

#LOVEISFUN

Iubirea și sexul, în același pat

GÁSPÁR GYÖRGY
BOGDAN NICOLAI

Prefață de
ANDREEA ESCA

Cuprins

<i>Prefață</i> , de Andreea Esca.....	9
<i>Mulțumiri</i>	11
<i>Introducere</i> . Lupul îmblânzit de Scufița Roșie.....	13
Capitolul 1	
Me, Tarzan! You, Jane....	19
Capitolul 2	
Cuibul dragostei nu-i ring de box.....	38
Capitolul 3	
Inima de pixeli.....	56
Capitolul 4	
Monstrul cu ochi verzi	72
Capitolul 5	
Cupidon stă la tine doar cu viză de flotant	86
Capitolul 6	
In fidelitas	101
Capitolul 7	
Sexul – o ecuație cu prea multe necunoscute	120
Capitolul 8	
Sexualitatea cartografiată	134

Capitolul 9

Dans pe sârmă, între viața de cuplu și cea de părinte... 151

Capitolul 10

Adio, dar rămân cu tine!..... 163

Capitolul 11

Pierdut echilibru, ofer recompensă..... 178

Încheiere. Drumul de la „eu“ la „noi“..... 193

Bibliografie. 201

Prefață

Gáspár zice că el e Love și Bogdan, că el e Fun. Dar să știți că nu e doar așa. Gáspár e foarte Fun, dacă vrea, și Bogdan, extrem de Love, dacă își permite să recunoască. Ce au reușit împreună, cu această carte, a fost să pună laolaltă teoria și practica și să povestească în stilul lor atât de plăcut care e treaba cu relațiile. Cu siguranță, toate emisiunile pe care le realizează pe pagina de FB a www.alistmagazine.ro le sunt, și ele, surse de inspirație. Pentru că nici nu ai cum să nu-ți pui un milion de întrebări și să nu cauți răspunsuri, după ce vezi că oameni extrem de cunoscuți îți destăinuie situații intime, complicate, surprinzătoare, pentru a le fi de folos și altora care, poate, nu au curaj să vorbească deschis, dar se identifică imediat cu povestea lor.

Într-o societate cu multe tabuuri, cartea lor este o gură de adevăr. Și, ca să fie digerabile, adevărurile ne sunt servite mereu într-o combinație de studiu și povești amuzante. Mie una, cartea aceasta mi-a răspuns la toate întrebările pe care nu le-aș fi pus cu voce tare și cred că asta va fi concluzia multora, la finalul lecturii. Ba mai mult, mi-a răspuns și la întrebări pe care nu mi le-am pus niciodată, nici măcar în gând, dar aflând acum răspunsul, mi-am reproșat că nu sunt suficient de curioasă.

Dacă nu ați citit mult despre psihologia cuplului, inteligența emoțională și puterea relațiilor, nu vă faceți griji că nu o să înțelegeți; Gáspár a citit tot și vă oferă pe tavă cel mai

Capitolul 1

Me, Tarzan! You, Jane...

„Numai împreună, bărbatul și femeia formează omul complet.“

Immanuel Kant

Adevărul științific sau ce se află dincolo de miturile care ne mențin în zona de confort

(Gáspár György)

În ciuda nenumăratelor mituri despre diferențele colosale care ar exista între bărbați și femei, din punct de vedere psihologic nu am putea spune că bărbații ar fi de pe o altă planetă decât femeile. La fel ca majoritatea psihoterapeuților de cuplu care practică această profesie ghidați de realitatea științifică, nici eu nu vreau să dau apă la moară stereotipurilor care au invadat revistele *glossy*, cu privire la diferențele dintre ei și ele. Mai degrabă cred în faptul că, pentru a putea conviețui cu adevărat împreună, avem nevoie să înțelegem și să acceptăm atât asemănările, cât și diferențele. În cele din urmă, fiecare persoană este unică și diferită – dincolo de faptul că are un organ genital masculin sau feminin. Așa cum nu există doi oameni care să fie mereu de acord unul cu celălalt. Prin reducerea diferențelor și accentuarea asemănărilor, obiectivul nu este să-i transformăm pe bărbați în clonele femeilor sau

invers. Intenția este aceea de a înțelege mai bine persoana unică, fascinantă, efervescentă, plictisitoare, complicată sau complexă alături de care alegem să călătorim în viață.

