation de ces objectifs extérieurs et je me sentais déprimé quand rien ne se passait comme prévu. L'été dernier je me suis présenté à mon examen de candidature au doctorat dans un état de grande tension affective. Mes parents étaient en train de se séparer, ma grand-mère était perdue, Chip a perdu son emploi, mon animal favori est mort. Part surcroît de malheur il fallait que je me présente très vite à mon examen, ce qui ne me laissait que cinq jours de préparation.

Je l'ai réussi. Au plan affectif pourtant, je n'avais pas le sentiment d'en avoir terminé, comme si j'avais en quelque sorte manoeuvré auprès de la commission d'examen pour la convaincre de me faire réussir. Je me sentais très culpabilisé. Je réfléchissais à mes quatre années de recherche et cela me semblait dérisoire. Pourrais-je jamais finir ma thèse dans cet état ? Puis j'ai été déprimé parce que craignais d'avoir le diplôme mais d'être sans travail. La situation mondiale était également fort peu réjouissante et cela a encore ajouté à ma tristesse. Tout ce qui m'entourait semblait déprimant. Quatre semaines plus tard ma grand-mère est morte.

Trish et moi sommes allés aux funérailles et nous nous sommes arrêtés chez mes parents. J'ai pratiquement réussi à dissimuler mon extrême dépression. De retour à la maison j'ai été avisé que je devais présenter ma recherche au cours d'une réunion qui se situait à l'échelon national. Un sentiment de panique et une sorte de paralysie psychologique se sont alors emparés de moi.

J'étais en proie à une vive dépression. Je n'ai jamais fait l'expérience de moi-même comme à ce moment-là. J'étais totalement incapable de fonctionner physiquement ou psychologiquement. La mort semblait la seule issue possible. J'ai attendu de savoir que Trish allait s'absenter vingt-quatre heures. Puis j'ai absorbé de vraiment trop fortes doses de deux médicaments.

Comment j'ai survécu, je n'en sais rien, mais quelque chose a maintenu mes battements cardiaques et ma fonction respiratoire pendant ces vingt-quatre heures. Trish et Chip m'ont trouvé et transporté à l'hôpital en toute hâte. Les médecins n'ont pas réussi à me ranimer et je suis resté sans connaissance pendant sept jours que j'ai passés dans une unité de soins intensifs. Trish était à mes côtés lorsque, plus de huit jours après avoir absorbé mes trop fortes doses de médicaments, j'ai repris connaissance. J'ai lentement commencé à me rétablir et un mois plus tard les examens ont montré que, fort heureusement, l'on ne pouvait détecter aucune séquelle mentale ou physique.

Beaucoup de nos amis, en apprenant ma tentative de suicide, ont naturellement supposé que la raison en était notre relation peu traditionnelle. Je peux affirmer tout net que ce n'était absolument pas le cas. Au contraire, c'est le soutien constant de Trish, Janet et Chip qui m'a rattaché à la vie, malgré la tension — que je m'étais imposée moi-même — sous laquelle je vivais. Trish, Chip et Janet ont été les premières personnes que j'ai souhaité voir quand j'ai repris conscience.

La perception différente que j'avais de moi-même et de mon univers pendant cette période de dépression profonde ont en fait modifié mes sentiments vis-à-vis de notre relation. Je suis devenu vulnérable et défensif ; je me sentais menacé par Trish, Janet, mes collègues de l'université, et tous les gens avec lesquels j'entrais en contact. Je sens maintenant que mon insécurité momentanée en ce

qui concerne notre relation n'était alors qu'une image de mon insécurité totale par rapport à moi-même en tant que personne.

Voici la note que j'ai laissée pour Trish au moment de ma tentative de suicide : « Je veux simplement que tu saches que c'est une chose qui ne concerne vraiment que moi. Cela n'a aucun rapport avec le style de vie que nous avons choisi. Tu as toujours été la meilleure compagne/partenaire/amie, et tu continues à l'être même à cet instant. Ne te laisse pas abattre par les pressions de la société, des amis, ou des parents, qui ne comprennent pas les choses formidables que nous avons réalisées grâce à notre relation — reste telle que tu es.

«Avoir la prétention d'être une personne qui réalise quelque chose ou quelqu'un que tout le monde perçoit comme étant toujours en accord avec lui-même, est une entreprise dangereuse. Vous vous mettez à croire que vous êtes capable de faire n'importe quoi. La chute est très dure.

Ma plus grande crainte c'est de faire du mal à ceux qui m'entourent. Je ne veux pas qu'ils pensent que, par ce qu'ils ont pu faire, par la façon dont ils se sont comportés, ils ont contribué à me faire tomber dans l'état où je suis maintenant.

Mon plus grand souci, naturellement, c'est toi, Trish. Avec toi j'ai réalisé ou partagé mes moments les plus exaltants. Tu m'as vu sous mon meilleur jour. Je veux que tu te souviennes de nous de cette façon-là.

Je t'aime. Reste très proche de tes amis, particulièrement de Chip. S'il te plaît rassure mes amis, particulièrement Janet, dis leur qu'ils ne sont pour rien dans mon état actuel, »

Ceci a été un horrible interlude de ma vie, mais qui a eu également des effets positifs. Je me sens beaucoup mieux en tant que personne totale — plus empathique avec les autres qui sont dans la peine. Mon point de vue sur ma recherche était faussé pendant ma dépression. Récemment à l'occasion d'une réunion nationale, mon travail a reçu un accueil favorable et encourageant. Pour moi, le trauma que nous avons tous vécu a consolidé mes liens envers ces trois personnes qui font partie de ma relation. Je me sens maintenant plus proche d'eux que jamais.

