

ESTHER PEREL este un terapeut de cuplu și de familie foarte cunoscut care se dedică, de peste treizeci de ani, ajutorării și salvării cuplurilor ce se confruntă cu o mulțime de probleme în viața intimă și nu mai cunosc pasiunea. Ca terapeut certificat de mai multe organizații de specialitate și, totodată, ca membră a American Family Therapy Academy și a Society for Sex Therapy and Research, îndrumă atent o mulțime de cupluri heterosexuale, homosexuale, bisexuale, interracial etc.

Conferențiază pretutindeni în lume pe teme de inteligență erotică și emoțională, relații interculturale, medierea conflictelor și identitatea familiilor moderne.

A absolvit Hebrew University din Ierusalim și Lesley College și deține mai multe diplome de specialitate, cum ar fi cele de la Family Studies (New York), Institute for Socioterapy (New York), The Family Institute of Cambridge (Cambridge) și New England Institute of Psychodrama (Cambridge).

A publicat numeroase articole de specialitate în reviste ca: *The Washington Post*, *Vogue*, *Health Parent* și *Working Woman* și a apărut în emisiuni televizate precum: Oprah Winfrey Show, The Today Show, Good Day New York etc.

ESTHER PEREL

INTELIGENȚA EROTICĂ

RECONCILIAREA VIETII EROTICE
CU VIAȚA DE FAMILIE

Ediția a IV-a

Traducere din engleză de
MARIA LOREDANA DULCEA

Respect pentru oameni și cărți

Transformation of Intimacy, The
(Giddens), 31

U

ură, dragoste și, 95–97

V

valori. *Vezi* valori culturale

valorile culturale; dominația și
supunerea, 85–105; intimitatea
și, 67–72; statutul de părinte și,
191–201; Puritanism și Hedonism,
129–146

vitalitatea erotică, siguranța și,
24–43; Adele și Alan și, 28–33,
35, 36; ancora și valul și, 26, 27;
Charles și Rose și, 38–42; fidelitatea
și, 233–236; nevoia de,

14; romanticii și realiștii și, 25;
nesiguranța și, 31–36

Vito și Elizabeth, dominație și, 88,
89, 92, 93

W

Warren și Stephanie, statutul de
părinte și, 174–179, 181–191,
197

Weingarten, Kaethe, 83

Wilde, Oscar, 270

Winks, Cathy, 186

Wynne, Lyman, 69

Z

Zoë și Doug și Naomi, fidelitatea
și, 235–237, 240–243

CUPRINS

<i>Mulțumiri</i>	7
<i>Sălbăticiuni în captivitate</i> (D.H. Lawrence)	11
<i>Introducere</i>	13
1 De la aventură la captivitate: Motivul pentru care căutarea siguranței face ca vitalitatea erotică să slăbească	23
2 Mai multă intimitate, mai puțin sex: Dragostea caută apropiere, dar dorința necesită distanță	44
3 Capcanele intimității moderne: Comunicarea nu este singura cale spre apropiere	67
4 Democrație versus sex fierbinte: Dorința și egalitarismul nu joacă după aceleași reguli	85
5 Ba poți! Etica muncii protestante este responsabilă pentru degradarea dorinței	106
6 Sexul este murdar, practică-l cu persoana iubită: Când puritanismul și hedonismul intră în conflict	126
7 Profiluri erotice: Spune-mi cum ai fost iubit(ă) și-ți voi spune cum faci dragoste	147

Respect pentru oameni și cărți

8	Statutul de părinte: Când doi sunt amenințați de al treilea	170
9	Despre realitate și fantezie: În sanctuarul gândirii erotice găsim o cale directă spre plăcere	202
10	Umbra celui de-al treilea: Regândirea fidelității	228
11	Să punem din nou accentul pe sex: Introducerea erotismului în cămin	258
	<i>Note</i>	283
	<i>Index</i>	293

Pentru cei care aspiră la accelerarea periodică a bății inimii lor, le fac cunoscut următorul lucru: excitarea este împletită cu nesiguranță și cu dorința noastră de a îmbrățișa necunoscutul mai degrabă decât de a ne apăra de acesta. Dar chiar această tensiune ne face să ne simțim vulnerabili. Îi previn pe pacienții mei că nu există „sex sigur“.