Mândria oamenilor și mânia zeilor

Personal, sunt mare fan al tratatului despre dorință și iubire scris de renumitul Platon. Cel în care autorul ne descrie povestea lui Aristofan cu privire la motivele pentru care oamenii au o dorință atât de adâncă de a se uni cu ceilalți. Povestea am citit-o prima dată în scrierile autoarei Elizabeth Gilbert, care a devenit unul dintre scriitorii mei preferați odată cu apariția cărții *Lección de magie*. Dar revenind la dramaturgul grec Aristofan, acesta vorbește despre o perioadă extrem de îndepărtată, când încă zeii ne vegheau din ceruri și noi oamenii aveam, cu toții, o formă diferită de cea de astăzi. Erau vremuri când omul era alcătuit din doi oameni, aveam două capete și câte patru mâini și picioare. Iar pentru că fiecare făptură avea integrată jumătatea sa, omul era cu adevărat fericit și mulțumit. Și pământul părea să fie un loc în care existau ordine și liniște și, mai presus de orice, ființa noastră era împlinită și întreagă. Doar că, datorită stării de „prea bine“, omul a început să devină excesiv de mândru și, odată cu asta, să nu-i mai venereze pe zei. Situație pe care Zeul Zeilor nu o putea accepta, așa că i-a despiciat în două pe toți oamenii, creând astfel o lume cu ființe imperfecte și incomplete. După asta, s-a abătut asupra omenirii cea mai mare suferință sufletească posibilă: aceea că nu suntem într-un tot întregi. De atunci, oamenii s-au născut cu sentimentul că le lipsește o parte a sinelui și cu responsabilitatea de a se reîntregi într-o bună zi. Sperând că, prin uniunea cu celălalt, vom putea reveni la forma originală și nu vom mai fi obligați să trăim și simțim singurătatea. Astfel putem înțelege de unde vine dorința de

a găsi pe cineva care să ne completeze, care să ne facă să devenim din „doi“ iarăși „unu“.

Creierul ei este roz și al lui albastru?

Bărbații și femeile nu vin din civilizații diferite; ambele sexe sunt din aceeași lume, chiar dacă, în mod indiscutabil, există o serie de trăsături și particularități specifice fiecărui gen. Doar că – spre deosebire de ceea ce credea Darwin (teorie care mai apoi a devenit, o bună bucată de vreme, crezul multor oameni de știință) – femeia nu-i o blânduță și-o prostuță, iar bărbatul, un agresiv, invariabil inteligent. Așa cum, dacă ne-am uita la două creiere, nu am putea spune de ce gen este fiecare dintre ele. Chiar dacă sună ciudat (pentru că în postările de pe rețelele sociale adesea arată așa), creierul femeilor nu este roz cu floricele și alte simboluri grațioase, iar al bărbaților, albastru sau gri, umplut cu piulițe și motoare. Atât creierul ei, cât și al lui sunt formate din trei straturi: trunchiul cerebral, cerebelul (sau partea de mijloc a creierului) și cortexul (sau creierul mare). Și indiferent că e vorba despre genul masculin sau cel feminin, ajuns la maturitate, creierul are circa 100 de trilioane de conexiuni, care leagă mai bine de 100 de miliarde de neuroni.

Acum, revenind la diferențele dintre bărbați și femei, se pare că și reputatul neurolog francez Paul Broca, o autoritate științifică din secolul al XIX-lea, a contribuit puțin la cultivarea mitului despre superioritatea intelectuală a bărbatului în raport cu femeia. Helen Fisher, antropologul meu favorit, descrie în cartea *Anatomia iubirii* unde s-a produs eroarea științifică a lui Broca. În 1861, în baza autopsiilor realizate în romanticul Paris, neurologul ajunge la concluzia că „femeile sunt, în medie, un pic mai puțin inteligente decât bărbații, o diferență pe care trebuie să nu o exagerăm, dar care totuși este o realitate“. Dar adevărata realitate, potrivit celor spuse