CARL : La première de mes nombreuses questions à propos de cet épisode presque fatal concerne les attentes extraordinairement élevées qu'il avait lui-même. Elles ne lui venaient pas de sa famille, qui ne l'avait même pas poussé à s'inscrire à l'université! En sept ans d'université et d'école de haute spécialisation, l'atmosphère compétitive entre pairs et la reconnaissance des exigences et des attentes professionnelles et sociales ont créé la pression. « Des choses subtiles m'ont fait me polariser sur cet objectif très élevé. Quant vous avez bien réussi il n'y a plus place pour vous qu'en haut de l'échelle. Mais lorsque je me suis trouvé privé de cette stabilité relative, cela a été éprouvant. »

Pourquoi n'avait-il pas informé Trish de la gravité de sa dépression ? Alors que la communication était si ouverte entre eux, pourquoi a-t-il caché à quel point il se sentait perturbé ? Fred a dit : « Je me sentais coupable d'être déprimé. Une part de moi-même savait que c'était ridicule. J'avais le sentiment que je devais surmonter cette crise tout seul. Pendant la semaine au cours de laquelle j'ai pensé au suicide, j'avais honte d'en parler. Cela semblait incroyable. C'était comme si quelqu'un d'autre était en train d'éprouver cela. Oui, j'ai bien du mal à demander de l'aide. » Trish a renchéri : « Toujours! Il refuse même de prendre une aspirine quand il a mal à la tête. Il croit qu'il doit en venir à bout tout seul. »

Fred a poursuivi : « J'avais véritablement peur de l'institutionnalisation de la psychiatrie. Je craignais que l'on ne m'enferme quelque part si j'exprimais ce que j'éprouvais. » Trish dit : « Je savais qu'il était déprimé. Je n'ai pas pu le persuader de voir un psychiatre. Mais cela m'a fait un choc. Je suis infirmière et tous les signes classiques m'ont échappé. Je pense qu'il n'a pas parlé parce qu'il avait peur qu'on l'emène et qu'on l'enferme à vie. » Fred ajoute : « J'avais horreur de cet aspect de moi-même. C'était affreux. Je ne voulais pas qu'il se manifeste. »

Fred a dû abandonner sa première thèse et maintenant il en rédige une qui ne bouleversera pas l'univers. « J'ai mis en pièces mes illusions, et je m'accepte en tant que personne qui peut échouer. Trish, Janet et mes autres amis m'ont énormément aidé. »

Voici la perception qu'a Trish de leur relation et de cette crise :

TRISH : Je ne sais ce que nous apportera l'avenir. J'ai vécu tant de changements au cours de l'année écoulée — de l'extase à la terreur — que j'essaie maintenant d'accepter chaque jour comme il vient. Mais mon style de vie actuel me va tout à fait. Je ne peux m'imaginer en train de vivre une existence fermée, possessive et jalouse. J'ai la liberté d'être moi ; d'explorer les multiples facettes de ma personnalité avec beaucoup de gens, sans crainte « de me laisser prendre » ou de me faire critiquer.

J'assiste maintenant à un changement chez certains couples, là où la femme est retournée étudier ou participe à quelque autre activité extérieure à la relation. L'impression générale c'est que le mari a permis à la femme ces « privilèges ». Fred et moi ne parlons pas de privilèges. Nous nous encourageons plutôt à explorer de nouvelles idées, de nouvelles activités ou des sentiments nouveaux; non seulement entre nous mais également avec d'autres.

Les trois dernières années et demie ont été pour moi des années de croissance et de changement. J'ai appris un tas de choses sur moi-même, j'ai rencontré beaucoup de gens nouveaux et je me suis énormément amusée. Je ne pense pas que j'aurais vécu ces expériences dans une relation autre qu'ouverte.

Comment puis-je vous expliquer où j'en suis à ce moment précis ? Cela m'est très difficile. Je suis amoureuse de deux hommes. Je les aime très fort. Je suis marié à l'un des deux — Fred — et nous sommes proches l'un de l'autre depuis de nombreuses années. Entre Chip et moi s'est également nouée une relation très solide. Heureusement pour moi les deux m'aiment aussi !

Fred et moi avons encaissé un rude coup cette année-ci. J'en ressens encore les effets. Nous sommes toujours proches l'un de l'autre et nous communiquons librement et ouvertement. Mais par suite de la dépression et de la tentative de suicide il y a près d'un an, et de l'épisode maniaque dépressif d'il y a quelques mois, j'ai bien peur de ce que le lendemain me réserve. J'essaie de vivre chaque jour comme il vient, mais c'est dur. Cela va pourtant mieux chaque jour. Fred m'a apporté son soutien et ne m'a pas poussée à agir d'une façon particulière. Tout d'abord j'ai voulu m'enfuir; j'étais terrorisée. Mais je me suis rendu compte que je ne voulais pas abandonner aussi facilement que cela. Fred et moi avons travaillé dur pour que notre relation marche bien; il y a trop d'amour entre nous pour m'enfuir au moment d'un passage difficile. Je suis très optimiste quant à notre avenir.

Passons maintenant à Chip. Plus je l'ai connu, plus il a compté pour moi. Il est doux, aimant, plein de sollicitude — et c'est quelqu'un de réaliste alors que je suis totalement idéaliste. Nous nous équilibrons l'un l'autre en quelque sorte. Je le pousse à être moins cynique et il m'encourage à être plus réaliste à propos du monde qui m'entoure.

