

Cherry Potter

CUM NE AJUTĂ
PSIHOTERAPIA
SĂ ÎNȚELEGEM
RELAȚIILE SEXUALE

INSIGHTURI DIN CABINET

Traducere din limba engleză de
Vlad Vedeanu



Cuprins

15	Prefață
19	1 Totul începe în copilărie
20	Câteva reflecții despre anxietățile mele sexuale din copilărie
25	Ce ne-au spus Freud și Kinsey despre sexualitatea infantilă
28	Lumea mea de adolescentă devine și mai confuză din punct de vedere sexual
32	Femeile se luptă să-și recâștige sexualitatea
37	2 Schimbări mari, atitudini înrădăcinate
37	Sexologii au descoperit adevărul: De ce am uitat?
43	În sfârșit, femeile vorbesc despre sex măcar între ele
47	De ce mimează femeile orgasmul?
50	Este relația mai importantă pentru femei?
52	Bărbații vorbesc despre anxietatea lor sexuală
61	Genurile nu se potrivesc: eroare de design sau truc al evoluției?
63	Încotro?
65	3 Ce legătură au părinții cu relațiile noastre sexuale?
65	Despre dragoste, rivalitate sexuală și complexul Oedip
68	Povestea băiatului
73	De ce se teme Jeremy să-și piardă virginitatea?
81	Cum stau lucrurile în privința fetelor?
84	Fete, deșteptare sexuală și gânduri tulburătoare legate de tați
89	Connie și tatăl care flirta
96	Fantasme sau amintiri ale abuzului? O diferență importantă

100	4 Iubirea și atașamentul și de ce sunt ele importante
100	Originile teoriei atașamentului
105	Teoria atașamentului și relațiile sexuale
110	Groaza lui Kieran de a fi abandonat
121	Adele, e-mailul rău și bucata de cărbune
127	Furia lui Mattie: o apărare împotriva intimității
134	5 Despre femei, tați și iubire interzisă
134	Atracția obiectelor indisponibile ale dorinței
138	Ellie și Grupul femeilor care se pierd pe ele însele în dragoste
152	6 Iubirea tandră și dorința sexuală durabilă
152	Le putem avea pe amândouă?
152	Monogamia: dacă pot șoriceii-de-câmp, noi de ce nu putem?
159	Îndrăgostirea foarte tulburătoare a lui Douglas
168	Dulcie și atracția obiectului rejectant al dorinței
179	Dorința lui Annie de „sex ca lumea”
186	7 Despre pornografie, prostituate și dependența de sex
186	De ce unii bărbați sunt atrași de femei degradate sexual?
191	De ce unii oameni devin dependenți de sex?
194	Dependența lui Lars de pornografie și prostituate
211	8 Despre misoginia și ura de sine a femeilor
211	Ura de sine și îngerul din casă
215	Mame dominatoare și dorințe sadomasochiste
219	Ce o făcea pe Marie să agațe bărbați care o dezgustau?
226	Despre dominație, supunere și sadomasochism
230	Cum s-a găsit Vivienne pe ea însăși prin supunere

241	9	Despre pasiune, invidie, furie și ură
241		Ce ne spune Melanie Klein despre iubire și ură
243		Expoziția mea imaginară Melanie Klein
247		Doi bărbați din viața mea și portretele lor kleiniene
251		De ce unele femei se întorc la abuzator?
258		O luptă pentru putere și rădăcinile misoginiei
263		Epilog
265		Mulțumiri
267		Referințe

