

New York Times BESTSELLER

ESTHER PEREL



Inteligența erotică

reconcilierea vieții erotice
cu viața de familie



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

Sălbăticiuni în captivitate

Sălbăticiunile în captivitate
deși își păstrează sălbatica puritate
nu se-nmulțesc, se-abat și mor.

Toți oamenii se află în captivitate,
activi în captiva activitate,
iar cei mai buni, nu știu de ce, nu mai doresc amor.

Imensa cușcă a domesticirii
ucide sexul omului, căci simpla dorință a firii
e deformată și mereu sucită.

Și așa, cu o crudă perversitate,
scrâșnind din dinți față de marea dificultate,
tinerii se împerechează, se urăsc și îl regretă.

Sexul este o stare de grație.
Ce într-o cușcă e lipsit de intonație.
Sparge cușca, deci, și vezi de te suscită.

D.H. Lawrence

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 adesea pe oameni să facă lucruri stupide. Pasiunea 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, 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 relației dintre ancoră și valuri.

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 spălatură 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 gâtesc 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; știi cum funcționează sinapsele, știi 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 mă place? Mă va înșela?» Știți 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. 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 e valabil pentru amândoi. Are dreptate. Nu e ca și cum îmi pun un neglijeu 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 știi 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 căsnicie și efectul său de estompare a energiei erotice. Familiaritatea este liniștitoare și aduce un sentiment de siguranță la care Adele nu visează să renunțe vreodată. În același timp, vrea să regăsească acea energie și emoție 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 fi 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 apărută spre sfârșitul secolului al XIX-lea le-a reunit pentru prima dată. 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 nu a mai presupus și reproducerea. Feminismul și comunitatea gay au luptat pentru ca sexul să fie un drept inalienabil. Anthony Giddens descrie această tranziție în *Transformarea intimității* 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 este un proiect personal nelimitat; face parte din cine suntem, este o identitate, nu ceva ce facem pur și simplu. A devenit o caracteristică fundamentală a relațiilor intime, iar satisfacția sexuală, credem noi, este responsabilitatea noastră. A sosit era plăcerii.

Aceste progrese, laolaltă cu prosperitatea economică postbelică, au contribuit la apariția unei perioade 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 celei de familie caracterizate anterior prin datorie și obligație. Dar, în umbra acestei extravagante vădite, apare un nou tip de nesiguranță chinuitoare. Poate că familia extinsă, comunitatea și religia ne-au limitat libertatea, fie ea sexuală sau de alt gen, dar ne-au oferit un sentiment de apartenență foarte necesar. Generații de-a rândul, aceste instituții tradiționale ne-au asigurat ordine, sens, continuitate și sprijin social. Demolându-le, ne-am ales cu mai multe alegeri și mai puține restricții ca oricând. Suntem mai liberi, dar mai singuri. La fel cum descrie și Giddens, am devenit mai nerăbdători din punct de vedere ontologic.

Aducem în relațiile de dragoste această anxietate nejustificată. Se așteaptă ca dragostea, pe lângă faptul că asigură hrană emoțională, compasiune și tovarășie, să funcționeze și ca leac pentru singurătatea existențială. Ne privim

partenerul ca un zid de apărare împotriva vicisitudinilor vieții moderne. Nesiguranța noastră nu este mai mare astăzi decât în vremurile de demult. De fapt, chiar contrariul ar putea fi adevărat. Diferența este că viața modernă ne-a privat de resursele tradiționale și a creat o situație în care ne îndreptăm către o persoană pentru protecția și relațiile afective pe care obișnuiau să ni le asigure rețelele sociale. Raporturile de intimitate dintre adulți sunt supraîncărcate de așteptări.

Desigur, când descrie starea căsniciei sale, Adele nu se gândește la anxietatea contemporană. Dar eu cred că, în dragoste, pericolele sunt sporite de suferințele moderne pe care i le aportăm. Trăim la kilometri depărtare de familiile noastre, nu ne mai cunoaștem prietenii din copilărie și suntem dezrădăcinați și strămutați. Toată discontinuitatea are un efect cumulativ. Relațiile noastre de iubire au o aproape insuportabilă vulnerabilitate existențială – de parcă dragostea însăși nu ar fi destul de periculoasă.

