

Естер Перел

ЕРОТИЧНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

КАК ДА ПОМИРИМ ЕРОТИКАТА
С ДЪЛГОСРОЧНИТЕ ВРЪЗКИ

София, 2022

Преводът е направен по изданието:

Esther Perel

MATING IN CAPTIVITY:
Unlocking Erotic Intelligence

Copyright © 2006 by Esther Perel.
All rights reserved.

Всички имена и идентифициращи подробности за хората в тази книга са променени, за да се запази анонимността им.

© Издателство „Изток-Запад“, 2022

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Детелина Иванова, превод, 2022

© Татяна Йович, оформление на корицата, 2022

ISBN 978-619-01-1081-1 (мека подвързия)

ISBN 978-619-01-1092-7 (твърда подвързия)

ЕСТЕР ПЕРЕЛ

ЕРОТИЧНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

Как да помирим еротиката
с дългосрочните връзки

Превод от английски
Детелина Иванова



*На моите родители – Сала Фърлѐджиър и Айсек Перел.
Тяхната виталност продължава да живее в мен.*

СЪДЪРЖАНИЕ

Благодарности.....	7
Въведение.....	11
1. От приключение към плен.....	19
2. Повече интимност, по-малко секс.....	37
3. Клопките на съвременната интимност	56
4. Демокрацията срещу горещия секс	71
5. Всичко е постижимо!	90
6. Сексът е мръсен; запазете го за някого, когото обичате	107
7. Еротичният шаблон	125
8. Родителството	144
9. За плътта и фантазията	172
10. Сянката на третия.....	195
11. Да върнем тръпката в секса	221
Бележки.....	242
Библиография.....	247
За автора.....	255

БЛАГОДАРНОСТИ

Никога преди не бях писала книга. Мислех, че няма да понеса самотата. За моя изненада открих, че мога да взема с мен на писалището и любовта си към сътрудничеството и среднощните разговори. Имам свойството да мисля най-добре, докато разговарям – именно тогава идеите ми се раждат и добиват яснота. Има хора, които ми помогнаха да говоря, а други – да пиша. Дължа им наистина много – доста повече от това скромно признание. Тъй като размишлявахме заедно относно любовта и секса в продължение на две години, нека просто да кажа, че с всяка своя дума им изпращам целувка на благодарност.

Сара Манджис, ти си изключителен редактор и беше истински компас за мен. Помагаше ми да държа посоката, когато бури-те на идеите ми заплашваха силно да ме отклонят от курса. Лора Блум, ти издигна писането ми на ново ниво. Английският не е родният ми език и пропускам определени нюанси, които твоят поетичен нюх винаги долавя. Мишел Шейнкман, никога не знам дали една идея е смислена, докато ти не ѝ сложиш печат на одобрение. Гейл Уинстън, моята редакторка от *Харпър Колинс*, ти вярваше в мен като майка. Накара ме да събера разпилените си мисли и не ми позволи да използвам жаргон. Мери Уайли, когато редактира първоначалната статия, която стои в основата на тази книга: „В търсене на еротична интелигентност: да помирим чувствеността и домашния живот“, имаше ли някаква представа колко далеч ще стигнем? Ти често разбираше какво искам да кажа много преди да го изрека. Мириам Хорн, ти беше първият човек, който придаде форма на първоначалната статия. Рич Саймън, ти задвижи всичко това. Един простичък въпрос през пролетта на 2002 г.: „За какво си мислиш напоследък?“, ме накара да ти изпратя някои нахвърляни идеи, които след единайсет редакции се озоваха на страниците на списание със звезден статус: *The Psychotherapy Networker*. Нещата можеха да приключат дотук – с една интересна статия. Но, Трейси Браун, ти се ровеше из павилионите за периодични