Quand Fred était malade, Chip m'a donné son appui et son amour. Je ne suis pas certaine que j'aurais pu endurer cette épreuve sans lui. Mis à part tout l'amour qui existe entre nous, j'ai beaucoup appris de lui. Il partage avec moi sa vie passée comme sa vie actuelle; à la fois les moments de tristesse et les moments de joie.

Notre état actuel est exactement tel que Fred l'a décrit. Nous avons chacun une relation en plus de la nôtre. Je suis différente de Fred seulement en ce que je sens que j'ai deux relations essentielles : une avec Fred et une avec Chip. Les deux sont importantes pour moi. Le plus étonnant c'est que tous trois nous tenions si fort les uns aux autres. Il y a trois ans je n'aurais pas cru cela possible, et pourtant c'est ainsi — je suis si heureuse.

Le jour de « Thanksgiving », l'an dernier, Janet et son mari, Joe, nous ont invité chez eux Fred, Chip et moi, pour le dîner d'Actions de Grâce. Ça a été une belle journée pleine de chaleur humaine, tout le monde était heureux — y compris les gosses de Janet et de Joe — c'était une journée tout simplement belle et chaleureuse. Je suis contente d'être en vie et de savoir que des gens peuvent ressentir un tel bonheur, en ayant une relation libre, sans jalousie et sans esprit possessif.

CARL : La mention qu'a fait Trish d'un « épisode maniaque dépressif » m'a surpris. Par la suite ils ont expliqué que Fred avait été soigné avec du lithium après sa tentative de suicide. Le

dosage devait être soigneusement contrôlé par des médecins. Les choses allaient si bien qu'il a négligé de prendre son lithium. Puis, plusieurs mois après la crise, il s'est rendu à Chicago pour faire une communication sur sa recherche. Il s'est laissé gagner par l'atmosphère fiévreuse du colloque, a eu des insomnies, est devenu maniaque dépressif, a été sujet à des hallucinations et a finalement été admis à l'hôpital. Trish l'a trouvé « si surexcité qu'il a fallu lui donner des calmants avant de le mettre dans l'avion. » Trish parle du « véritable trauma » de la tentative de suicide et des huit jours de non conscience. « Rien d'autre n'a compté pour moi pendant deux semaines. » Quant à sa réaction : « J'ai tout de suite éprouvé un sentiment de culpabilité. Qu'avais-je fait? Ou pas fait? Je me rends compte maintenant que j'ai fait de mon mieux. Mais il y a des points sensibles comme cela. » Janet s'est aussi posée des questions : « Qu'est-ce que je n'ai pas fait? » La famille de Fred s'est sentie coupable. « Que lui avons-nous fait quand il était unique qui est la sienne. Elle manifeste chaque jour davantage les qualités de la personne qu'elle est en puissance. C'est une personne très impressionnante ; forte, sensible, capable, une enfant espiègle, pleine de vigueur, peu sûre, énergique, aimante, généreuse. C'est quelqu'un de grande confiance et très autonome. Et pourtant, les rapports qu'elle a avec les gens qu'elle aime, la façon dont elle s'engage vis-à-vis d'eux est marquée par un esprit de dévouement et de sollicitude. Alors que la plupart de ces qualités ont toujours fait partie d'elle-même, j'ai le sentiment que certaines d'entre elles étaient latentes et inexprimées lorsque nous nous sommes rencontrés pour la première fois. Je suis convaincu que le contexte ouvert, facilitateur, de notre association de partenaires lui a permis de se développer et de devenir la personne qu'elle est maintenant.

Un autre élément primordial a été que nous nous soyons engagés à une communication totale. Nous avons senti que nous devions être capables de partager les sentiments les plus intimes, les plus douloureux ou les plus incertains vraiment aussi librement que nous pouvions exprimer les sentiments de tendresse, d'amour et de joie. En apprenant à agir ainsi, la relation que nous avons vécue ensemble a pu se nourrir de l'évolution et de l'enrichissement dont chacun d'entre nous faisait l'expérience séparément en tant qu'individu. De la sorte je sens que nous avons réduit au minimum l'éventualité que l'un des deux dépasse l'autre dans notre association de partenaires.

CARL : L'amour et l'attachement de Fred, à l'égard de Trish ont été évidents dans tout ce qu'il a écrit à ce sujet et cela est apparu clairement dans l'entretien. Quand il parle de « notre engagement à une communication totale », il passe visiblement sous silence son incapacité à lui faire part de ses sentiments de dépression. Lorsque j'ai attiré leur attention sur ce point, j'ai perçu plus clairement que leur engagement à une communication totale n'était censé se rapporter qu'à leur propre relation ou à leurs relations à d'autres. Fred n'avait certainement pas vu que la communication de ses sentiments les plus intimes touchait en fait de bien plus près leur association qu'une communication relative à quelque nouvel attachement qu'il pouvait former.

Un autre point qui ressortait de l'entretien c'est qu'il se consacrait totalement à son travail. Il lui était coutumier de passer plusieurs nuits par semaine au laboratoire — en plus de ses journées d'activité — à travailler à sa recherche jusqu'à une heure ou deux heures du matin. Il semble presque autant marié à sa recherche qu'à Trish et à Janet. Trish a résumé cela brièvement en une formule qui éclaire non seulement sa relation vis-à-vis de Fred mais aussi vis-à-vis de Janet. « Il travaille si dur que Janet et moi commençons à être contraintes de nous insurger contre ces absences de toute une nuit. » Chip fait souvent un saut chez Trish quand Fred travaille si tard et cela a adouci sa solitude. Trish, comme Janet, se réjouit du moment où Fred aura terminé son doctorat et où il pourra mener une vie normale.