O poveste modernă de dragoste: versiunea scurtă

Întâlnești pe cineva printr-o alchimie puternică de atracție. Este o reacție plăcută și întotdeauna o surpriză. Ai multe posibilități, speranță, sentimentul că ești smuls din lumea comună și ajungi pe tărâmul emoției și atracției. Dragostea te înhață și te simți puternic. Prețuiești valul de emoții și vrei să menții sentimentul. Ești și speriat. Cu cât te atașezi mai mult, cu atât ai mai mult de pierdut. Așa că

încerci să faci dragostea mai sigură. Cauți să o repari, să o faci demnă de încredere. Îți iei primele angajamente și renunți bucuros la puțină libertate în schimbul unui dram de stabilitate. Creezi confort prin mijloace – obișnuință, ritual, nume de alint – care aduc liniștea. Totuși, emoția era legată într-o oarecare măsură de nesiguranță. Starea ta de emoție, fericirea ta au rezultat din incertitudine, iar acum, căutând să o controlezi, te trezești că epuizezi toată energia relației. Te bucuri de confort, dar te plângi că te simți constrâns. Îți lipsește spontaneitatea. În încercarea ta de a controla riscurile pasiunii, ai epuizat-o. Ia naștere plictiseala conjugală.

Chiar dacă ne promite eliberarea de singurătate, dragostea ne și sporește dependența față de o persoană. Este aproape întotdeauna vulnerabilă, așa că ne atenuăm anxietatea prin control. Ne simțim mai în siguranță dacă putem micșora distanța dintre noi, dacă maximizăm certitudinea, minimalizăm amenințările și stăpânim necunoscutul. Totuși, unii dintre noi se apără de incertitudinile iubirii cu un așa zel, încât se lipsesc de bogăția ei.

În relațiile de lungă durată, vom alege mereu previzibilul în detrimentul imprevizibilului. Însă erotismul se bucură de imprevizibil. Dorința se bate cap în cap cu obișnuința și repetiția. Ea reprezintă o insubordonare și ne sfidează încercările de a ne controla. La ce concluzie ajungem? Nu vrem să scăpăm de siguranță deoarece relațiile noastre depind de ea. Siguranța fizică și emoțională este esențială pentru obținerea unei plăceri și legături

sănătoase. Totuși, fără un strop de incertitudine nu există nici năzuință, nici anticipare, nici entuziasm. Expertul motivațional Anthony Robbins a formulat concis acest lucru atunci când a explicat că pasiunea într-o relație este proporțională cu gradul de incertitudine pe care îl tolerezi.

Să o privim cu alți ochi

Cum am putea readuce această incertitudine în relațiile noastre intime? Cum am putea crea acest ușor dezechilibru? De fapt, el se află deja acolo. Filozofii din Est știu de mult timp că impermanența este singura constantă. Dat fiind caracterul trecător al vieții, neîncetatul ei flux, am fi foarte aroganți să presupunem că putem face ca relațiile noastre să devină permanente și că siguranța este ceva stabil. După cum spune și vorba: „Dacă vrei să-L faci pe Dumnezeu să râdă, spune-I planurile tale.“ Totuși, cu o credință oarbă, ne continuăm drumul. În calitate de cetățeni loiali ai lumii moderne, credem în propria eficiență.

Asemănăm pasiunea de la început cu euforia din adolescență – amândouă trecătoare și nerealiste. Consolarea pentru faptul că am renunțat la ea este nesiguranța care așteaptă de cealaltă parte. Totuși, când dăm pasiunea pe stabilitate, nu schimbăm pur și simplu o fantezie cu alta? După cum evidențiază Stephen Mitchell, iluzia permanenței ar putea avea un avantaj în plus față de iluzia pasiunii, însă amândouă sunt produse ale imaginației noastre. Râvnim fidelitatea, muncim din greu pentru ea, dar nu e niciodată garantată. Când iubim, riscăm întotdeauna

Esther Perel vrea ca partenerii căsătoriți să se bucure de o viață sexuală împlinită: ea susține că relațiile pe termen lung sunt totuna cu moartea intimității și își propune să condimenteze monogamia cu puțină pasiune.

The Guardian

Tot ce este bun este rău pentru tine. Aceasta este, în esență, tema cărții lui Esther Perel despre cum să obții fericirea sexuală în căsnicie. Și vestea proastă – sau cea bună, în funcție de prioritățile tale – este că probabil are dreptate.

The Atlantic

Cartea aceasta va declanșa cu siguranță conversații inteligente care îi vor determina pe cititorii de pretutindeni să-și reconsidere convingerile referitoare la relații.

Publishers Weekly

Dacă ești interesat să afli mai multe despre relații, dintr-o perspectivă nouă, cartea lui Perel este potrivită pentru tine. Nu numai că te va ajuta să înțelegi dorința și erotismul, dar îți va ilustra (cu exemple reale) cum oricine se poate dezlega de partener (și relație), fără să se ajungă la despărțire.

Myriame Lyons