издания така, както само един предприемчив агент умее. Забеляза корицата на *Utne Reader* – алманах, препечатал статията ми от *Networker*. Двете си допаднахме мигновено и започнахме това удивително пътешествие. Препоръчвам те наляво и надясно. Илана Бъргър, ти ме въведе в света на сексуалната терапия. Беше мой ментор и моя приятелка. Питър Френкъл, ти вярваше в този проект още преди да го започна. Майкъл Шърноф, предоставяйки гей перспектива, ти ме предпази да не изпадна в хетеросексуални клишета. Пати Кoen и Дейвид Борнстайн, за мен е чест, че ме приехте във вашия писателски кръг. Дебора Гиърингър, Санди Петри и Катрин Франк, благодаря ви, че сте толкова проницателни читатели и мислители. Филис Левин, ти си моята поетична муза. Шели Келнър, ти внасяш в моя хаос благословията на реда. Подкрепата ти под формата на проучвания беше безупречна. Аня Стрземиън, ти прекара часове наред да ме слушаш на запис и да транскрибираш. Може ли отново да работим заедно? Мириам Бейкър, благодаря ти за чудесната метафора за чифтосването в плен*.

Не бих могла да надценя важноста на приноса на моите пациенти. Доверието, което ми гласувате, е чест за мен. Благодаря ви, че ме допуснахте в душите си и ми позволихте да взема историите ви и да обогатя с тях живота на другите. Моля приятелите си също да заповядат и да се присъединят към списъка. Не съм в състояние да изброя поименно всеки, който е седял на масата ми за вечеря, обсъждайки сложните аспекти на желанието, но вие си знаете кои сте и благодарността ми към вас е неизразима.

Джак Соул, с теб сме заедно от почти четвърт век. Знам, че ще оцениш моя избор на тема! Нямаше да е възможно да довърша този проект без твоята непоклатима подкрепа и ентузиазъм. Ти продължаваше напред тогава, когато аз се отказвах. Адам, по-големият ми син, ти си моят компютърен гений. За мен значи много, че ти се интересуваше живо от работата ми, дори когато тя ме водеше далеч от теб. Ноам, по-малкият ми син, обещавам ти, че когато пораснеш, ще се радвам да прочетеш книгата ми.

* Оригиналното заглавие на книгата е *Mating in Captivity*, което се превежда като „Чифтосване в плен“. Изразът обикновено се отнася до размножаването на диви животни в изкуствени условия. (Всички бележки под линия в книгата са на преводача.)

ДИВИ СЪЩЕСТВА В ПЛЕН

*Дивите същества в плен
запазват дивата си чистота,
но не се размножават, а линейт и умират.*

*Всичките мъже са в плен,
активни, но сякаш в затвор,
и най-добрите от тях няма да се размножат,
без да съзнават защо.*

*Здравата клетка на нашата одомашненост
убива секса в мъжа, простотата
на желанието е смачкана и изкривена.*

*И така, с горчива перверзност,
борейки се срещу това огромно зло,
младите се съвкупляват, обзети от ужас
и желание да плачат.*

*Сексът е състояние на благодат.
Той не може да живее в клетка.
Разбийте клетката тогава. Опитайте.*

Д. Х. Лорънс

ВЪВЕДЕНИЕ

Историята на секса в съвременните дългосрочни връзки често е свързана със спад в желанието и включва дълъг списък от сексуални алибита, които твърдят, че могат да обяснят неизбежната смърт на ероса. Напоследък изглежда, че всички – от сутрешните новини, та до „Ню Йорк Таймс“ – са дали своя принос към темата. Предупреждават ни, че твърде много двойки правят секс прекалено рядко, ако и партньорите да твърдят, че се обичат. Днешните двойки са твърде натоварени, твърде стресирани, твърде отдадени на отглеждането на децата и твърде уморени, за да правят секс. И ако всичко това не е достатъчно, за да притъпи сетивата им, се намесват и антидепресантите, които би трябвало да облекчат стреса, но всъщност нанасят финалния удар. Това наистина е ироничен развой на нещата за поколението на бейби бумърите, които преди трийсетина години доведоха новата епоха на сексуална освободеност. Сега, когато тези мъже и жени, както и следващите поколения, могат да правят толкова секс, колкото си поискат, те, изглежда, са загубили желание за това.