Prefață

Până și în spațiul confidențial al cabinetului unui psihoterapeut este dificil să vorbim despre relațiile noastre sexuale fără omisiuni, fără jumătăți de adevăr și fără minciuni, chiar dacă e vorba despre minciuni pe care ni le spunem nouă înșine. Cum putem fi sinceri într-o lume în care cu toții ar trebui să fim pricepuți sexual și emoțional fără teama că vom fi judecați, considerați inferiori sau necorespunzători într-un fel sau altul? Ca psihoterapeut, eu consider în mod firesc că vorbirea e cea mai bună modalitate de a ne înțelege cele mai profunde sentimente, oricât ar fi de iraționale sau oricât de pline de contradicții ar părea. Știu și că mulți dintre noi considerăm că e foarte stânjenitor și ne simțim chiar vinovați și rușinați dacă vorbim sincer despre comportamentul nostru în relațiile noastre intime, mai ales despre sentimentele noastre sexuale. Dar, în cazul multor clienți, chiar dacă solicită ajutor pentru că suferă de anxietate și depresie, faptul de a vorbi despre relații, inclusiv despre relații sexuale sau despre lipsa relațiilor sexuale, se dovedește adesea a fi o parte importantă a terapiei lor. Trăvialul psihoterapeutic e rareori simplu. Însă unul dintre cele mai îmbucurătoare lucruri pe care le-am aflat este că, după ce ne-am luat inima în dinți și am descoperit că putem să vorbim despre ceea ce trebuie vorbit,

apar o senzație intensă de ușurare, o nouă vitalitate și un nou optimism în privința viitorului.

Scriind această carte, scopul meu este să împărtășesc încercările mele de a înțelege unele dintre aspectele complexe ale sentimentelor noastre sexuale și ale tipurilor de probleme care apar frecvent în relațiile noastre sexuale. Și îmi plac și poveștile. Înainte de a mă forma ca psihoterapeută, am fost mulți ani scriitoare și profesoară de film și de scriere creativă. Știu cât de benefice sunt poveștile altor oameni ca modalitate de a ne ajuta să înțelegem propriile experiențe, propriile sentimente și numeroasele dileme cu care ne confruntăm în viață. Am inclus câteva povești care ilustrează lucruri pe care le-am învățat din propria mea viață. Dar cele mai importante povești din această carte sunt studiile de caz bazate pe travaliul cu clienți din cabinetul meu. Aceste povești prezintă modul în care eu și clienții mei am încercat împreună să înțelegem ce se întâmpla în relațiile lor, felul în care am identificat originile acestor lucruri în relațiile lor din trecut și în experiențele lor din copilărie, precum și acela în care am descoperit tipare care se repetau, comportamente compulsive distructive și autodistructive și sisteme complicate de apărare care poate în trecut au avut scopul de a-i ține în siguranță, dar care și-au depășit de mult perioada de garanție. Aceste povești arată cum ne-am bucurat împreună de momentele de insight și cum am abordat conversații dificile despre ce înseamnă schimbarea. Dar, desigur, schimbarea va fi început deja; a ne înțelege mai bine pe noi înșine reprezintă o schimbare, a lăsa sentimentele să se exprime reprezintă o schimbare, și tot schimbare e pentru unii oameni să descopere că e posibil să aibă încredere în intimitatea unei relații, chiar dacă acea intimitate este o conversație cu un psihoterapeut.

Am abordat detaliat ideile și cercetările psihanalizatorilor, sexologilor, psihologilor și sociologilor care m-au ajutat să înțeleg întrucâtva complexitatea a ceea ce se petrece în relațiile noastre sexuale. M-am străduit să scriu despre ideile psihanalitice într-un mod care să le facă interesante, relevante și accesibile.

Nu promit că voi oferi răspunsuri la numeroasele întrebări pe care le pune această carte. Depinde de fiecare dintre noi să luăm propriile decizii în privința modului în care ne trăim propria viață. Scopul meu este să le transmit cititorilor ceea ce am aflat, să ofer modalități de a gândi și de a vorbi despre numeroasele dileme și alegeri cu care ne confruntăm toți în relațiile noastre sexuale și sper că-i voi ajuta pe cititori să se simtă mai puțin singuri într-un domeniu care ține întru totul de intimitate și care, fără îndoială, ne face pe mulți dintre noi să ne simțim izolați și singuri.

Această carte se adresează psihoterapeuților și consilierilor în formare care, la fel ca mine, sunt interesați de relațiile sexuale. Se adresează și cititorilor nespecializați care se confruntă cu probleme în relațiile lor sexuale. E despre ambele sexe și pentru ambele sexe. Cred cu tărie că eliberarea sexuală și relațională a femeilor și bărbaților depinde de faptul că la această discuție să participe ambele genuri: și hetero, și gay.