L'amour de Trish pour Fred ne fait aucun doute. Pourtant elle précise bien que pour elle il y a deux amours essentielles, Fred et Chip. De même, comme elle le laisse apparaître dans sa déclaration, son amour n'est actuellement pas dépourvu de crainte et d'inquiétude lorsqu'elle s'interroge sur la façon dont évoluera Fred psychologiquement.

Fred et Trish ne forment pas un couple aux mœurs dissolues et ils n'ont jamais le sentiment qu'ils doivent absolument s'engager dans une rencontre sexuelle. « Les relations sexuelles avec

d'autres naissent de notre sentiment naturel d'amour, d'intérêt et d'attachement. Nous apprécions les relations extra-conjugales dans la mesure où elles se développent naturellement avec des personnes intégrées, totales, dont les sensations physiques se déploient selon un spectre continu qui va du toucher le plus simple au rapport sexuel. Cet épanouissement dont nous nous sommes mutuellement encouragés à faire l'expérience n'a ensuite cessé d'être présent dans notre association de partenaires, la maintenant forte et vivante, la transformant en un processus plutôt qu'en une entité figée.

Cette description idéaliste a été confirmée dans notre entretien. Trish a dit : « Les gens me demandent : ` Est-ce que vous conseillez cela à tout le monde? 'et je réponds : ` Sûrement pas? ' » Cela n'a pas été toujours facile mais cela leur plaît.

J'ai demandé : « Si vous pouviez organiser à votre guise un programme d'éducation familiale ou conjugale destiné à de jeunes étudiants, au niveau scolaire ou universitaire, sur quoi souhaiteriez-vous mettre l'accent ? » Fred a dit qu'il voudrait placer les étudiants en présence de nombreux styles de vie. Il voudrait aussi qu'ils admettent que beaucoup des idées que nous tenons pour vraies sont tout simplement fausses — qu'être jaloux de votre partenaire est une preuve d'amour par exemple, ou que si votre conjoint ne peut satisfaire tous vos besoins c'est qu'il y a quelque chose qui ne va pas dans votre mariage.

Trish a dit : « Je voudrais qu'ils gardent toujours l'esprit ouvert. Quand j'étais au lycée il n'y avait toujours qu'une seule façon de se faire une impression sur quelque chose. Je voudrais qu'ils observent différents couples et qu'ils voient comment ils s'y prennent pour résoudre leurs difficultés.»

Ils ont décrit l'incertitude qu'ils ont éprouvée au cours des premières années. « Sommes-nous en train de faire ce qui convient? » « La monogamie est-elle préférable ? » « Savons-nous ce que nous sommes en train de faire en prenant ces risques? » Ils avaient le sentiment de s'engager sur un terrain inconnu, « mais nous sentons maintenant que nous avons choisi la voie qui nous convient. »

Leur vie s'est rétrécie en ce sens que le nombre de relations extérieures est plus limité que lorsqu'ils m'ont écrit pour la première fois. Fred et Trish se sont finalement rendus compte que la profondeur et l'engagement étaient ce qu'ils recherchaient dans une relation et que ces qualités ne pouvaient être atteintes qu'en de rares occasions. Trish a dit : « J'ai maintenant deux relations profondes, et cela m'absorbe suffisamment déjà. »

J'avais pensé qu'ils parleraient peut-être de l'éventualité de fonder une famille, puisqu'ils ne l'avaient pas fait. J'ai dit « Et avoir des enfants ? » Leurs réponses ont fait apparaître de nouveaux problèmes posés par leur style de vie. Fred a dit : « Nous ne sommes vraiment pas sûrs. » Trish a expliqué. « Tout d'abord nous étions sûrs de ne pas vouloir d'enfants — Fred suivait des cours de haute spécialisation et moi je travaillais. Nous étions parfaitement heureux ainsi. C'était peut-être égoïste mais nous n'avions tout simplement pas envie de sacrifier ce temps dont nous disposions. Mais maintenant je commence à me sentir un petit peu tiraillée, je me dis que oui, avoir des enfants ce serait bien. » Fred a ajouté qu'il voudrait avoir des enfants et voir un enfant, une personne, se développer et grandir. Tous deux ont parfaitement conscience que les enfants impliquent un engagement à long terme, et ils sont stupéfaits de voir que les jeunes pensent qu'un enfant ne va changer leur vie que pendant quelques années.

Mais ils ont des problèmes particuliers. Trish a dit : « J'ai deux relations permanentes, et un enfant serait obligé d'avoir deux pères. Il faut que j'essaie d'y voir plus clair. »

Puis ils ont tous deux fait des remarques sur le problème que poserait un enfant pour leurs propres parents, étant donné qu'ils pouvaient difficilement leur cacher leur style de vie. « Il faudrait que nous nous arrangions avec nos parents. La mère de Fred se rend probablement compte de la façon dont nous vivons, bien que nous n'en ayons pas discuté ouvertement avec elle. » « Mais, » a dit Trish, « mes parents ne se doutent pas du tout de notre manière de vivre. » Elle vient d'un milieu familial très strict et religieux. « Je ne suis pas disposée à renoncer, pour eux, à mon style de vie, mais ce serait un problème difficile à résoudre. »

Ils ont fait des tentatives pour s'ouvrir à d'autres du complexe qu'ils éprouvaient à cause de ces relations. « La plupart de nos amis sont déjà au courant de nos engagements. Récemment nous

avons emmené Chip à une grande réception organisée par la soeur de Fred et il a été accepté et apprécié par elle et par ses enfants. On va procéder par petites étapes, comme cela. Mais c'est un début. »

J'ai invité plusieurs collègues à dire ce qu'ils pensaient de l'expérience de Fred et Trish. Voici la réaction de Maureen Miller qui est une autorité en matière de sexualité humaine et pour ce qui touche aux aspects changeants du mariage.

