

JACQUES SALOMÉ
SYLVIE GALLAND

Cum să ne mărturisim iubirea

Secretele relației de durată





CUPRINS

Avertisment	7
Introducere	9

Capitolul 1

Limbaajul dorințelor	11
<i>Dorința care-l neagă pe celălalt</i>	13
<i>Dorința către celălalt</i>	15
Tipuri de răspuns la dorința celui alt	17
<i>Dorință asemănătoare</i>	17
<i>Dorință diferită îndreptată spre partener</i>	17
<i>Dorință diferită îndreptată spre altceva</i> <i>sau altcineva</i>	22
A-ți exprima dorințele	22
Războiul dorințelor	27
Decalajul dorințelor și absența unor cuvinte intime, personale	30
Dorințe masculine și dorințe feminine	32
<i>Femininul</i>	34
<i>Masculinul</i>	36
<i>Feminin și masculin</i>	37
<i>Poem</i>	39
<i>Mărturii</i>	40

Capitolul 2

Limbajul fricii	52
<i>Temerile corporale</i>	53
<i>Temerile legate de imaginea despre sine</i>	56
<i>Temerile legate de putere</i>	60
<i>Temerile legate de interdicții</i>	62
Cum reușește un tată să rămână tată	64
<i>Proiecții</i>	66
În ceea ce le privește pe fete	67
<i>Paradisul pierdut</i>	68
<i>Fiica favorită</i>	70
Dorința este întotdeauna atribuită bărbatului	72
Trecerea la act	74
Dorința oprită	76
Cum reușește un tată să rămână tată și să păstreze distanța potrivită	78
<i>Poem</i>	80
<i>Mărturii</i>	82

Capitolul 3

Limbajul imaginarului	92
Mesaje relaționale	96
Fantasmele și mărturisirea imaginarului	103
Mitul romanesc (drogul romantic)	104
<i>Poem</i>	108
<i>Mărturii</i>	109

Capitolul 4

Limbajul inconștientului	120
Prieten sau dușman	121
Pe cine și cum am ales?	123
Fidelități și misiuni	128
<i>Poem</i>	135
<i>Mărturii</i>	137

Capitolul 5

Limbajul sentimentelor	142
<i>Dragostea bucuroasă</i>	143
<i>Dragostea încrezătoare</i>	143
<i>Dragostea temătoare</i>	144
<i>Dragostea-restaurare</i>	145
<i>Dragostea asimetrică</i>	147
<i>Dragostea ca hrană</i>	148
<i>Dragostea idealizantă</i>	149
<i>Dragostea pentru propria imagine</i>	150
<i>Dragostea bazată pe dependență</i>	152
<i>Dragostea-ofrandă</i>	153
<i>Dragostea-sacrificiu</i>	154
<i>Dragostea condiționată</i>	155
<i>Dragostea ambivalentă</i>	156
<i>Dragostea ca pasiune</i>	157
<i>Dragostea și nevoia de a evolua</i>	160
Exprimarea sentimentelor	162
Evoluția sentimentelor	166
<i>Poem</i>	168
<i>Mărturii</i>	170

Capitolul 6

Peripețiile relației	180
Recunoașterea reciprocă și recunoașterea relației	183
Sisteme relaționale	189
<i>Distanța</i>	190
<i>Schimbările</i>	192
<i>Lupta pentru putere</i>	194
Numirea relațiilor	200
Evoluția relației	206

<i>Poem</i>	208
<i>Mărturii</i>	210

Capitolul 7

Limbajul simțurilor	220
Auzul	222
Văzul	224
Mirosul	226
Gustul	228
Atingerea	229
<i>Poem</i>	234
<i>Mărturii</i>	236

Capitolul 8

Limbajul trupului	245
<i>Poem</i>	252
<i>Mărturii</i>	254

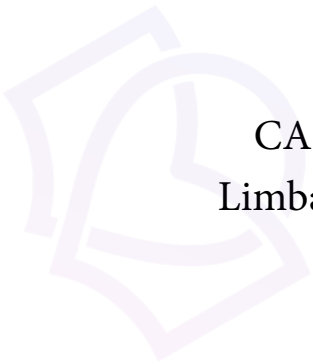
Capitolul 9

Limbajul plăcerii	263
Devalorizarea plăcerii	264
Misiuni, credințe și responsabilități	267
Întâlnirea plăcerii, plăcerea întâlnirii	268
Juisare feminină	270
Un mister indicibil	272
Gustul fericirii	273
<i>Poem</i>	275
<i>Mărturii</i>	276

Capitolul 10

Limbajul divin	284
Dificultăți și elanuri	286
Stări de grație	288

<i>Să armonizezi în tine principiile masculin și feminin</i>	289
<i>Poem</i>	292
<i>Mărturii</i>	293



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 secătit; 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 freacă 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 celui alt 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 purtătoare a unei exigențe și mai mari față de celălalt; poate deveni chiar terorizantă, dacă încerc să i-o impun celui alt.

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 receptarea 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.