Въпреки че нямам възражения относно коректността на тези медийни репортажи – животът ни без съмнение е по-стресиращ, отколкото трябва да бъде, – ми се струва, че когато се фокусират почти единствено върху честотата и количеството на сексуалните контакти, те насочват вниманието само върху най-повърхностните причини за тревогите, които толкова много двойки преживяват. Според мен нещата са по-сложни.

Психолозите, сексуалните терапевти и социалните наблюдатели отдавна се борят с гордиевия възел на помиряването на сексуалността и домашния комфорт. Предлагат ни се куп съвети за това как да избираме от пазара за подправки, за да добавим различен вкус към секса в дългосрочните връзки. Учат ни, че намаляващото желание всъщност е проблем, свързан с лошото планиране, който може да се реши с по-добро приоритизиране и

организационни умения; или пък че е проблем с комуникацията, който може да се облекчи чрез вербално изразяване на конкретните ни сексуални желания.

Аз не съм привърженик на статистическия подход към секса – дали все още го правите, колко често, колко продължително, кой свършва пръв и колко оргазма изпитвате. Вместо това искам да обърна внимание на въпросите, за които няма лесен отговор. В тази книга се говори за еротиката и поетиката на секса, за естеството на еротичното желание и свързаните с него дилеми. Какво е чувството, когато обичаш някого? Как се различава то, когато желая някого? Дали добрата интимност винаги води до добър секс? Защо преходът към родителството толкова често предвещава еротична катастрофа? Защо забраненото е толкова еротично? Възможно ли е да желаем онова, което вече притежаваме?

Всички споделяме фундаменталната нужда от сигурност, която на първо място ни задвижва в посока на дългосрочните отношения, но имаме също толкова силна нужда от вълнения и приключения. Съвременната романтика обещава, че е възможно да открием тези два различни набора от нужди на едно място. Аз обаче не съм убедена. Днес ние се обръщаме към един-единствен човек, който да ни осигури онова, за което някога е било необходимо цяло село: чувство за завършеност, смисъл и цялостност. Същевременно очакваме дългосрочните ни отношения да са романтични, но също и емоционално и сексуално задоволяващи. Чудно ли е тогава, че толкова много връзки се сриват под тежестта на всичко това? Трудно е да се разпали възбуда, очакване и страст в отношенията със същия човек, към когото се обръщате за комфорт и стабилност, но пък не е и невъзможно. Приканвам ви да помислите за начини, чрез които да внесете риск в безопасността, мистерия в познатото и усещане за новост в трайното.

Междувременно ще поговорим за това как съвременната идеология на любовта понякога влиза в конфликт със силите на желанието. Любовта процъфтява в атмосфера на близост, взаимност и равенство. Ние желаем да опознаем любимия си човек, да го държим близо до себе си, да скъсим разстоянието между нас.

Загрижени сме за хората, които обичаме, тревожим се за тях и се чувстваме отговорни за тях. За някои от нас любовта

и желанието са неделими. Но за мнозина други емоционалната интимност възпрепятства еротичното изразяване. Елементите на грижа и защита, които подхранват любовта, често блокират освободеността, която дава гориво на еротичното удоволствие.

Моето убеждение, подкрепено от двайсетгодишната ми практика, е, че в процеса на постигането на сигурност много двойки объркват любовта със сливането. Това объркване е лоша поличба за секса. За да поддържаме страстта към другия, трябва да има граница, която да прекосим. Еротиката изисква отделност. С други думи, еротичното процъфтява в пространството между нас и другия. За да общуваме интимно с любимия човек, трябва да можем да понасяме тази бездна, забулена в несигурност.

Докато обмисляте този парадокс, вземете предвид и друг: желанието често се придружава от чувства, които не са част от регистъра на любовта. Като начало в ума ни изникват агресията, ревността и противоречието. Ще изследвам натиска на културните фактори, които моделират опитомения секс и които го правят справедлив, равностоен и безопасен, но също така водят и до множество отегчени двойки. Бих искала да намегна, че можем да правим по-възбуждащ, по-игрив и дори фриволен секс, ако не сме толкова възпрепятствани от културно обусловените си предпочитания към демокрацията в спалнята.