MAUREEN : Je suis ravie que vous ayez choisi de faire entrer dans votre livre des données relatives à la jalousie. Que ce soit dans ma propre vie, dans mon enseignement et dans mon rôle de conseiller, il n'est aucun domaine où le pouvoir interpersonnel soit vécu de façon aussi dramatique. Il me semble qu'éviter la jalousie ou en faire l'expérience crée de bien plus graves dommages et de bien plus grandes mutilations entre les personnes que n'importe quels autres sentiments que nous éprouvons les uns envers les autres.

A cause de cela et en raison des propres conflits que j'éprouve à vivre une vie conjugale qui ne soit pas exclusive au plan sexuel, je suis très heureuse que vous m'offriez cette occasion de dire ce que je pense de l'histoire de Fred et de Trish.

En la lisant j'ai réagi à la fois au niveau du « pressentiment » et de l'analyse. Au cours des dernières années j'ai découvert que mon intuition et mon intellect ont souvent des perceptions similaires, je vais donc vous faire part de mes réactions qui sont un mélange d'intuition et d'analyse.

Ma toute première réaction à la lecture des descriptions de Fred et Trish a été semblable à votre premier mouvement : « C'est trop beau pour être vrai. » Ceci a été suivi d'un sentiment d'auto-critique parce que je fais vraiment l'expérience de la jalousie en moi-même.

Ma réaction m'a déçue parce que je crois vraiment que des associations de partenaires non monogames, satisfaisantes pour les personnes concernées, sont possibles même dans le cadre d'une culture qui met l'accent sur la « norme » que représente la monogamie. Fred dit que la jalousie et l'esprit possessif ne sont pas innés. Je suis tentée, en raison de mon expérience personnelle et professionnelle, d'être d'accord avec lui. Je ne puis cependant être d'accord lorsqu'il affirme qu'ils sont la preuve de quelque difficulté interne propre à la personne, comme un manque de confiance en soi. Le fait est que nous savons fort peu de choses sur les sentiments et les comportements qui font partie de notre héritage biologique et sur ce qui est acquis de la naissance au tombeau par interactions avec l'environnement, dans notre combat pour survivre.

Je trouve que souvent l'on répugne à envisager la possibilité que la jalousie puisse être une réaction appropriée à quelques situations interpersonnelles et que, dans certaines situations, ce sentiment de jalousie acquis ou inné puisse avoir une forte valeur de survie, au plan biologique, psychologique et culturel.

En relisant cette histoire, je suis sans cesse attirée par le récit de la tentative de suicide de Fred. Cela ne me laisse pas l'esprit en repos tandis que j'essaie de comprendre ce que je ressens à propos de ce couple et de sa vie. Ce qui est particulièrement déroutant c'est qu'au milieu d'une description de félicité conjugale et non conjugale, où tout est décrit en termes de « croissance », « enrichissement », « joie », « sain », « validation », « intimité » etc..., survient soudain cette catastrophe. La catastrophe a été si complète que Fred a estimé que sa vie ne valait plus la peine d'être vécue. Je veux croire sa note concernant son suicide qui exonère tout le monde et la relation, mais je n'y arrive pas.

Dans toutes les descriptions de la vie des participants on insiste lourdement sur les éléments les plus lumineux de l'expérience humaine. On insiste sur les traits que l'on peut qualifier de vertueux. J'ai pourtant conscience qu'en chacun de nous, outre les anges de la foi, de l'espoir, de la charité, de la sagesse et de l'amour, existent aussi les anges du doute, du désespoir, du besoin, de la passion et de la haine. Les anges les plus obscurs font partie de nous tous, je crois. Dans les descriptions de ces gens, je ne vois nulle mention de ces traits. Tous apparaissent comme des saints pré-Raphaelites. Habituellement, dans les familles « bien élevées », un individu devient le baromètre de ces éléments les plus obscurs non reconnus. Le système a besoin d'une éponge pour

absorber cette énergie si l'on souhaite que la famille continue à fonctionner selon ce pôle « lumineux » d'interactions humaines. Fred ne dit pas quels étaient ses démons bien qu'ils reconnaisse, de façon allusive, l'existence d'impulsions et de sentiments inacceptables. Mon hypothèse serait qu'il était en train de prendre conscience de sa zone d'ombre. Dans un contexte où la jalousie, l'avidité, l'esprit de compétition et la colère sont l'équivalent de l'imperfection, Fred n'a pas d'autre choix que de se qualifier d'inacceptable. Sa culture l'exige ! Parce que ses sentiments ne semblent pas être vécus par tous les autres gens de son entourage, il s'accuse. Mes conclusions concernant la forte valeur accordée aux sentiments positifs et le refus d'autres sentiments, se fondent sur l'incapacité de Fred à ne partager aucun de ses tourments avec ces personnes avec lesquelles il a « une communication ouverte et honnête. » Fred m'apparaît comme le « mangeur de chagrin », la personne qui, confrontée à des difficultés, persuade tous les autres que tout va pour le mieux afin que leur soient épargnés anxiété, crainte et chagrin, tandis que, dans le même temps, au fond de lui-même, il fait l'expérience de toute la souffrance collective du système. Les « mangeurs de chagrin » se vivent habituellement, à un niveau conscient, comme plus forts que le reste des gens, mais ils s'effondrent quand ils ont eux-mêmes à faire face à des problèmes, seuls et stoïquement.