de dr. Fisher, este aceea că, atunci când a calculat greutatea creierului a peste 100 de bărbați și femei, dr. Broca nu-și corectase calculele cu faptul că femeile au o greutate și o mărime corporală mai redusă în comparație cu bărbații. Acum, în secolul XXI, o astfel de perspectivă asupra inteligenței feminine ar putea reprezenta un oarecare barbarism sau cel puțin o gândire de tip arhaic. Și, încă o dată, este de subliniat existența reală a anumitor diferențe cantitative: spre exemplu, creierul masculin este cu 10% mai mare decât cel feminin; dar și mâinile bărbaților sunt ceva mai mari decât ale femeilor și evidentă că, în majoritatea cazurilor, trupul unui bărbat este mai masiv decât al unei femei. Însă, dacă vorbim de inteligență, greutatea creierului nu contează cât conexiunile de care acesta dispune.

Da, ele vorbesc mai mult, dar asta nu e neapărat ceva rău – așa cum nici tăcerea nu e mereu bună

O diferență reală, pe care o poate observa fiecare dintre noi, are mai cu seamă legătură cu darul vorbirii (care în mod evident este specific femeilor, cu oarecare excepții menite să întărească și de această dată regula). Nu o dată mi-a fost dat să simt o admirație vecină cu invidia față de alți vorbitori de gen feminin, la diferite evenimente sau manifestări științifice. Adevărul este că, potrivit unor analize științifice clare, pe întreg globul pământesc fetițele încep să vorbească mai devreme decât băieții și sunt avantajate și la capitolul fluentă, corectitudine gramaticală și vocabular. (Probabil și din această cauză, majoritatea persoanelor care mă critică pentru scâpările mele lingvistice – după numele meu, fiind clar că nu sunt român sadea – întruchipează genul feminin.) Se pare că, în jurul vârstei de 10 ani, apartenența sexului frumos sunt nu doar fizic mai dezvoltate, ci ne întrec și la capitolul raționament verbal, memorie verbală, pronunție și ortografie.

Și dacă este să ne uităm la cele mai multe prezentatoare de jurnal din România, putem înțelege și de ce ele se bâlbâie mai puțin decât bărbații și de ce vorbesc mai fluent limbile străine. Unde mai pui că noi, bărbații, suntem și de patru ori mai expuși riscului de dislexie. Prin urmare, avem de recuperat mult și bine la capitolul comunicare.

Probabil că astfel se explică și de ce bărbații fug de ceartă. Evident, discuțiile în contradictoriu implică schimburi de replici care genului masculin îi creează o reală stare de disconfort. Dincolo de faptul că nici la capitolul inteligență emoțională nu excelează. Dar despre acest subiect voi scrie puțin mai încolo. Dacă partenera îi spune „Trebuie să vorbim!”, pe el îl trec toate sudorile și i se zbârlește părul pe șira spinării; în timp ce, dacă el îi spune același lucru, inima ei începe să zburde de fericire că în sfârșit inițiază și el un dialog. Așadar, dacă tot vorbim despre psihologie și dezvoltare personală, trebuie să recunoaștem că bărbatul are de muncit mai mult ca femeia. Iată o diferență reală și inconfortabilă. El are de învățat cum să fie cu adevărat prezent în relație și în dialog. Trebuie să-i acorde partenerii lui atenția cuvenită și să îndrăznească să se întoarcă spre ea, să se străduiască să o înțeleagă, să asculte fără să intre în defensivă și să empatizeze – nu să sară la fiecare secundă cu câte o soluție pentru a-i arăta femeii cât de abil este el în rezolvarea de probleme. Așa cum nici prea multă filozofie nu ajută. Atunci când vine vorba de comunicare, nu trebuie să facem pe deșteptii, să expunem o logică rece în raport cu emoționalitatea partenerii. Este suficient dacă – verbal și nonverbal – îi transmitem femeii de lângă noi că nu este singură.

Acestea fiind spuse, vă reamintesc că există și excepții de la regula generală. Fiindcă nu ține totul de genetică. Și educația contează la fel de mult.

