

LIBRIS

We know
books

Psihoterapeută și autoare de bestsellere *The New York Times*, ESTHER PEREL este cunoscută drept una dintre cele mai profunde și mai originale voci ale terapiei pentru relațiile moderne. Fluentă în nouă limbi, ea are un cabinet de terapie în New York, oferindu-le consultanță și organizațiilor, și companiilor din topul *Fortune 500*. Cunoscutele ei conferințe TED au strâns mai bine de 40 de milioane de vizualizări, iar bestsellerele – *Regândirea infidelității* și *Inteligența erotică* – i-au fost traduse în peste 30 de limbi. Află mai multe urmărind contul @EstherPerelOfficial pe Instagram, ascultând podcasturile *Where Should We Begin?* și *How's Work?* sau intrând pe site-ul EstherPerel.com.

ESTHER PEREL

intelența erotică

reconcilierea vieții erotice
cu viața de familie

Ediția a VI-a, revizuită

Traducere din engleză de
MARIA LOREDANA DULCEA

CURTEA  VECHE

Cuprins

Mulțumiri	11
Sălbăticiuni în captivitate.....	15
Introducere	17
1. De la aventură la captivitate.....	31
2. Mai multă intimitate, mai puțin sex.....	57
3. Capcanele intimității moderne.....	85
4. Democrație versus sex fierbinte	107
5. Ba poți!	133
6. Sexul este murdar, practică-l cu persoana iubită.....	159
7. Profiluri erotice.....	185
8. Statutul de părinte.....	213
9. Despre realitate și fantezie	253
10. Umbra celui de-al treilea	285

11. Să punem din nou accentul pe asupra sexului	323
Note.....	353
Bibliografie.....	363
Indice	377

*Părinților mei, Sala Ferlegier și Icek Perel.
Vitalitatea lor continuă să dăinuie în mine.*

De la aventură la captivitate

Motivul pentru care căutarea
siguranței slăbește energia erotică

*Focul original și primordial, sexualitatea, înalță
flacăra roșie a erotismului, iar aceasta, la rândul
ei, susține și înalță altă flăcără, albastră
și tremurătoare – cea a dragostei. Erotism
și dragoste – dubla flăcără a vieții.*

Octavio Paz, *Dubla flăcără*

Petrecherile în New York sunt asemănătoare cercetărilor antropologice pe teren – niciodată nu știi pe cine vei întâlni sau ce vei găsi. De curând, mă învârteam pe la un eveniment monden și, cum e tipic în acest oraș al oamenilor de succes, înainte de a fi întrebată cum mă numesc, am fost întrebată ce ocupație am. Am răspuns: „Sunt terapeută și scriu o carte.“ Tânărul prezentabil care stătea lângă mine lucra și el la o carte.

„Despre ce scrii?” l-am întrebat. „Fizică”, mi-a răspuns. Politicos, am formulat următoarea întrebare: „Ce fel de fizică?” Nu îmi amintesc care a fost răspunsul lui deoarece conversația despre fizică s-a sfârșit brusc atunci când cineva m-a întrebat: „Și tu? Despre ce scrii?” „Despre cupluri și erotism”, am răspuns eu.

Factorul meu de popularitate nu a fost niciodată mai mare – la petreceri, în taxiuri, la salonul de manichiură, în avion, cu adolescenții, cu soțul meu, oriunde – decât atunci când am început să scriu o carte despre sex. Îmi dau seama că există anumite subiecte care îi îndepărtează pe oameni și altele care acționează ca un magnet asupra lor. Oamenii îmi vorbesc. Desigur, asta nu înseamnă că îmi spun adevărul. Dacă există vreun subiect care să genereze tabuuri, atunci acela este sexul.

– Ce anume despre cupluri și erotism? întreabă cineva.

– Scriu despre natura dorinței sexuale, îi răspund eu. Vreau să știu dacă putem păstra dorința vie într-o relație de lungă durată, dacă avem cum să evităm uzura.

– Nu ai neapărat nevoie de dragoste pentru a face sex, dar ai nevoie de sex în dragoste, spune un bărbat care stătea pe tușă, încă indecis cărei conversații să i se alăture.

– Te concentrezi în special asupra cuplurilor căsătorite? Cupluri de heterosexuali? întreabă altul. Mai exact, cartea aceasta este și despre mine?

Îl liniștesc:

– Analizez nenumărate cupluri. Cupluri de heterosexuali, homosexuali, tineri, bătrâni, logodiți și indeciși.

Le spun că vreau să știu cum, sau dacă, putem menține o oarecare însuflețire și emoție în relațiile noastre. Există ceva propriu căsniciei care potolește dorința? Putem vreodată menține siguranța fără a ceda monotoniei? Mă întreb dacă putem păstra un simț al poeticului, a ceea ce Octavio Paz numește dubla flacără a dragostei și a erotismului.

