

Aimer s'apprend-il ?

Comment (ré)apprendre à faire l'amour ? Vaste question philosophique qui convoque notre corps, notre esprit et nos imaginaires.

On dit qu'on « tombe » amoureux. On pense qu'on aime ou qu'on n'aime pas ou plus, comme si aimer nous tombait dessus ou s'enlevait au gré de vents hasardeux et non maîtrisables. Et pourtant, les poètes parfois nous questionnent : n'aime-t-on pas mieux en mûrissant, comme si on avait appris à aimer avec l'âge ? Alors je pose la question : aimer s'apprend-il ? Et si oui, quels en seraient les chemins ?

Cette question peut se poser à la fois pour les dimensions physique et psychique¹. Pour l'amour physique, on admet volontiers qu'il y a un apprentissage, quand on est novice et qu'il faut tâtonner ou, au début d'une relation, quand on cherche des harmonies ou des résonances avec l'autre. Mais une fois qu'on a appris, sait-on pour autant ? Et s'il fallait précisément ne pas savoir ?

Si on veut poser philosophiquement la question, il faut questionner la nécessité de désapprendre les schémas qui irriguent inconsciemment nos façons de faire l'amour. La sexualité est un bon objet pour la philosophie, parce que nous y engageons tout ce que nous sommes : notre corps, notre esprit, nos représentations, nos imaginaires, y compris éventuellement dans leurs aspects politiques. Et pourtant, on la situe volontiers dans le domaine privé ou on la considère comme naturelle, comme l'expression d'un instinct.

Ce n'est pas ce que montre la sociologie, notamment la théorie des scripts sexuels de J. Gagnon et W. Simon, qui indique que nos comportements sexuels obéissent à une codification sociale très fine. Ce que nous prenons pour nos goûts et dégoûts les plus intimes, nos pulsions les plus animales, nos accords conquis en couple, est en grande partie le fruit d'un paradigme dominant.

Le philosophe A. Lacroix appelle ce paradigme le « Freudporn ». Ce script impose des étapes implicites qui sont comme une autoroute de l'amour, depuis les

préliminaires jusqu'à l'apothéose de l'orgasme en passant par l'indispensable pénétration ; il impose un rythme qui s'accélère, une découpe en positions, la valorisation des zones érogènes, la nécessité de s'évaluer, etc. Apprendre suppose alors de désapprendre pour ouvrir nos horizons et éviter d'être des ventriloques inconscients. Désapprendre, c'est questionner. La philosophie peut s'inviter ici : c'est son sport favori !

Et si les préliminaires devenaient des intermédiaires, ne définissant plus un sens du trajet jusqu'à son point culminant ? Si l'orgasme n'était pas une fin en soi ? Et la pénétration, un repère pour toute sexualité² ? Qu'est-ce que toucher, caresser ou empoigner ? Que touchons-nous de façon privilégiée et pourquoi ? Quelles zones peuvent devenir érogènes et comment ? Que se passe-t-il d'intéressant entre deux « positions » ? Quels genres de discours tenons-nous lorsque nous faisons l'amour et peuvent-ils s'enrichir ? Y a-t-il des rapports de domination et circulent-ils entre les partenaires ? Y a-t-il une place légitime pour le rire et les maladresses dans l'amour physique ? Pour l'immobilité ? Pour un tâtonnement qui ne chercherait pas la bonne façon de faire ?

La difficulté d'apprendre encore, c'est qu'il faudrait soupçonner (un geste philosophique par excellence !) : quelles évidences dans nos gestes brident nos imaginaires ? Quels apprentissages inconscients, quels modèles ingérés discrètement, se cachent parfois derrière nos confort et nos plaisirs ? Comment l'imaginaire dominant nous empêche de voir ce que nous vivons effectivement ?

Peut-on apprendre à aimer ?

Apprendre à aimer, c'est forcément chercher à aimer mieux. C'est une question que je me pose parfois : qu'est-ce qu'aimer bien ? Quels sont les ingrédients indispensables de ce bon/bel amour ? Dans quels dosages ? Comment s'exprime-t-il ou se manifeste-t-il ? Quelle forme d'attention requiert-il ? Quel est le juste équilibre entre souci de l'autre et envahissement ? Etc.

C'est un peu comme chercher la définition de la vie bonne dans la philo antique, quand on identifiait encore la philosophie à un art de vivre. Et il faut postuler ici, comme en philosophie, que préciser ses idées, c'est aussi du même coup préciser son attitude, sa façon d'être, de vivre et d'aimer. Que se pose cette question et chercher à y répondre, c'est se laisser inquiéter par elle et se mettre en chemin activement en s'engageant dans les

réponses qui nous convainquent et en modifiant effectivement notre façon d'aimer.