**Cu toții suntem făcuți și din emoții,
doar că femeile nu fug de sentimente**

Emoțiile sau sentimentele genului feminin *par* să fie mai zgomotoase și mai supărătoare în comparație cu cele ale bărbaților. Probabil, acesta este un al doilea motiv pentru care bărbatul fugе de ceartă – nu prea îți arde de ceartă, dacă ești relaxat și n-ai urmă de pornire emoțională. Dar, fără niciun dubiu, și bărbații au sentimente și emoții intense, doar că de foarte devreme în viață au fost antrenați să și le ascundă. Iar după o vreme, acest demers de mascare sau evitare a emoțiilor pare să fi devenit calea corectă, așa că nu mai stăm să pierdem vremea căutând răspunsuri la întrebarea „De ce nu simțim și noi la fel ca ele?”. Un alt fapt de admis – pe care, când îl verbalizez la workshop-uri sau conferințe, citesc aprobarea non-verbală pe chipurile celor de același sex cu mine – este și că puține lucruri ne sperie atât de tare ca emoțiile negative ale unei femei.

Vorbeam de curând cu una dintre cliențele mele (o mamă care are doi copii, o fată și un băiat) și-mi relatează – ce-i drept, cu o oarecare doză de vinovăție – că singura modalitate de a mai atinge sufletul fiului ei ajuns la adolescență este să-i arunce subit câte un artificiu emoțional, însoțit de câteva lacrimi care țâșnesc ca de nicăieri. Iar în astfel de situații, parcă ar exista implantat un cip în trupul bărbatului, care-l îmboldește pe acesta să înlătore emoțiile negative ale femeilor și să readucă armonia între ei. Numai că, dacă e folosită până la uzură, strategia asta rareori mai dă roade. Bărbații recurg în acest caz la bagatelizare, distragerea atenției, ignorarea emoțiilor și introducerea rapidă a elementului logic. Însă treaba stă la fel ca în parenting: nu poți avea succes în conectarea cu copilul tău, distrăgându-i atenția la nesfârșit. Primul pas este validarea (conectarea la sinele emoțional al copilului) și abia

după ce acesta s-a simțit înțeles și acceptat putem aduce în scenă sinele rațional sau logic.

Noi, bărbații, avem de regulă o problemă cu emoțiile *negative* – frica, furia, gelozia, rușinea, frustrarea, nesiguranța. Într-un cuvânt, am putea spune că nu știm ce să facem cu vulnerabilitatea. Și asta, din cauza faptului că în copilărie nu ni s-a permis să fim vulnerabili. Iar dacă nu ți-au fost acceptate emoțiile cu valență negativă, nu prea știi nici să oferi susținere când altcineva se confruntă cu un atac emoțional sau sentimental. Cei mai mulți bărbați trăiesc cu falsa convingere că a vorbi despre emoții nu ar însemna altceva decât să înrăutățească situația. Așa se face că suntem capabili să recurgem la o sumedenie de tertipuri, pentru a nu ajunge la punctul critic al dialogului despre emoții. Iar cele mai multe femei au față de emoții o raportare diferită de a noastră – una matură și mult mai sănătoasă. Ele sunt suficient de îndrăznețe încât să abordeze subiectul emoțiilor negative la fel de natural ca și cum ar vorbi despre starea vremii sau traficul aglomerat din București. Pentru că ceea ce știu femeile, mai mult sau mai puțin conștient, este că a vorbi despre emoții înseamnă a crea puțin spațiu de conexiune psihologică și sufletească; înseamnă a explora intimitatea și a ajunge de la „mine” la „tine”.

Asta ne apropie puțin mai mult și de principalele nemulțumiri ale femeilor în privința bărbaților: „Nu simt că mă pot baza pe el” și „Nu mă înțelege și nu mă susține” – ceea ce ne arată cât de singure se simt partenerele noastre, din cauza faptului că noi nu excelăm nici în comunicare și nici în suportul afectiv. În schimb, bărbații se plâng de prea puțin sex și prea multă ceartă. Iar spirala negativității devine din ce în ce mai puternică, odată cu trecerea timpului și rigidizarea tiparelor de interacțiune. Dacă este să căutăm nevoia din spațiile plângerilor – atât femeile, cât și bărbații vor același lucru – cu toții vrem intimitate. Doar că definițiile subiective pe care