Am purtat această conversație de multe ori, iar comentariile pe care le-am auzit la această petrecere nu-mi erau deloc necunoscute.

– Nu se poate.

– Ei bine, asta e problema monogamiei, nu-i așa?

– De aceea nu îmi iau angajamente. Nu are nimic de-a face cu frica. Pur și simplu urăsc sexul plictisitor.

– Dorință în timp? Ce ziceți de dorință pentru o noapte?

– Relațiile se dezvoltă. Pasiunea se transformă în altceva.

– Am renunțat la pasiune atunci când am născut.

– Uite ce e, există bărbați cu care te culci și bărbați cu care te căsătorești.

Cum des se întâmplă într-o discuție publică, chestiunile cele mai complicate stârnesc controverse cât ai clipi, iar nuanța este înlocuită de satiră. De aici, diferența dintre romantici și realiști. Romanticii refuză o viață fără pasiune; jură că nu vor renunța niciodată la adevărata dragoste. Ei sunt căutătorii permanenți, care vor să găsească persoana cu care dorința să nu se stingă niciodată. De fiecare dată când le scade dorința în intensitate, ei conchid că dragostea a dispărut. Dacă eros e în declin, atunci dragostea trebuie să fie pe patul de moarte. Ei deplâng pierderea emoției și se tem să se așeze la casa lor.

La extrema opusă se află realiștii. Ei spun că dragostea trainică este mai importantă decât sexul fierbinte și că pasiunea îi încurajează pe oameni să facă lucruri stupide. Este periculoasă, creează catastrofe și este o bază șubredă pentru căsnicie. Cum o spun cuvintele nemuritoare ale lui Marge Simpson: „Pasiunea este pentru adolescenți și străini.“ Pentru realiști, prevelează maturitatea. Emoția inițială se dezvoltă în altceva – în dragoste profundă, respect reciproc, o istorie comună și tovarășie. Diminuarea dorinței este inevitabilă. Trebuie să o suportăm și să ne maturizăm.

Pe măsură ce conversația își urmează firul, cele două tabere se privesc cu un amestec complex de milă,

tandrețe, invidie, exasperare și dispreț categoric. Cu toate că se poziționează la poli opuși, ele sunt de acord cu premisa fundamentală că pasiunea se potolește în timp.

„Unii dintre voi nu sunt de acord cu pierderea în intensitate, alții acceptă această idee, dar toți credeți că dorința dispare treptat. Lucrul asupra căruia nu cădeți de acord este cât de importantă este pierderea“, comentez eu. Romanticii pun preț pe intensitate, în defavoarea stabilității. Realiștii prețuiesc siguranța mai mult decât pasiunea. Dar ambii sunt adeseori dezamăgiți deoarece puțini oameni trăiesc fericiți la oricare dintre cele două extreme.

Aproape întotdeauna sunt întrebată dacă prin cartea mea ofer o soluție. Ce pot face oamenii? Ascuns în spatele acestei întrebări se întrevede o dorință secretă de vitalitate, valul de energie erotică mocnind de viață. Pentru oricâtă siguranță și protecție s-au lăsat convinși să se așeze la casa lor, oamenii vor totuși ca această forță să facă parte din viața lor. Așa că eu am învățat să recunosc momentul în care toate aceste cugetări despre pierderea inevitabilă a pasiunii se transformă în manifestări ale speranței. Adevăratele întrebări sunt acestea: Putem avea și dragoste, și dorință în aceeași relație de-a lungul timpului? Cum? Cum anume ar fi acea relație?

Ancoră și val

Consideră-mă o idealistă, dar eu cred că dragostea și dorința nu se exclud reciproc, ci doar că nu se manifestă în același timp. De fapt, siguranța și pasiunea sunt două nevoi umane separate, fundamentale, care apar din motivații diferite și ne poartă în direcții diferite. În cartea *Iubirea poate dura?*, psihanalistul Stephen Mitchell, un gânditor nemaipomenit, ne oferă un cadru pentru a reflecta asupra acestei dileme. Așa cum explică el, toți avem nevoie de siguranță: de permanență, încredere, stabilitate și continuitate. Aceste instincte, înrădăcinate și adăpostite în noi, ne motivează în experiența noastră umană. Dar avem, de asemenea, nevoie de noutate și de schimbare, forțe generative care îi conferă vieții plenitudine și vibrație. Iar aici intră în joc riscul și aventura. Suntem formați din contradicții: căutăm protecție și predictibilitate, pe de o parte, și prosperăm în diversitate, pe de altă parte.

Ai privit vreodată un copil care pleacă de lângă părinți să exploreze și apoi se întoarce imediat pentru a se asigura că mami și tati sunt încă acolo? Micuțul Sammy trebuie să se simtă în siguranță pentru a pleca în lume și a descoperi; și, odată ce și-a satisfăcut nevoia de explorare, vrea să se întoarcă la cercul de protecție ca să reia legătura. E un sport la care va reveni ca adult, iar totul va culmina cu jocurile erotice. Perioadele în

care va fi curajos și își va asuma riscuri vor alterna cu cele în care va căuta sprijin și siguranță. Poate ezita, deși în general se va hotărî asupra unei preferințe în defavoarea celeilalte.