За да подкрепя тази идея, ще отведа читателя на разходка из историята на нашето общество. Ще видим, че съвременните двойки инвестират повече в любовта, отколкото когато и да било преди; и все пак, по жестока ирония на съдбата, именно този модел на любовта и брака стои зад експоненциалното нарастване на разводите. Тук той ни кара да си зададем въпроса дали изобщо традиционните брачни структури могат да отговорят на съвременните изисквания, особено когато „докато смъртта ни раздели“ се отнася до продължителност на живота, двукратно надвишаваща тази в предишните векове.

Вълшебният еликсир, който би трябвало да позволи това, е интимността. Ще разнищим този казус, разглеждайки го под различни лупи, но тук си струва да изтъкнем, че стереотипът за жените като изцяло романтични и за мъжете като сексуални конквистадори трябваше отдавна да е разбит. Същото се отнася за всички

идеи, които представят жените като копнеещи за любов, изначално верни и придържащи се към домашното огнище, а мъжете – като биологично немоногамни и страхуващи се от интимността. В резултат на социалните и икономически промени, настъпили в новата история на Западния свят, традиционните граници на пола бяха размити и тези черти сега се наблюдават както при мъжете, така и при жените. В стереотипите може да има значителна доза истина, но те не успяват да уловят сложността на съвременните връзки. Аз търся по-андрогинен подход към любовта.

Като терапевт, работещ с двойки, съм преобърнала обичайните терапевтични приоритети. В нашия бранш ни учат първо да питаме за състоянието на връзката, а после – как това състояние се проявява в спалнята. Погледната по този начин, сексуалната връзка е метафора за връзката като цяло. Подлежащото заключение е, че ако можем да подобрим връзката, сексът ще я последва. Но според моя опит това обикновено не е така.

По традиция терапевтичната култура предпочита изговорените думи пред изразителността на тялото. Но сексуалността и емоционалната интимност са два различни езика. Бих искала да върна на тялото полагащата му се главна роля в дискусиите относно двойките и еротиката. Тялото често съдържа емоционални истини, по чиято повърхност думите твърде лесно могат да се плъзнат. Самата динамика, която е източник на конфликт в една връзка – особено ако се отнася до властта, контрола, зависимостта и уязвимостта, – често става желана, когато се преживява чрез тялото и бъде еротизирана. Сексът става едновременно начин да се хвърли светлина върху конфликтите и обръкването, свързано с интимността и желанието, а също и начин да започне излекуването на тези разрушителни пукнатини. Тялото на всеки от партньорите, върху което е отпечатана индивидуалната му история и културни императиви, се превръща в текст, който да бъде прочетен от всички нас заедно.

Във връзка с темата ни, това е подходящ момент да обясним някои термини, които ще срещнете в тази книга. За яснота ще използвам думата „браќ“, за да обознача дългосрочните емоционални отношения, а не просто конкретен юридически статут. Понякога обичам да скачам свободно между мъжките и женските местоимения, без непременно да налагам шаблони върху който и да било пол.

Аз самата, както издава името ми, принадлежа към женския пол. Вероятно не е толкова очевидно, че съм културен хибрид. Живяла съм на много места и бих искала да внеса информиран културен (или по-скоро мултикултурен) поглед върху темата на тази книга. Израснах в Белгия, учих в Израел и приключих професионалното си обучение в САЩ. Движейки се между различни култури в продължение на над трийсет години, аз си създадох перспективата на човек, за когото е комфортно да гледа от страничната линия. Тази изгодна позиция ми предостави множество гледни точки, от които да наблюдавам как се развиваме сексуално, как се свързваме един с друг, как говорим за любовта и как се отдаваме на удоволствията на тялото.

