

DE LA AUTORII BESTSELLERULUI

Dacă m-aș asculta, m-aș înțelege

Jacques & Sylvie  
Salomé & Galland



# Cum să ne mărturisim iubirea

*Secretele relației de durată*



# CAPITOLUL 1

## Limbajul dorințelor

Primul dintre limbaje, în comunicarea sexuală, este limbajul dorințelor. Dar știm noi într-adevăr ce este dorința sexuală? O simțim uneori, iar alteori ne părăsește. Noi ignorăm, însă, cauza care o face să apară imperioasă, timidă sau intensă, ori motivul pentru care ne părăsește.

Dorința sexuală păstrează întotdeauna un aer de mister. Ea emană dintr-un spațiu la care conștiința noastră nu are acces. Are izvoare arhaice și profunde, ceea ce ne trimite cu siguranță la o dimensiune inaccesibilă sau insuportabilă a condiției umane.

Ciudată dorință! Cum poate să fie atât de prezentă și puternică într-un anume moment al relației și apoi să scadă în intensitate, ajungând uneori chiar la dispariție?

Uneori revine, alteori nu, fiind pierdută pentru totdeauna într-o secvență din viața unui bărbat sau a unei femei, în viața unei relații. Da, ni se întâmplă să fim lipsiți de dorință ca un râu secăruit; cu o zi înainte, poate să fi fost un torent impetuos, iar acum să fie un haos de pietre, un pârâiaș pierdut în nisip.

Noi nu avem decât o putere foarte mică asupra dorinței. Nu poate fi comandată nici dorința proprie, nici cea a partenerului.

„Dorința nu face decât după capul ei. Nu pot să prevăd apariția finelor perle de rouă ce se formează adesea pe sâni mei, făcându-mi pieptul să freamăte în așteptarea unei mângâieri.“

„Eram disperat de fiecare dată când dorința mea nu răspundea ca un ecou dorințelor ei. Mă simțeam anormal...“

„El pare să aibă o dorință permanentă, iar eu mă simt vinovată de lipsa acesteia...“

Este o probă dureroasă să descoperim că nu avem mijloace de a acționa prin voință asupra dorinței noastre și cu atât mai puțin asupra dorinței celuilalt.

Unii parteneri păstrează visul arhaic de a crede, de a-și imagina că dorința lor este suficient de puternică pentru a o provoca și pe a celuilalt; acestora li se întâmplă adesea să-și acuze partenerul de rea-credință, de rea-voință sau de lipsă de dragoste, în absența dorinței. Ca și cum dorința s-ar manifesta în funcție de voință proprie, la cererea mea sau... a altcuiva.

Da, conștientizarea faptului că nu avem nicio influență asupra dorinței sau lipsei acesteia la persoana iubită este o descoperire greu de îndurat, încărcată de angoase și de violențe de neînțeles. Bineînțeles, pot exista atitudini și cuvinte capabile să trezească dorința... când ea există, totuși; poate exista uneori chiar o formă de magie comunicativă, când dorința nu este prea departe.

Așa cum pot exista gesturi, comportamente sau atitudini care inhibă dorința, chiar atunci când este prezentă, gata să

se trezească sau să țâșnească în spațiul sau intimitatea unei întâlniri.

Nu-i pot dicta dorinței mele când și cum să apară; nu prea pot să explic sau să justific absența sau prezența sa, dar, când aceasta există, pot măcar să încerc s-o recunosc și s-o ascult. Pot aștepta ceea ce, torent sau pârâu, îmi va revela ceva anume despre mine. Pot să accept să pătrund în intensitatea dorinței sau pot să-i rezist.

Pot să fiu atent la evoluția sa, la direcția pe care o urmează energia ei; am o dorință asupra celuilalt sau o dorință către celălalt?

### *Dorința care-l neagă pe celălalt*

Dorința care-l neagă pe celălalt este o mișcare ce pornește de la o alta: a putea să mă folosesc de partener pentru nevoile personale. Adică a folosi acest corp viu pentru a-mi alina tensiunea proprie, pentru a-mi oferi plăcere și a-mi potoli setea lăuntrică. Această dorință, care mă scoate uneori din mine însumi, îmi impune unele exigențe chiar față de mine, căci ține de domeniul nevoii. Ea este purtătoarea unei exigențe și mai mari față de celălalt; poate deveni chiar terorizantă, dacă încerc să i-o impun celuilalt.