Les questions « qu'est-ce qu'aimer bien ? » et « comment aimer mieux ? » contiennent bien un principe actif. Mesurez la différence d'effets entre elles et deux autres, proches : « suis-je (vraiment) aimé.e ? », « l'ai-je été véritablement par... ? ». Les premières sont dynamisantes, alors que les secondes creusent des abîmes en nous, ceux de l'inquiétude profonde d'être ou d'avoir été connu.e et reconnu.e pleinement pour ce que nous sommes. Il faut savoir choisir les questions que l'on se pose ! Et, quand elles sont productives, faire l'effort de se les poser régulièrement. Philosophier, ça pourrait n'être que ça.

Mais on doit reconnaître aussi qu'on n'arrive pas à aimer l'autre bien simplement en le voulant, ni en se répétant la question, ni en appliquant une définition de l'amour bon. Aimer, et donc aimer mieux, n'est pas le fruit d'une décision et de sa mise en œuvre décidée. Heureusement.

Ça ne signifie pas pour autant qu'il n'y a pas quelque chose de volontaire dans cette recherche. Comment apprend-on alors ce qu'on ne peut viser directement ? Aimer s'apprend comme on conquiert patiemment une force au travers d'épreuves qu'on accepte de traverser en gardant un cap.

Un autre philosophe, S. Charbonnier, définit l'amour comme une épreuve aux deux sens du terme (un exercice difficile et une preuve en acte) en cherchant à en cerner les conditions : « *L'apprends à aimer si, chaque fois que j'aime, je*

*me laisse interpellé par l'événement pour en faire l'occasion de m'individuer, de continuer le chantier de moi-même. Se créer soi-même pour se donner, pour avoir quelque chose à offrir à l'autre, pour s'offrir à l'autre »³. Aimer bien, ce ne serait donc certainement pas s'épuiser dans le généreux don de soi, car pour se donner, il faut être. Pleinement. C'est pourquoi peut-être on aime mieux quand on s'est construit, comme le dit Rilke : « *L'amour, ce n'est pas d'abord s'unir à un autre. (Que serait l'union de deux êtres encore imprécis, inachevés, dépendants ?). L'amour, c'est l'occasion unique de mûrir, de prendre forme, de devenir soi-même un monde pour l'amour de l'être aimé* » (Rilke, *Lettres à un jeune poète*, 14 mai 1904).*

Pour aimer, il faut être soi, comme le dit Charbonnier, mais aussi aimer serait l'occasion d'être soi plus pleinement, comme le dit Rilke.

Aimer, serait-ce alors savoir mieux qui l'on est parce qu'on se laisse bouleverser par la rencontre de l'autre, et que, de ce bouleversement, naît un soi plus conscient et plus concentré ? — **Gaëlle Jeanmart**

1. Deux titres de livres se sont entrecroisés dans ma tête, comme en une promesse de dialogue : *Apprendre à faire l'amour* (d'Alexandre Lacroix) et *Aimer s'apprend aussi* (de Sébastien Charbonnier). Le premier parle de sexualité et l'autre de puissance affective. Pourquoi ne pas poursuivre ici le dialogue auquel ces titres invitent ? Cet article est le fruit modeste de ce dialogue. Et j'invite le lecteur à le poursuivre pour lui-même en lisant ces deux livres stimulants.

2. Alors que les femmes n'y lient pas nécessairement leur propre plaisir. C'est ce que montre le rapport Hite publié dans les années 70. En interrogeant 3 000 femmes sur leurs pratiques sexuelles, leur désir, leur plaisir, S. Hite a bousculé notre conception implicitement freudienne et donc masculine de la sexualité. Elle a contribué à désolidariser orgasme féminin et pénétration, questionnant le lien supposé évident entre les deux. Ce rapport a alimenté un discours féministe qui encourage la réelle prise en compte du plaisir féminin. Pourtant, 50 ans plus tard, on attend encore un équivalent pour les femmes au Viagra ou à la prise en charge chirurgicale des problèmes d'érection ou d'éjaculation, mais les difficultés féminines sont encore aisément renvoyées à la psychologie et à une frigidité trop rapidement supposée. La science rechignerait-elle à se pencher sur le plaisir féminin ?

3. S. Charbonnier, *Aimer s'apprend aussi. Méditations spinoziennes*, Vrin, 2019, p. 39.



PhiloCité,
par **Gaëlle
Jeanmart**,
philosophe, maître
de conférence
à l'Université de Liège