Totuși, ar trebui să menționez faptul că nu toți iubiiți caută pasiune, deși odată se bucurau de aceasta. Unele relații se bazează pe sentimente de căldură, tandrețe și nutriție, iar partenerii aleg să rămână în aceste ape mai calme. Ei preferă o dragoste clădită mai mult pe răbdare decât pe pasiune. Pentru ei, contează să găsească calmul într-o relație durabilă. Pentru a realiza acest lucru nu există numai o singură cale și nu există nicio cale corectă.

Inteligența erotică aspiră să vă angajeze într-o discuție sinceră, clară și provocatoare. Vă încurajează să vă puneți întrebări, să spuneți ceea ce este de nerostit și să nu vă temeți să puneți sub semnul întrebării corectitudinea sexuală și afectivă. Lăsând ușile deschise spre viața erotică și viața de familie, vă invit să punem accentul pe sex.

1

De la aventură la captivitate

Motivul pentru care căutarea siguranței face ca vitalitatea erotică să slăbească

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

OCTAVIO PAZ, *Dubla flacăra*

PETRECERILE ÎN NEW YORK sunt asemănătoare ieșirilor 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 cheamă 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 pot aminti care a fost răspunsul lui deoarece conversația despre fizică a luat brusc sfârșit 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 atât de mare — la petreceri, în taxiuri, la salonul de manichiură,

în avion, cu adolescenții, cu soțul meu, oriunde — cum a fost 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 invite tăinuirea, atunci sexul este acela.

— Ce anume despre cupluri și erotism? întreabă cineva.

— Scriu despre natura dorinței sexuale, îi răspund eu. Vreau să știu dacă se poate păstra vie dorința într-o relație de lungă durată, dacă se poate evita uzura ei obișnuită.

— 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. Însemnând: 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 iubirii și a erotismului.

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

— Nu se poate.

— Ei bine, asta e toată 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 complexe tind să se polarizeze 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 nu li se va stinge 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 se afle 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 determină pe oameni să facă lucruri stupide. Ea 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, prevalează maturitatea. Emoția inițială se dezvoltă în altceva — în dragoste profundă, respect reciproc, trecut împărtășit și tovărășie. Diminuarea dorinței este inevitabilă. Se așteaptă ca tu să o înduri cu hotărâre și să te maturizezi.

Pe măsură ce conversația își urmează firul, cele două tabere se privesc cu un amestec complex de milă, tandrețe, invidie, exasperare și dispreț categoric. Dar, deși ambele se poziționează la capetele opuse ale spectrului, ele sunt de acord cu premisa fundamentală că pasiunea se potolește în timp.

„Unii dintre voi nu sunt de acord cu pierderea în intensitate, unii dintre voi acceptă această idee, dar toți pareți a crede 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. Realistii prețuiesc siguranța, mai mult decât pasiunea. Dar ambii sunt adeseori dezamăgiți deoarece puțini oameni pot trăi 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 un secret care tânjește după elanul vital, după valul de energie erotică ce semnaleză faptul că trăiesc. Pentru oricâtă siguranță și protecție s-au convins oamenii să se așeze la casa lor, totuși ei doresc ca această forță să facă parte din viața lor. Așa că eu m-am deprins intens cu momentul în care toate aceste cugetări despre pierderea inevitabilă a pasiunii se transformă în exprimări ale speranței. Adevăratele întrebări sunt acestea: putem avea și dragoste, și dorință în cadrul aceleiași relații de-a lungul timpului? Cum? Cum anume ar fi acea relație?