Fred croit donc que son suicide n'avait aucun rapport avec sa relation inter-personnelle. Je conviens certes qu'il en sait sans aucun doute bien plus que moi sur la question, mais ceci posé, mes doutes subsistent. Les émotions qui sont absentes de ces descriptions sont les émotions de colère, de crainte, de rivalité, de désir, et de dénuement. Toutes ces émotions ont une énorme valeur de survie. Ne pas se donner, à soi ou à d'autres, le droit tout à la fois de ressentir et d'exprimer ces émotions, c'est tenir la personne prisonnière d'une camisole de force, au plan émotionnel. Quand ces émotions ont le droit d'être une partie légitime et précieuse de l'interaction, on peut régler les difficultés de façon plus souple et plus humaine que lorsque les émotions sont supprimées. Mon hypothèse, et j'admets que c'est une hypothèse, c'est que si Fred avait été confronté plus tôt à ses forces les plus obscures, s'il avait vu qu'elles avaient leur pendant et qu'elles étaient accueillies par les autres membres de sa famille élargie, il n'aurait peut-être jamais essayé de mettre fin à ses jours, ou enduré les atroces souffrances psychiques qu'il décrit.

Il est important pour moi d'insister sur le fait que je ne crois pas que ce soit le caractère non monogame du système qui a créé la tension. Je sais, de par ma propre vie, qu'un mariage non exclusif peut être un mode de vie satisfaisant. Il serait facile aux gens qui placent la monogamie au-dessus de toute autre forme d'association de partenaires de se jeter sur mes arguments pour renforcer leurs convictions que des mariages ouverts de ce type débouchent inévitablement sur une catastrophe. Ce serait dommage parce que moi ce n'est certainement pas ce que je crois. Si mon interprétation du déséquilibre, qui existe du côté de la « luminosité » tient, la même tension pourrait alors se produire, et se produire dans des relations totalement exclusives.

Cela me ramène à la jalousie et à la politique interpersonnelle. Il est courant, à notre époque, de réprimer la jalousie, tout comme il était courant de réprimer la colère et les sentiments sexuels. Qu'elle soit acquise ou innée, elle est ressentie très profondément. Ma propre expérience m'apprend que, pour beaucoup de gens, à la souffrance intense causée par la jalousie s'ajoute la honte d'être simplement habité par ce sentiment. C'était vrai pour moi autrefois. Au lieu d'éprouver et de reconnaître ma jalousie, j'essayais invariablement de trouver des justifications rationnelles à ma douleur, en m'efforçant de trouver un moyen de comprendre mes sentiments. En ce qui me concerne, je sens que je ne peux rien comprendre à ma jalousie ; elle vient en moi d'un point plus profond que celui que pourrait atteindre ma « compréhension ». Elle a en fait sa propre signification et mon esprit a difficilement accès à sa compréhension.

Aussi profondément que je la ressens, je trouve qu'elle ne doit pas me frapper d'incapacité. Mon mari et moi avons découvert que nos sentiments réciproques de jalousie sont importants. Nous sommes assez préoccupés l'un de l'autre pour être retenus par la moindre souffrance ressentie par l'autre. Nous marquons un temps d'arrêt pour valider les sentiments de l'autre, pour apporter toute l'attention et tout le réconfort dont l'autre a besoin ; puis nous décidons si nous souhaitons poursuivre ce qui — quoi que cela puisse être — a favorisé la montée de la jalousie. Nous

n'essayons pas de nous assurer que les sentiments de jalousie n'affleurent jamais ; nous ne nous sentons pas contraints de capituler face à ces sentiments quand ils affleurent. Ce que nous ressentons vraiment, cependant, c'est que l'expérience de l'autre est valable de façon inconditionnelle. Nous nous donnons le droit de ressentir nos propres sentiments. Nous nous en préoccupons, pourtant nous ne sommes pas disposés à réagir comme si c'était toujours de notre faute.

Ce que nous avons découvert dans ce processus c'est qu'il y a des instants où la jalousie est un indicateur important qui exprime que certaines choses vont de travers dans notre relation. Aussi proches que nous ayons pu être, il est encore des moments où il est plus facile d'établir une relation avec un autre que de confronter entre nous certains problèmes. A ces moments-là, celui qui est évité fait l'expérience de la jalousie. Nous craignons d'être abandonnés parce que nous sommes en train d'être abandonnés. Dans ce genre de situation ce n'est qu'en explorant la jalousie et ses dimensions que l'on peut découvrir l'abandon et le prendre en compte. D'après mon expérience la jalousie n'est pas toujours le démon destructeur qu'il semble être aux yeux de Fred et de Trish. Dans ma vie, ce qui ressemble davantage à un démon, a été la jalousie non reconnue, déguisée en dénigrement raffiné de l'autre personne ou de moi-même.

J'admire Fred, Trish, Janet et Chip pour leur courage. Ils se battent avec une mythologie extrêmement puissante qui entoure le mariage et ce qui est possible. Je trouve leur courage et leur ouverture toniques, tout particulièrement lorsque je lis que leurs propres parents sont si fortement retranchés dans un système de valeurs différent. Je ressens cependant le besoin d'une certaine prudence. Je suis non seulement d'accord que leur histoire ne peut pas servir de modèle à d'autres, je me demande même si leur dernière année peut être un modèle pour leur année à venir.