Пренесох личния си опит в професионалната си дейност като клиничен психолог, лектор и консултант, работещ в областта на межкултурната психология. Фокусирайки се върху културния преход, съм работила по-конкретно с три прослойки: семейства на бежанци, семейства от различна националност (това са двете групи, които напоследък мигрират най-много, но по съвсем различни причини), както и с интеркултурни двойки (които включват партньори от различни раси или вероизповедания). При интеркултурните двойки културните промени не са следствие от придвижване в географски смисъл, а се случват в собствения им хол. Това, което истински разпали интереса ми, беше как смесването на култури влияе върху отношенията между половете и практиките за отглеждане на децата. Размишлявах върху многото значения на брака и как неговата роля и място в по-широката фамилна система варира в контекста на различните нации. Дали това е нещо лично между двама души, или общи отношения между две фамилии? При моите сесии с двойки се опитах да различа културните нюанси зад дискусиата за посветеността, интимността, удоволствието, оргазма и тялото. Любовта може и да е универсална, но нейните конструкции във всяка култура се дефинират – както буквално, така и преносно – на различни езици. Бях особено чувствителна към разговорите относно детската сексуалност и тази на подрастващите, защото именно в посланията си към децата обществата разкриват в най-голяма степен своите ценности, цели, поощрения и забрани.

Говоря осем езика. Някои съм научила у дома, други – в училище, няколко – при пътуванията си, а един или два – заради любовта. В моята практика ми се налага да използвам мултикултурните си умения, както и способностите си на полиглот. Пациентите ми са хетеросексуални и хомосексуални (за момента не работя с трансжендър индивиди), в брак, в дългосрочни връзки, необвързани, в следващи бракове. Те са млади, възрастни и всичко по средата. Покриват широк спектър от култури, раси и класи. Личните им истории осветляват културните и психологическите сили, които моделират начина, по който обичаме и желаем.

Едно от личните преживявания, които са ме формирали в най-голяма степен, е залегнало в основата на тази книга. То може да изглежда косвено, но е необходимо да ви го разкрия, защото хвърля светлина върху по-дълбоките мотиви, които подхранват страстта ми. Родителите ми са оцелели от нацистките концентрационни лагери. Всеки ден, в продължение на години, те са гледали смъртта в лицето. Майка ми и баща ми са били единствените оцелели от своите семейства. Излезли са от това преживяване с желанието да се хвърлят в живота с пълна страст и да изживеят пълноценно всеки ден. И двамата чувстваха, че са получили уникален дар: да живеят втори живот. Мисля, че родителите ми бяха необикновени. Те искаха не просто да оцелеят; искаха да се възродят. Бяха жадни за живот, наслаждаваха се на богатите преживявания и обичаха да си прекарват добре. Култивираха удоволствие. Не знам абсолютно нищо за сексуалния им живот, с изключение на това, че имат две деца – брат ми и аз. Но по начина, по който живееха, усещах, че имат дълбоко разбиране за еротиката. Съмнявам се, че някога са използвали тази дума, но въплъщаваха мистичното ѝ значение под формата на жизненост, на път към свободата – а не просто като тясната дефиниция на секса, която съвременността ѝ е приписала. Именно това широко разбиране прилагам и в моята дискусия за еротиката в настоящата книга.

Има и още едно мощно влияние, което подпомогна оформянето на този проект. Съпругът ми е директор на Международната програма за изучаване на травматичните преживявания в Колумбийския университет. Работата му е да помага на бежанци, на деца, пострадали от война и на жертви на мъчения, докато се опитват да преодолеят огромната травма, която са преживели.

Чрез възстановяването на тяхната креативност и на капацитета им да играят и да изпитват удоволствие оцелелите хора в крайна сметка получават помощ, за да се свържат отново с живота и с надеждата, която го подхранва. Моят съпруг работи с болката; аз работя с удоволствието. Двете неща са тясно свързани.