Ancoră și val

Considerați-mă o idealistă, dar eu cred că dragostea și dorința nu se exclud reciproc, ci doar că ele nu se manifestă în același timp. De fapt, siguranța și pasiunea sunt două nevoi umane separate, fundamentale, ce răsar din diferite motive și tind să ne poarte în diferite direcții. În cartea *Can Love Last?* (*Poate dura iubirea?*), psihanalistul profund cugetător, Stephen Mitchell, ne oferă un cadru pentru reflectarea la această enigmă. Așa cum explică el, toți avem nevoie de siguranță: de permanență, încredere, sta-

bilitate 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 ce dau vieții plenitudine și vibrație. Iar aici riscul și aventura se conturează considerabil. Suntem contradicții ambulante, căutăm protecție și predictibilitate, pe de o parte, și prosperăm în diversitate, pe de altă parte.

Ați 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 baza lui protectoare pentru a se reconecta. E un sport la care va reveni ca adult, culminând în jocurile lui Eros. Perioadele în care va fi curajos și își va asuma riscuri, vor alterna cu cele în care va căuta sprijin și siguranță. Poate să ezite, deși în general se va hotărî asupra unei preferințe în defavoarea celeilalte.

Și ceea ce este adevărat pentru oameni este adevărat pentru oricare ființă însuflețită: toate organismele necesită perioade alternative de dezvoltare și echilibru. Orice individ sau sistem expus neîncetat la noutate și schimbare riscă să se prăbușească în haos; 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 stabilă și de încredere în partenerul nostru. Deși, în același timp, ne așteptăm ca dragostea să ne ofere o experiență transcendentă care să ne permită să zburăm dincolo de viețile noastre cotidiene. Provocarea adresată cuplurilor moderne constă în reconcilierea nevoii

de siguranță și predictibilitate cu dorința de a fugi după ceea ce este emoționant, misterios și inspiră venerație.

Pentru câțiva norocoși, aceasta este numai o provocare. Aceste cupluri pot îmbina cu ușurință curățenia în garaj cu spălatul reciproc pe spate. Pentru ele, nu există disonanță între angajament și emoție, între responsabilitate și joacă. Ele pot cumpăra o casă și pot fi și obraznice în ea. Pot fi părinți și totuși iubiți. Pe scurt, sunt capabile să îmbine naturalul cu nefirescul. Dar pentru restul dintre noi, căutarea emoției în aceeași relație în care stabilim permanență este un ordin greu de îndeplinit. Din nefericire, prea multe povești de dragoste se dezvoltă în asemenea fel, încât sacrificăm pasiunea pentru a obține stabilitate.

Ce vreau, așadar?

Adele intră în biroul meu ținând o jumătate de sandviș în-tr-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-și revărsă sentimentele; dar e cu adevărat un tip drăguț. Ridic ziarul de jos 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 acasă de la serviciu. Știu cât de rău poate fi acolo afară. Ce vreau, așadar?

Mă uit la prietenul meu, Marc, care divorțează de a treia soție fiindcă, spune el, «nu mă 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 și 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, un sentiment emoționant, acea nervozitate, pasiunea fizică? Nici măcar nu mai știi dacă voi mai avea parte de toate astea. Și când îi pomenesc lui Alan despre aceste gânduri, face mutra asta. «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. Dar chiar dacă nu pot avea parte de acea emoție, totuși vreau să simt ceva.

Partea realistă din mine știe că emoția de la început este datorată nesiguranței, în sensul că nu știi exact ceea ce simte el pentru tine. Când ne dădeam întâlniri și suna telefonul, motivul pentru care eram emoționată, era că 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 el pleacă din oraș. Mă place? Nu mă place? Mă va înșela?» Știi testele acelea din reviste: cum să îți dai seama dacă te iubește cu adevărat. Nu vreau să îmi fac griji cu privire la acest lucru. Nu am nevoie de asta cu soțul meu acum. Dar mi-ar plăcea să retrăiesc o mică parte din acea emoție.