Toute nouvelle relation qui compte apporte toujours avec elle la possibilité de peut-être supplanter un jour la relation actuelle. Trish reconnaît qu'elle a deux relations essentielles et elle n'aimerait pas avoir à choisir entre Fred et Chip. La possibilité d'être quittée plane toujours, aussi peu vraisemblable que cela puisse paraître de prime abord. Je suis en train de me demander pour moi, ainsi que pour Trish, Fred et Chip, quelles en sont les conséquences. Quel degré de profondeur l'intimité peut-elle atteindre dans cet état d'ambiguïté ? Il y a liberté et pouvoir dans la non exclusivité, y a-t-il peut-être une autre liberté et un autre pouvoir dans la fidélité ?

Je n'ai pas de réponse, Carl, mais je pose la question.

J'ai senti, tout en écrivant, que toute la question de l'association de partenaires, du mariage, de l'amour, de la sexualité, de la jalousie et de l'engagement est une chose très importante en ce moment dans notre culture. J'ai le sentiment que ces données posent le problème dans un contexte nouveau et important. Cela m'a fait beaucoup réfléchir et a suscité de grandes discussions chez mes amis les plus proches. Je suppose que cela aura le même effet en beaucoup d'autres lieux !

CARL : Je ne peux tirer aucune conclusion sérieuse de l'histoire de Fred et de Trish mais elle pose toutes sortes de questions stimulantes. Un mariage avec quantité de relations satellites dont la signification s'approfondit petit à petit, peut exister pendant des années sans que l'un ou l'autre n'éprouve autre chose qu'une pointe de jalousie. Il se peut donc que la jalousie ne soit pas une réaction instinctive — pas une impulsion biologique qui incite un homme à vouloir tuer l'amant de sa femme ou rend une femme amèrement jalouse de l'attachement de son mari envers une autre femme. On apprend peut-être à être jaloux et dans notre culture c'est une leçon que la société approuve. On peut aussi apprendre à ne pas être jaloux, comme cela semble avoir été le cas pour Trish.

L'anthropologie sociale ne sera pas d'un grand secours ici. Dans beaucoup de cultures l'esprit de possession est extrême, le plus souvent chez l'homme. Mais fréquemment chez la femme également. Il existe aussi un certain nombre de cultures — la culture hawaïenne primitive en est une — chez lesquelles la jalousie est rare, et la liberté sexuelle est bien davantage acceptée.

La biologie ne va pas régler la question non plus. Il y a des espèces animales et des oiseaux pour qui la monogamie et la fidélité sont la règle. Il y en a d'autres plus marquées par l'esprit de

possession. Il y a certaines espèces chez qui la jalousie est inconnue. L'exemple des phoques, très peu clair, vient à l'esprit. Le phoque mâle s'épuise littéralement pendant la saison des amours : il est prêt à se battre jusqu'à la mort pour maintenir les mâles importuns à l'écart de son harem. Par contre, les femelles ne sont pas jalouses les unes des autres et sont volontiers réceptives aux avances d'un autre mâle — si le mâle n'est pas vigilant.

Par conséquent, alors que la question générale reste ouverte, un point ressort clairement de l'histoire de Fred et de Trish : il est possible d'aimer plus d'une personne à la fois, y compris sexuellement, sans provoquer des comportements notoirement jaloux ou possessifs. Trish n'est pas jalouse de Janet, bien plus ce soient de toute évidence des amies intimes. Fred ne manifeste aucune jalousie à l'égard de Chip, bien plus ils sont eux aussi liés par d'étroits liens d'amitiés.

La politique d'un mariage peut être une politique d'égalité, de responsabilités partagées, de soutien mutuel et de prise de décision partagée : Trish en donne une preuve émouvante en disant qu'elle et Fred ne s'accordent pas exactement l'un à l'autre le privilège de la liberté mais qu'ils encouragent plutôt ce privilège. Il ne s'agit pas de l'irresponsabilité du « Je m'occupe de mes petites affaires, et toi des tiennes. » C'est dans le contexte d'une relation égale qu'ils vont de l'avant pour explorer puis ils reprennent leur relation, chacun étant devenu une personne plus riche. Cela a contribué à construire leurs forces indépendantes.

La politique de l'égalité, qui prend pour valeur essentielle la personne, s'étend au domaine sexuel. L'autodétermination sexuelle ne réussit à se maintenir que si la communication est parfaitement libre et ouverte. Avec une communication fondée sur la confiance il n'y a, comme le dit Trish, aucune crainte « de 'se laisser prendre' ou de se faire critiquer. »

Il y a là des risques comme dans tout mode de vie novateur. Trish perd son premier amour attiré vers une autre femme et en ressent une blessure profonde. Fred a souffert devant l'épreuve de la maladie de Janet. Tous deux se sont rendu compte combien il est complexe et absorbant de faire durer plus d'une relation profonde. Le plus grand risque c'est que Trish est maintenant engagée dans deux relations essentielles. A supposer qu'elle se sente un jour contrainte d'en choisir une qui serait plus importante que l'autre, laquelle des deux choisirait-elle ? Je crois que ni nous, ni elle, ne pouvons en être sûrs. Heureusement pour elle la question ne s'est pas posée. On peut noter une certaine ambivalence dans ce qu'elle exprime sur ses sentiments après la tentative de suicide de Fred — « je voulais m'enfuir ». Sa double attache ne fait que souligner la remarque de Maureen Miller : « l'éventualité d'être quittée plane toujours dans l'air, aussi peu vraisemblable que cela puisse paraître de prime abord »