Личностите, за които пиша, не са споменати в благодарностите, но аз им дължа много. Историите им са автентични и почти дословни, но идентичността им е скрита. Докато работех върху този проект, споделях с тях отделни откъси в дух на сътрудничество. Много от идеите ми бяха развити чрез моята дейност, а не обратното. Идеите ми са почерпили също и от богатството, натрупано благодарение на целенасочения труд на много професионалисти и автори, които са се занимавали преди мен с противоречията на любовта и желанието.

Всеки ден в работата си се изправям пред сложната действителност, скрита зад статистиките. Виждам хора, които са толкова добри приятели, че няма как да поддържат любовна връзка. Виждам любовници, които се придържат толкова упорито към идеята, че сексът трябва да е спонтанен, че никога не го правят. Виждам двойки, според които съблазняването е прекалено голямо усилие – нещо, което не би трябвало да правят, след като вече са в дългосрочна връзка. Виждам други, които са убедени, че интимността означава да знаят всичко един за друг. Те абдикират от всяко усещане за отделност, а после се чудят къде е изчезнала загадъчността. Виждам съпруги, които по-скоро биха носили етикета „слабо сексуално желание“ до края на живота си, отколкото да имат куража да обяснят на съпрузите си, че предиграта трябва да е нещо повече от прелюдия към същинския акт. Виждам хора, които желаят толкова отчаяно да отблъснат чувството за безжизненост в партньорствата си, че са готови да рискуват всичко за няколко мига забранена възбуда с друг човек. Виждам двойки, чийто сексуален живот се разпадва отново поради изневяра, както и други, при които изневярата категорично слага край на слабата връзка, останала помежду им. Виждам възрастни мъже, които се чувстват предадени от своите неотзивчиви напоследък пениси и които тичат за виагра, за да смекчат тревожността си от безмилостните факти; виждам техните съпруги да се чувстват неком-

фортно от внезапното предизвикателство към собствената си пасивност. Виждам хора, наскоро станали родители, чиято еротична енергия бива изсмуквана от грижите за бебето – те са толкова обсебени от детето си, че забравят от време на време да заключват вратата на спалнята. Виждам мъж, който гледа порно онлайн не защото не намира съпругата си за привлекателна, а защото нейната липса на ентузиазъм го кара да смята, че нещо с него не е наред, щом иска секс. Виждам хора, толкова засрамени от сексуалността си, че спестяват това мъчение на любимия си човек. Виждам хора, които знаят, че са обичани, но копнеят да са желани. Всички те идват при мен, защото мечтаят за еротична виталност. Понякога идват плахи; друг път – отчаяни, обезсърчени, гневни. На тях не просто им липсва сексът като акт; липсва им чувството за свързаност, игривост и обновление, което сексът предоставя. Приканвам ви да се присъедините към разговорите ми с тези търсачи, докато работим заедно върху задачата да разкрият себе си и да се придвижат крачка по-близо до трансцендентното.

На онези, които просто се стремят да учестват периодично сърдечния си ритъм, ще кажа направо: вълнението е преплетено с несигурността, както и с нашата готовност да прегърнем непознатото, вместо да се защитаваме от него. Но именно това напрежение ни кара да се чувстваме уязвими. Предупреждавам пациентите си, че няма такова нещо като „безопасен секс“.

Иска ми се все пак да изтъкна, че не всички любовници търсят страст, нито пък че в някакъв момент в миналото са я имали в изобилие. Някои взаимоотношения се пораждат от чувства на топлина, нежност и грижовност и партньорите предпочитат да останат в тези спокойни води. Те предпочитат любов, изградена по-скоро върху търпение, отколкото върху страст. За тях намирането на безметежност в една трайна връзка е онова, което е от значение. Няма само един-единствен начин, нито пък единствено правилен.

„Еротичната интелигентност“ се стреми да ви въвлече в честна, просветлена и провокативна дискусия, насърчава ви да си задавате въпроси, да изречете неизреченото и да не се страхувате да отправите предизвикателство към сексуалните и емоционалните правила. Отваряйки широко вратите към еротичния живот и домашния комфорт, ви приканвам да върнем отново тръпката в секса.