Mulți sunt tentați să culpabilizeze: „Dacă m-ai iubi într-adevăr, ai simți dorința.“ Sau chiar să oblige, să convingă: „Lasă-mă pe mine să mă ocup de dorința ta.“

Terorismul începe într-o relație atunci când unul dintre parteneri încearcă prin forță... fizică, prin constrângere morală, prin culpabilizare, să-și impună dorința asupra celuilalt. Există fraze teribile care circulă pe tema asta:

„Tu nu ești normală, ești frigidă.“

„Tu nu ești bărbat, dacă nu ești capabil să simți atracție pentru soția ta.“

Dorința care-l neagă pe celălalt nu pare să țină prea mult seama de dorința celuilalt. Ceea ce riscă să se termine rău, căci dorința acestuia sau disponibilitatea sa nu găsesc, poate, nici timpul, nici spațiul necesar pentru a apărea. Cel dorit are nevoie să-și respecte propriul ritm, să se acomodeze cu apropierea ta, să se simtă confirmat.

Cel care dorește are nevoie mult prea des să considere participarea celuilalt ca sigură, o dată pentru totdeauna, precum copilul este sigur de disponibilitatea mamei sale când are el nevoie să primească de la ea, și numai de la ea, consolare, mângâiere sau ajutor. Și, uneori, ca printr-un miracol, celălalt este receptiv, simte aceeași nevoie, dă un răspuns, își oferă propriul corp, cu imensitatea intimității sale. El poate să se abandoneze acestei dorințe pe care a trezit-o, din încrederea iubirii, din tandrețe, pentru a oferi și a primi plăcere.

Dar, cel mai adesea, o astfel de dorință riscă să fie resimțită ca amenințătoare, să-l sperie și să-l îndepărteze pe partener. Sau, dacă cel care cere insistă, fie îmbufnându-se, fie implorând, poate să primească un răspuns de tipul: „Bine, dacă vrei tu.“ Putem paria că asta nu va rămâne fără urmări. Există mari șanse ca, acceptând relația împotriva dorinței sale sincere, partenerul să ajungă la un conflict cu sine însuși. Trupul său va încerca poate s-o spună câteva zile mai târziu, prin inflamații, cistite, migrene, lumbago.

Trupul vorbește de fiecare dată când dorința sau absența ei nu reușesc să se facă înțelese. Trupul vorbește atunci când se

simte nerespectat de principalul său locatar: sinele, eul. Este important să reamintim că numeroase somatizări sunt semnale prietenești trimise de trupul nostru pentru a ne avertiza, dacă nu-l respectăm.

Comunicarea sexuală este, în acest sens, creuzetul a numeroase somatizări și efecte de natură somatică, dacă nu are loc un acord profund între propria dorință și dorințele celuilalt.

### *Dorința către celălalt*

Dorința către celălalt este o mișcare diferită, instaurează o altă dinamică relațională.

Prezența celuilalt trezește în noi un elan tandru și generos, ne fortifică, ne amplifică emoțiile, ne ascute simțurile, ne face mai receptivi și mai sensibili. Dorința în sine este bucurie, vibrație vitală, expansiune a ființei.

Dar ceea ce este propriu dorinței în dragoste este chemarea la întâlnire a dorinței celor doi. Unul dintre parteneri dorește dorința celuilalt.

Dorința unuia aspiră spre celălalt, dar și spre modul cum va fi receptată această dorință. Sunt imediat captate recepția dorinței sau indiferența față de ea. Partenerul oferă, propune, speră, dar nu impune.

Dorința în dragoste este minunată, fabuloasă, dinamică, atunci când se înscrie într-un ciclu de reciprocitate, când se împlinește prin ofrandă, prin dăruire reciprocă.

Uneori, nevoia imperioasă de a simți eu însumi dorința împiedică receptivitatea, duce la refuz, la teama de a nu fi decât un obiect fără inițiativă.

„Dorința lui pentru mine era atât de puternică și constantă, încât eu nu mai puteam să mă ascult pe mine însămi. Dorința mea nu mai avea răgaz să se nască. Doar în momentele rare în care el părea a fi fără dorință, simțeam și eu cum apare în mine dorința.“

Ca și cum în acest tip de relație nu ar fi loc pentru dorințele ambilor parteneri.

Dorința către celălalt presupune o dublă aspirație, necesită o împătrită poziție: fiecare trebuie să fie în același timp subiect emițător activ (de dorință) și obiect receptor. Completitudine miraculoasă, care adeseori nu se realizează.