Data fiind natura confidențială și sensibilă a acestui subiect, le sunt extrem de recunoscătoare foștilor mei clienți care, pentru că au recunoscut modul în care o carte despre psihoterapie și relații sexuale i-ar putea ajuta și pe alții cu probleme similare, mi-au oferit permisiunea de a povesti despre travaliul pe care l-am realizat împreună. Tot ei mi-au oferit sfaturi în privința camuflării eficiente a identității și în unele cazuri au contribuit cu insighturi valoroase la fragmentele pe care le-am scris despre

18 psihoterapia lor. Însă există două excepții. În Capitolul 5 am scris despre un grup de femei pe care l-am coordonat cu atât de mult timp în urmă, încât nu am mai putut să găsesc toate participantele. Clienta pe care am numit-o Denise este un portret fictiv bazat pe experiența mea de terapeut de grup cu clientele asemănătoare. În Capitolul 9 materialul este extrem de sensibil și clienții despre ale căror povești am vorbit sunt reprezentări fictive bazate pe experiența mea cu clienți care au suferit din cauza relațiilor abuzive.

Totul începe în copilărie

Toate relațiile sexuale încep unde începem și noi: în copilărie.

Am scris doar o singură propoziție și deja e nevoie să mă opresc și să inspir adânc. Subiectul trăirilor sexuale infantile provoacă adesea o anxietate profundă, suspiciune și chiar ostilitate, mai ales într-o epocă în care suntem asaltați de un flux aparent nesfârșit de știri despre copii abuzați sexual. Dar discuția despre sexualitatea infantilă este esențială pentru a înțelege relațiile noastre sexuale de la vârsta adultă.

Una dintre cele mai ample controverse legate de Freud a fost și încă este importanța pe care acesta a acordat-o sexualității și dezvoltării sexuale în copilărie în încercarea sa de a înțelege condiția umană. Era conștient de dorința de a ne agăța de fantasma copilăriei ca de o vârstă complet lipsită de sex. Cu toate acestea, hotărât să înțeleagă nevrozele normale, care ne afectează pe toți, precum și nevrozele mai grave, a ajuns inevitabil pe teritoriul sexualității infantile.

E binecunoscut faptul că Alfred Kinsey, sexologul american, îl ura pe Freud și orice avea de-a face cu psihanaliza. Însă chiar și el a acceptat reticent că dezvoltarea sexuală în copilărie este „una dintre principalele surse ale tiparelor de comportament sexual de la vârsta adultă și a multor caracteristici ale

20 personalității totale” (Kinsey, 1948). A ajuns la această concluzie ca urmare a volumului enorm de date pe care le-a cules prin chestionarele sale asupra istoricului sexual; până în 1948, peste 18 000 de bărbați și femei și-au divulgat cele mai intime secrete sexuale. Kinsey și echipa lui de cercetători nu au avut cum să nu observe legături între relatările pe care bărbații și femeile le-au oferit despre experiențele lor sexuale din copilărie și comportamentele lor la vârsta adultă.

În munca mea de psihoterapeut văd adesea cum trăirile pe care le-am avut de mult, în copilărie, se insinuează în relațiile noastre intime de la maturitate. Momentele din ședințele de psihoterapie în care devenim conștienți de aceste legături sunt adesea profund mișcătoare; ceva important ajunge la suprafață. În poveștile clienților mei sunt multe exemple ale acestui fapt, exemple despre care voi vorbi mai târziu. Dar doresc să încep cu câteva povești din propria mea copilărie din anii 1950 și 1960.

Lumea mea de atunci era un sat micuț. Era cu mult înainte de internet și de telefoanele mobile. Însă cred că este în continuare relevantă complexitatea enormă a experiențelor acelui copil care eram atunci când încercam să-mi înțeleg propriul corp, trăirile sexuale, genul și atitudinile celorlalți față de mine. Unele aspecte ale copilăriei nu se schimbă niciodată.

Câteva reflecții despre anxietățile mele sexuale din copilărie

Îmi amintesc că eram foarte mică atunci când am devenit conștientă de trăirile sexuale din corpul meu. Prima mea amintire e de când aveam patru ani. E dimineața devreme. Sunt