Și ceea ce se aplică în cazul oamenilor funcționează și pentru alte ființe: toate organismele au nevoie de perioade alternative de dezvoltare și echilibru. Orice individ sau sistem expus neîncetat la noutate și schimbare riscă să intre în colaps; însă unul care este prea rigid sau static încetează să mai crească și, în final, moare. Acest dans fără sfârșit dintre schimbare și statornicie este asemănător ancorei și valurilor.

Relațiile adulților reflectă foarte bine toate aceste dinamici. Căutăm o ancoră (stabilitate și încredere) în partenerul nostru. Deși, în același timp, ne așteptăm ca dragostea să ne ofere o experiență care să ne permită să depășim viețile noastre cotidiene. Dificultatea cuplurilor moderne constă în reconcilierea nevoii de siguranță și predictibilitate cu dorința de a fugi după ceea ce este emoționant, misterios și impresionant.

Pentru câțiva norocoși, asta nu reprezintă o dificultate. Acești oameni îmbină cu ușurință curățenia în garaj cu spălatul reciproc pe spate. Pentru ei, nu există disonanță între angajament și entuziasm, între responsabilitate și joacă. Își cumpără o casă, dar sunt obraznici în ea. Au devenit părinți, dar au rămas iubiți. Pe scurt, sunt capabili să îmbine naturalul cu nefirescul.

Dar pentru restul, căutarea emoției în aceeași relație în care stabilesc permanență este o sarcină grea. Din nefericire, prea multe povești de dragoste se transformă în asemenea fel, încât sacrificăm pasiunea pentru a obține stabilitate.

Ce vreau, așadar?

Adele intră în biroul meu ținând o jumătate de sendviș într-o mână și niște hârtii pe care le rezolvă pe fugă în cealaltă mână. La cei treizeci și opt de ani ai săi, este o avocată respectată în domeniul privat. Este căsătorită cu Alan de șapte ani. Este cea de-a doua căsătorie pentru amândoi și au o fiică, Emilia, de cinci ani. Adele este îmbrăcată simplu și elegant, deși intenționează de ceva vreme să meargă la coafor, iar acest lucru se poate observa.

„Vreau să fac ce trebuie!“ spune ea. „Optzeci la sută din timp sunt fericită cu el. Sunt cu adevărat fericită.“ Niciun minut de pierdut pentru această femeie organizată și împlinită. „Nu spune anumite lucruri; nu dă frâu liber sentimentelor; dar e cu adevărat un tip drăguț. Citesc ziarul și mă simt norocoasă. Suntem toți sănătoși; avem destui bani; casa nu ne-a ars niciodată, nu trebuie să ne strecurăm printre gloanțe când ne întoarcem de la serviciu. Știu cât de rău le e altora. Ce vreau, așadar?”

Mă uit la prietenul meu, Marc, care divorțează de a treia soție fiindcă, spune el, nu îl inspiră. Așa că îl întreb pe Alan: «Eu te inspir pe tine?» Și știi ce îmi spune? «Mă inspiri să gătesc pui în fiecare sâmbătă.» Face un *coq au vin* fantastic. Știi de ce? Fiindcă vrea să îmi facă pe plac, știe că îmi place.

Încerc deci să-mi dau seama ce anume îmi lipsește. Cunoști acel sentiment pe care îl ai în primul an, acea neliniște, emoție, acea nervozitate, pasiunea fizică? Nici măcar nu știi dacă voi mai avea parte de toate astea. Și când îi pomenesc lui Alan despre aceste gânduri, face mutre. «Ah, iar vrei să vorbești despre Brad și Jen?» Chiar și Brad Pitt și Jennifer Aniston s-au plictisit unul de celălalt, nu-i așa? Am studiat biologia; știu cum funcționează sinapsele, știu că abuzul reduce reacția; înțeleg lucrul acesta. Emoția scade în intensitate, da, da, da. Chiar dacă nu am parte de acea emoție, totuși vreau să simt ceva.

Partea realistă din mine știe că emoția de la început este cauzată de nesiguranță, în sensul că nu știi exact ce simte el pentru tine. Când ne dădeam întâlniri și suna telefonul, eram emoționată fiindcă nu știam că o să fie el la telefon. Acum, când el călătorește, îi spun să nu mă sune. Nu vreau să fiu trezită din somn. Partea mai inteligentă din mine spune: «Nu vreau nesiguranță. Sunt căsătorită. Am un copil. Nu trebuie să îmi fac griji de fiecare dată când pleacă din oraș. Mă place? Nu