Pentru unii, această dorință de a fi dorit și iubit rămâne predominantă.

Cutare femeie își va propune, înainte de toate, să fie atrăgătoare, fără a trăi realmente ca subiect al propriei dorințe; se va hrăni din dorința celuiilalt și se va strădui să alimenteze, să stimuleze dorința... celuiilalt. Astfel, ea nu va mai ști poate unde este propria dorință, fie în plan sexual, fie în alte planuri; dacă s-a pliat pe interesele partenerului, acționează pentru ele uneori o viață întreagă.

Cutare bărbat, preocupat mai ales de a fi seducător, pune accentul pe dorința lui de a fi dorit. El poate fi sedus în măsura în care dorința celuiilalt este ceea ce primează, îi suscită dorința și determină calitatea relației pe care el o va propune... sau o va refuza.

Cel care va fi considerat ca fiind seducătorul, dimpotrivă, se prezintă în același timp ca purtător de dorință și de voința de a defini relația. El nu caută neapărat dorința celuiilalt, cât mai ales consimțământul, supunerea sau chiar devotamentul acestuia.

## **Tipuri de răspuns la dorința celuilalt**

Dorința manifestată de unul dintre parteneri poate primi trei tipuri de răspuns:

- celălalt simte o dorință asemănătoare;
- celălalt simte o dorință diferită îndreptată spre partener;
- celălalt simte o dorință diferită, care nu este îndreptată spre partener.

### *Dorință asemănătoare*

Prima variantă, răspunsul cel mai de dorit, este ca celălalt să aibă o dorință asemănătoare, nu neapărat identică, ci mai degrabă complementară sau corespunzătoare dinamicii intime a întâlnirii dintre cei doi. Dorința feminină și cea masculină nu sunt, de altfel, interșanjabile și nici asemănătoare; vom reveni asupra acestui aspect.

Dacă celălalt are o dorință corespunzătoare, partenerii vor putea dezvolta și celelalte limbaje ale comunicării sexuale.

### *Dorință diferită îndreptată spre partener*

Dacă dorința celuilalt este diferită, ea riscă să fie percepută la început ca lipsă a dorinței. Va fi, poate, foarte dificil de admis că o dorință mai puțin sexuală are tot atâta valoare ca una sexuală.

Doar un „nu“ exprimat în mod direct sau indirect va fi înțeles și va fi trăit ca o respingere, ca un refuz de către persoana care dorește. Dacă aceasta se simte prea rănită în orgoliul propriu și se închide în frustrarea de a nu fi primit răspunsul sperat, atunci nu va mai fi disponibilă nici altor limbaje



specifice întâlnirii sexuale care ar putea întreține relația. Pare foarte greu de înțeles că „nu, nu acum, nu am chef” nu înseamnă neapărat „nu vreau nimic de la tine sau cu tine”.

În mitologia personală a multora, dorința sexuală este direct proporțională cu dragostea.

Multe cupluri se privează de plăceri multiple ce țin de întâlnirea celor două trupuri, acuzând absența dorinței unuia sau a celuilalt dintre parteneri. Totul se petrece ca și cum importanța acordată dorinței sexuale exclude sau respinge alte dorințe și, în consecință, împărtășirea acestora.

„Soțul meu știe că atunci când sunt la ciclu nu vreau să fac dragoste. În acele zile nu se întâmplă nimic între noi. Eu am nevoie, totuși, de o atingere senzuală a trupurilor, fiindcă sunt foarte sensibilă, mi-ar plăcea să fiu mângâiată, dar nu îndrăznesc să iau inițiativa pentru că nu aș putea-o duce la bun sfârșit.”

Frica de a-l frustra pe celălalt printr-un act nedus la bun sfârșit va frâna considerabil toate celelalte posibile întâlniri în plan sexual.

Am putea auzi alte femei exprimând convingerea că soțul lor este incapabil să-și controleze dorința, să suporte o frustrare sau, mai mult, să transforme o dorință sexuală în senzualitate. Din pseudo-respect față de el, ele nu-și manifestă propria dorință.

„Nu vreau să-mi asum riscul de a-i trezi celuilalt o dorință pe care nu o voi putea satisface.”

Ea gândește și decide pentru el, dar în tăcere, bineînțeles. Pleacă de la ideea că, pentru el, dorința este inseparabilă de realizarea ei.

