

Difficultés relationnelles et amoureuses

Certains états ou conduites peuvent nous faire penser à des difficultés relationnelles : timide, gêné, facilement blessé, dépendant, recherche d'être aimé/apprécié des autres, se penser inférieur aux autres, méfiant, solitude, inhibition sociale, apathique.

Définition : la relation est une façon d'être en lien avec une ou des personnes. Je présenterai les difficultés relationnelles en les classant en trois grandes catégories : les démonstratifs, les inhibés, et les démonstratifs-inhibés. Les difficultés relationnelles touchent aussi bien les pensées, les sentiments et le corps.

Les inhibés ou timides:

- Les personnes à tendance dépendante attendent passivement l'intérêt, l'appréciation, l'approbation des autres en se soumettant à leurs besoins, leurs désirs ; elles renoncent à exprimer leurs propres émotions, leurs idées, leurs besoins, leurs désirs, se montrant gentilles, conformistes, tout en recherchant la réassurance des autres.
- Les personnes à tendance dépressive s'isolent et s'enferment souvent dans des ruminations négatives de soi ; la tristesse est très présente. Elle peuvent être irritables avec les autres ; elles peuvent être indifférentes aux autres même avec les personnes qui leur sont les plus chères.
- Les personnes à tendance obsessionnelle, respectueuses de ce qu'il faut faire parfaitement selon des schèmes, selon des schèmes, font passer leurs idées avant celles des autres ; elles sont exigeantes envers les autres. Les autres sont jugées irresponsables, légers, insouciantes ; elles sont peu à l'écoute des autres, elles ont raison. Elles craignent souvent que les autres n'agissent pas comme elles, selon ce qu'il faut faire (à leurs yeux) ; pensons à un parent sans cesse sur le dos de leur enfant pour vérifier s'il fait selon les règles.
- Les personnes à tendance anxieuse choisissent la solitude pour être à l'abri des relations dans lesquelles elle pourraient être soumises à des jugements négatifs, des critiques des autres. Convaincues de leur peu d'estime de soi, de leur manque d'intérêt pour les autres, d'allure marabout, elle peuvent devenir des bouc-émissaires ; elles se vivent alors victimes et convaincues que les relations avec les autres sont potentiellement désagréables.

Les inhibés-démonstratifs ou timides-extravertis:

- Les personnes à tendance passives-agressives présentent de la colère parfois passivement (i.e. moins directement face aux autres ; oublier certaines tâches au travail, les accomplir très lentement, être maussade, etc...), parfois activement (plus directement face aux autres ; se mettre en colère, attitude cassante, se moquer et ridiculiser les autres etc...). Elles sont insensibles aux conseils et confidences des autres et craignent leurs jugements négatifs.
- Les personnes dites états-limites vivent des relations souvent précaires, instables, potentiellement conflictuelles. Elles peuvent idéaliser certaines personnes, faire partie de leur groupe, se vivre confiant suite à un compliment d'un autre, ce qui les valorise ; mais le moindre indice de dévalorisation, par exemples, jugement négatif, une désapprobation, un rejet, une froideur, une colère etc... de l'autre, est perçu avec une grande intensité qui annule le vécu immédiatement antérieur de valorisation de soi. Ces personnes expriment une grande demande affective à l'égard des autres, devenant une dépendance, rapidement intolérable pour elles-mêmes en anticipant régulièrement le rejet.

Les démonstratifs ou extravertis:

- Les personnes dites narcissiques. Elles sont habituellement de bonne humeur , dissimulant une anxiété de ne pas plaire, d'être critiquées, d'être rejetées et ont un fond de peu d'estime de soi, de dépression. Demeurer sous les projecteurs est leur principale tendance : elles recherchent les forts, ceux qui partagent leurs idées etc... ce qui les valorisent et méprisent, rejettent ceux qui ne les applaudissent pas, les petits, les faibles, ceux qui ne partagent pas leurs idées.
- Les personnes séductrices, qui sont plus dépendantes, recherchent activement l'attention, l'appréciation des autres (souvent par des attraits sexuels). En recevant l'intérêt positif, l'appréciation des autres, elles se vivent intéressantes, appréciables à leurs propres yeux ; au moindre désintérêt, rejet des autres, elles deviennent anxieuses et démunies. L'espoir renaît par une nouvelle relation, souvent amoureuse.