La sfârșitul unei lungi zile de lucru, după ce am grijă de Emilia și gătesc, după ce fac curățenie, după ce șterg de pe listă activitățile propuse pentru ziua respectivă, sexul este

ultimul lucru la care mă gândesc. Nici măcar nu vreau să vorbesc cu cineva. Uneori, Alan se uită la televizor și eu mă duc în dormitor să citesc, și sunt foarte fericită. Deci ce vreau să spun aici, de fapt? Fiindcă nu mă refer numai la sex. Vreau să fiu apreciată *ca femeie*. Nu ca mamă, nu ca soție, nu ca parteneră. Și vreau să îl apreciez și eu pe el *ca bărbat*. Cheia ar putea fi o privire insistentă, o atingere, un cuvânt. Vreau să fiu privită fără toate celelalte bagaje.

El zice că merge și așa, și așa. Are dreptate. Nu e ca și cum mi-aș pune lenjeria și sărim în pat. Sunt leneșă la capitolul «fă-mă să mă simt special». Când ne-am cunoscut, i-am cumpărat de ziua lui o servietă — pe care o văzuse în vitrina unui magazin și îi plăcuse — cu două bilete pentru Paris înăuntru. Anul acesta i-am oferit un DVD și am sărbătorit împreună cu câțiva prieteni, mâncând o friptură pe care o făcuse mama lui. Nu am nimic împotriva fripturii, dar la asta se ajunge. Nu știu de ce nu fac mai mult. Am început să mă complac.“

Adele, în frazele ei spuse pe nerăsuflăte, sesizează tensiunea dintre confortul oferit de dragoste în cadrul unei căsnicii și efectul său de estompare a vitalității erotice. Familiaritatea este într-adevăr liniștitoare și aduce un sentiment de siguranță la care Adele nu visează să renunțe vreodată. În același timp, ea vrea să regăsească calitatea acelei vitalități și a acelei emoții pe care ea și Alan le aveau la început. Vrea și liniștea, și opusul ei, și le vrea pe amândouă cu Alan.

Era plăcerii

Nu de mult, dorința de a te simți pasionată de soț ar fi fost considerată o contradicție în termeni. Din punct de vedere istoric, aceste două domenii ale vieții au fost organizate separat — căsătoria, pe de o parte, și pasiunea, cel

mai probabil în altă parte, dacă exista. Ideea de iubire romantică ce a apărut spre sfârșitul secolului al XIX-lea le-a reunit pentru prima dată pe acestea două. Locul central al sexului în căsnicie și așteptările sporite cu privire la acesta și-au făcut apariția câteva decenii mai târziu.

Transformările sociale și culturale din ultimii cincizeci de ani au redefinit cuplul modern. Alan și Adele sunt beneficiarii revoluției sexuale din anii '60, ai eliberării femeilor, ai disponibilității anticoncepționalelor și ai apariției mișcării homosexuale. Odată cu utilizarea răspândită a pilulei contraceptive, practicarea sexului a fost eliberată de reproducere. Mândria feministă și homosexuală a luptat pentru a defini exprimarea sexuală ca drept inalienabil. Anthony Giddens descrie această tranziție în *The Transformation of Intimacy* atunci când explică faptul că sexualitatea a devenit o însușire a sinelui, o însușire pe care o dezvoltăm, o definim și o renegociem de-a lungul vieților noastre. Astăzi, sexualitatea noastră este un proiect personal nelimitat; face parte din cine suntem, este o identitate și nu mai este ceva ce facem pur și simplu. A devenit o caracteristică fundamentală a relațiilor intime, iar satisfacerea sexuală, credem noi, este responsabilitatea noastră. A sosit era plăcerii.

Aceste progrese, laolaltă cu prosperitatea economică postbelică, au contribuit la o perioadă de libertate și individualism fără egal. Astăzi, oamenii sunt încurajați să urmărească împlinirea personală și satisfacția sexuală și să se elibereze de constrângerile vieții sociale și ale vieții de familie anterior caracterizate prin datorie și obligație. Dar, în umbra acestei extravagante vădite, rămâne un nou tip de nesiguranță chinuitoare. Poate că, într-adevăr, familia extinsă, comunitatea și religia ne-au limitat libertatea — sexuală și de alt gen — dar în schimb ne-au oferit un sentiment de