Même dans un mariage à la communication ouverte, on peut éprouver des sentiments si honteux qu'on ne peut les partager avec son partenaire. Il y a des limites — des limites souvent inconnues — au partage. Le genre de sentiments qu'a éprouvés Fred à propos de son état dépressif me sont très familiers. En thérapie, un des thèmes qui revient le plus couramment se formule ainsi : « Si vous me connaissiez vraiment, si vous connaissiez mes horribles pensées et mes horribles sentiments, vous ne pourriez pas m'accepter, et vous confirmeriez la crainte que j'ai d'être fou et/ou dans un état désespéré. » Ceci ressemble beaucoup aux craintes qui ont empêché Fred de parler de son extrême désespoir. Voici une tentative de les énoncer de façon schématique : « les sentiments qui naissent en moi sont si déplacés, si incroyables, si honteux qu'ils ne peuvent faire partie de moi, j'en ai tellement horreur et tellement peur que je ne peux les communiquer à quiconque. La mort est préférable. »

Quels sont ces horribles sentiments ? Maureen Miller laisse entendre qu'il peut s'agir de colère non exprimée, d'esprit de compétition, de jalousie, éléments du « côté obscur » de Fred. C'est une chose possible dans un mariage si dépourvu — de façon peut-être suspecte — de ces émotions. Mais je sens qu'il y a une autre possibilité.

Je considère que ce qui faisait peut-être le plus profondément horreur à Fred, c'était vraisemblablement le sentiment d'être un parfait imposteur. Il est clair qu'il a fini par croire que, professionnellement parlant, il était un imposteur. Il n'était pas le « le grand crac » qu'il pensait être. C'était un coup de chance s'il avait réussi son examen. Sa recherche n'était rien d'autre qu'une

tentative pour essayer de faire bonne contenance pour masquer une triste réalité. Les gens qui croyaient en lui étaient en train de se laisser duper. Et il allait maintenant être démasqué.

Jusqu'à quel point avait-il le sentiment d'être un imposteur dans sa vie personnelle ? Il y fait allusion une fois lorsqu'il dit : « Avoir la prétention d'être un réalisateur, ou quelqu'un qui est toujours *congruent* est une affaire dangereuse » (les italiques sont de moi). Il avait vraiment eu la prétention d'être « une personne congruente », qui avait pris la direction de son mariage et faisait évoluer sa vie de couple vers un style peu traditionnel. Tout était formidable. Il n'y avait pratiquement jamais place pour le doute personnel. Mais lorsque la structure interne passe de « je suis une personne remarquable » à « je suis un imposteur », celle-ci a dû faire naître les sentiments de doute non formulés jusqu'alors, mais toujours présents à un certain niveau. « Il se peut que je ne sois pas si congruent. Peut-être ne suis-je pas sûr du tout. Il est bien possible que j'aie été un grand imposteur dans ma vie aussi bien personnelle que professionnelle ». Les distinctions subtiles s'en vont par dessus bord; après avoir été uniquement positif vous pouvez tout d'un coup ne voir que ce qui est négatif et étant donné que cet aspect n'a jamais été exprimé, son horreur s'en trouve décuplée. C'est mon hypothèse en ce qui concerne son univers intérieur à l'époque de sa grave dépression. Comme il craignait que quelqu'un ne découvre l'imposture, il est parfaitement compréhensible que tous ses proches lui soient apparus comme menaçants.

Il y a une autre perspective sur la spirale émotionnelle descendante de Fred, que moi-même et la plupart des autres psychologues humanistes répugnent à admettre. C'est la possibilité qu'un facteur chimique soit intervenu dans sa dépression. Ses réactions positives à un dosage correct de lithium se sont produites à deux reprises — une fois lors de sa dépression, et une fois lorsqu'il souffrait de psychose maniaque dépressive — et cela me force à envisager cette possibilité. Il n'y a aucun moyen de savoir si ses sentiments dépressifs ont créé un besoin de lithium, ou si un tel besoin a amplifié ces sentiments. Mais que ceci ait été, d'une certaine façon et jusqu'à un certain point, un facteur de sa dépression semble une conclusion que l'on peut raisonnablement tirer de sa réaction à la médication. Mon expérience clinique avec des individus en train de traverser une crise maniaque dépressive — qui n'est pas considérable — m'a souvent rendu perplexe. J'ai trouvé très difficile d'expliquer ces situations en termes purement psychologiques. J'ai estimé qu'il était possible que des facteurs génétiques ou chimiques jouent un rôle réel, alors que mon sentiment est autre pour ce que l'on appelle la schizophrénie ou les autres « troubles mentaux. »

Fred — et nous tous — pouvons être reconnaissants que sa ferme résolution de se suicider ait échoué et laissé son esprit et son corps indemnes. A-t-il appris qu'il est toujours préférable de partager d'horribles sentiments que de les dissimuler et de les laisser couver ? Il a fait un petit pas dans cette voie lorsqu'il a cherché à ce qu'on l'aide à surmonter sa phase maniaque dépressive. Il a fait des progrès en s'acceptant en tant que personne imparfaite et capable d'avoir des sentiments inavouables. Il pourrait sans nul doute tirer profit d'une exploration plus complète de son monde intérieur par une relation avec un thérapeute qui partage ses vues centrées sur la personne. L'avenir nous dira s'il a fait la preuve qu'il sait se comprendre lui-même.

Mes contacts avec ce couple m'ont réappris une chose, c'est la profondeur et la permanence auxquelles chaque individu aspire avec force, de façon innée, dans toute relation authentique. Ce couple a manifesté dans sa propre vie, un désir qui est je crois quasi universel — un désir de relation durable grâce à laquelle on peut connaître l'autre comme une personne globale, complexe, et être connu de la même façon. Comme Trish ainsi que Fred en ont pleinement conscience, cela n'arrive pas du jour au lendemain, ni avec un grand nombre de personnes.

Carl ROGERS