


*New York Times* Bestseller

ESTHER PEREL



inteligenta  
erotică

reconcilierea vieții erotice  
cu viața de familie



## CUPRINS

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

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

# 1

## De la aventură la captivitate

### **Motivul pentru care căutarea siguranței face ca vitalitatea erotică să slăbească**

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

OCTAVIO PAZ, *Dubla flacără*

PETRECKERILE 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? întrebă 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? întrebă 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 însufletire 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 împărțit și tovarășie. 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 păreți a crede că dorința dispăre 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 sandwich 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 revarsă sentimentele; dar e cu adevărat un tip draguț. 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 știu 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; știi cum funcționează sinapsele, știi 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?» 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 re trăiesc 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 capitoulul «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 cadrul unei căsnicii și efectul său de estompăre 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

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 de asemenea și mai singuri. La fel cum descrie și Giddens, am devenit mai nerăbdători din punct de vedere ontologic.

Aducem cu noi înșine în relațiile de dragoste această anxietate nejustificată. Se așteaptă ca dragostea, pe lângă faptul că asigură subzistență emoțională, compasiune și tovarășie, să funcționeze și ca panaceu pentru singurătatea existențială. Ne privim partenerul ca un zid de apărare împotriva vicisitudinilor vieții moderne. Nesiguranța noastră umană nu este mai mare astăzi decât în vremurile precedente. De fapt, chiar contrariul ar putea fi adevărat. Ceea ce este diferit 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 obișnuia să le asigure o multitudine de rețele. Raporturile de intimitate dintre adulți sunt supraîncărcate de așteptări.

Desigur, când Adele descrie stadiul căsniciei sale, ea nu se gândește la anxietatea depresivă contemporană. Dar eu cred că, în dragoste, pericolele sunt sporite de suferințele năprasnice pe care i le aportăm. Trăim la kilometri depărtare de familiile noastre, nu ne mai cunoaștem prietenii din copilărie și suntem în mod curent dezrădăcinați și transferați. Toată această discontinuitate are un efect cumulativ. Le cauzăm relațiilor noastre de iubire o aproape insuportabilă vulnerabilitate existențială — ca și cum dragostea înșăși nu ar fi destul de periculoasă.

## O poveste modernă de dragoste: versiunea scurtă

Întâlnești pe cineva prin intermediul unei alchimii puternice de atracție. Este o reacție plăcută și întotdeauna o surpriză. Te simți plin de posibilități, de speranță, de sentimentul că ești smuls din lumea comună și introdus, apoi, într-o lume de emoție și de captivare. Dragostea te înhață și te simți puternic. Prețuiești graba și vrei să menții sentimentul. Ești și speriat. Cu cât te atașezi mai mult, cu atât ai mai mult de pierdut. Așa că pornești la drum să faci ca dragostea să fie 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 intermediul unor dispozitive — obișnuință, ritual, nume de alint — care aduc liniștea. Dar 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 vitalitatea relației. Te bucuri de confort, dar te plângi că te simți constrâns. Îți lipsește spontaneitatea. În încercarea ta de a controla riscurile pasiunii, ai vlăguit-o de vitalitate. Ia naștere plictiseala conjugală.

În timp ce dragostea ne promite eliberarea de singurătate, ea ne și sporește dependența față de o persoană. Este aproape întotdeauna vulnerabilă, tindem să ne atenuăm neliniștile prin control. Ne simțim mai în siguranță dacă putem micșora distanța dintre noi, maximiza certitudinea, minimaliza amenințările și stăpâni necunoscutul. Totuși, unii dintre noi se apără de incertitudinile iubirii cu un așa zel încât se lipsesc de bogăția ei.

Există o tendință puternică în relațiile de lungă durată de a favoriza previzibilul în ciuda imprevizibilului. Cu toate

că erotismul se bucură de imprevizibil. Dorința se bate cap în cap cu obișnuința și repetarea. Ea reprezintă o insubordonare și ne sfidează încercările de a ne controla. Deci, la ce concluzie ajungem? Nu vrem să scăpăm de siguranță deoarece relațiile noastre depind de ea. Senzația de siguranță fizică și emoțională este esențială în obținerea unei plăceri și legături sănătoase. Totuși, fără un strop de incertitudine nu există nici năzuință, nici anticipare, niciun frison. 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 poți tolera.

### **Privind cu alți ochi**

Cum am putea introduce această incertitudine în relațiile noastre intime? Cum am putea crea acest ușor dezechilibru? De fapt, el se află deja acolo. Filozofii din est știau de mult timp că impermanența este singura constantă. Dat fiind caracterul trecător al vieții, neîncetatul ei flux, există mai mult decât o aluzie în presupunerea că putem face ca relațiile noastre să devină permanente și că siguranța poate fi efectiv stabilită. După cum spune și vechiul proverb: „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.

Facem asemănarea dintre pasiunea de la început cu intoxicația adolescentină — amândouă trecătoare și irealiste. Consolarea pentru faptul că am renunțat la ea este nesiguranța care așteaptă de cealaltă parte. Totuși, când schimbăm pasiunea pe stabilitate, nu schimbăm pur și simplu o fantezie

„Principalul lucru pe care Perel vrea să ni-l spună este că o căsătorie fericită e, înainte de toate, una sexy.“

**The Guardian**

„Inteligența erotică... pune accentul pe una dintre cele mai dificile probleme ale modernității.“

**The Evening Star**

„Un mariaj fără... pasiune? Esther Perel vă oferă în cartea de față soluții pentru o viață sexuală fierbinte.“

**People Magazine**

„O carte excelentă, provocatoare și bogată în studii de caz mai mult decât edificatoare.“

**Journal of Sex and Marital Therapy**