Efectiv, cel care este purtător al unei singure forme de dorință și care nu se poate detașa de satisfacția obținută este prizonier al unui model reductiv și frustrant al legăturii sexuale.

El este neputincios.\* Nu este capabil să intre în gama altor dorințe posibile.

Dacă poate să nu se închidă imediat în decepție, dacă are un pic de distanță interioară pentru propria dorință, îi va fi posibil să înțeleagă că dorința partenerei este diferită de a lui și că această dorință este îndreptată tot spre el. Această mișcare a dorințelor conține o încărcătură de energie pozitivă, care poate fi binefăcătoare pentru ambii parteneri, dacă ei sunt dispuși s-o recepteze.

„Ea nu are astă-seară dorința de a face dragoste, dar i-ar plăcea să vorbească cu mine, să dezbatem un subiect care o preocupă sau să mă asculte vorbind. Poate că și-a petrecut ziua în compania copiilor și acum simte nevoia unui dialog între adulți. Sau vrea să se simtă protejată de mine, fără ca mâinile mele să se așeze imediat pe anume părți ale trupului ei.“

„Dorința lui sexuală nu este prezentă astăzi când o solicit, dar el și-ar dori tandrețe, să asculte Mozart stând în brațele mele, să privească un film ținându-mă de mână, să-mi povestească visele, să privim stelele sau să citim împreună...“

„Dacă dorințele ar putea fi exprimate, poate că el mi-ar spune: «Am chef să fiu aici pentru mine, cu gândurile mele, alături de tine, pur și simplu aici, pentru mine, cu tine.»“

---

\* Această expresie paradoxală poate să șocheze. Pentru cel puternic stăpân de dorință, imperativ uneori, dorința sexuală este efectiv neputincioasă în a trezi alte plăceri în cei doi, incapabilă să-și modifice așteptările și receptivitatea. (*N. a.*)

În relația intimă, unul dintre lucrurile cel mai greu de învățat este să-ți poziționezi dorința de moment. Acest lucru presupune să fii capabil mai întâi s-o recunoști, apoi s-o respecți și s-o exprimi.\*

A-ți recunoaște propria dorință nu reprezintă o îndrăzneală în jocul influențelor și interacțiunilor unui cuplu, în contextele contradictorii ale fidelităților multiple.

„Dorința celuilalt îmi poate stimula dorința sau nu. Ea poate întâlni nevoia mea de tandrețe, doar de tandrețe, care poate va deveni mai târziu plină de erotism. Dorința mea de a citi poate face loc unui interes pentru ceea ce are celălalt să-mi spună...“

Crearea imprevizibilului este specifică unei întâlniri.

În acest complex al dorințelor, există adesea o tendință de a face plăcere, de a nu decepționa\*\*, de a lăsa să acționeze fantezia, neprevăzutul.

---

\* Cu câțiva ani în urmă, am inventat jocul dorințelor. Este vorba despre o simbolistică a culorilor, pentru a vizualiza dorințele posibile prin prezența și eventualele lor combinații. Am propus reprezentarea fiecărei dorințe printr-o bilă colorată. Bilă roșie: dorință sexuală față de celălalt. Bilă albă: lipsa dorinței sexuale, sugerându-i în mod clar celuilalt: „Nu am chef de o apropiere sexuală acum.“ Bilă albastră: altă dorință decât cea sexuală, dar dorință de a fi cu partenerul. Bilă verde: altă dorință decât a fi cu acest partener, o dorință îndreptată spre altcineva sau altceva. Capacitatea de a-ți reprezenta dorințele presupune capacitatea de a le recunoaște, deci de a le numi. Bila albă va fi astfel întotdeauna însoțită de una albastră sau de una verde. Vizualizarea favorizează o poziționare mai bună a fiecăruia, o clarificare a resentimentelor. Ea îi ajută pe ambii parteneri să aibă grijă de propriile dorințe și frustrări, să „facă ceva“ pentru sine, și nu pentru celălalt. Ea permite evitarea neînțelegerilor bazate pe o falsă interpretare a pozițiilor celuilalt. (N. a.)

\*\* Și să întreții astfel o „bună imagine“ a ta. Să nu-ți mai imaginezi că trebuie să corespunzi unui model: „Crezi că sunt frigidă dacă nu-mi place penetrarea. Îmi place mult când mă atingi fără să mă pătrunzi...“ (N. a.)