

New York Times Bestseller

ESTHER PEREL

regândirea
infidelității

*o analiză a
relațiilor de cuplu*





CUPRINS

Mulțumiri	9
Introducere	13

PARTEA ÎNTÂI: CREAREA DECORULUI

Capitolul 1	
O nouă discuție despre infidelitate	21
Capitolul 2	
A sta de vorbă înseamnă a înșela?	39
Capitolul 3	
Adulterul nu mai este ce era pe vremuri	61

PARTEA A DOUA: ȘOCUL

Capitolul 4	
Moartea dintr-o mie de motive	83
Capitolul 5	
Magazinul ororilor	109
Capitolul 6	
Gelozia: scânteia erosului	127

Capitolul 7	
Autoînvinovăţire sau răzbunare:	
pumnalul cu două tăişuri	147

Capitolul 8	
A spune sau a nu spune:	
politica secretului şi a dezvăluirii.....	168

**PARTEA A TREIA:
SENSURI ŞI MOTIVE**

Capitolul 9	
Chiar şi oamenii fericiţi înşală	195

Capitolul 10	
Iubirea interzisă: un antidot pentru moarte	220

Capitolul 11	
Este vreodată sexul doar sex?	241

Capitolul 12	
Cea mai mare dintre trădări?	270

Capitolul 13	
Dilema amantei/amantului	292

**PARTEA A PATRA:
PÂNĂ LA ADÂNCI BĂTRÂNEŢI**

Capitolul 14	
Ocupaţi căsnicia!	317

Capitolul 15	
După furtună	346

<i>Note</i>	373
-------------------	-----

<i>Indice</i>	381
---------------------	-----



PARTEA ÎNTÂI

CREAREA DECORULUI

BOOKZONE

CAPITOLUL 1

O nouă discuție despre infidelitate

Ar fi necesar prea mult timp ca să explicăm alianța intimă a contradicțiilor din firea umană care, uneori, fac iubirea să ia forma disperată a trădării. Și poate că nu există nicio explicație pentru asta.

JOSEPH CONRAD, *SOME REMINISCENCES*

CHIAR ACUM, în toate colțurile lumii, cineva înșală sau este înșelat, se gândește să aibă o aventură, îi dă sfaturi unui apropiat care trece prin chinurile unei astfel de relații sau completează triunghiul în postura de iubit secret. Nu există niciun aspect din viața unui cuplu care să stârnească mai multă teamă, bârfă sau fascinație decât adulterul. Acest tip de relație a existat din momentul inventării căsătoriei și tot atunci au apărut și tabuurile legate de ea. De când e lumea, a făcut subiectul unor legi speciale, a fost dezbătut, politizat și demonizat. Totuși, în ciuda oprobriului general, infidelitatea are o forță pe care căsnicia nu poate decât să o invidieze. Este atât de puternică, încât e singurul păcat care are două porunci în Biblie, una pentru faptă și alta pentru gând.

În toate societățile, pe toate continentele și în toate timpurile, indiferent de pedepse și mijloacele de intimidare,

bărbații și femeile au căzut în ispită. Aproape peste tot unde oamenii se căsătoresc, monogamia este norma oficială, iar infidelitatea este norma clandestină. Așadar, ce ne rămâne de făcut cu acest obicei existent de când lumea, interzis și totuși practicat la nivel universal?

De șase ani înapoi, port această conversație, și nu doar între pereții cabinetului meu, ci și în avioane, la cine festive, la conferințe, în salonul de manichiură, cu colegii, cu băieții de la cablu și, desigur, pe rețelele sociale. De la Pittsburgh la Buenos Aires, de la Delhi la Paris, mi-am desfășurat propria cercetare, cu întrebări deschise despre relațiile extraconjugale din ziua de azi.

Răspunsurile pe care le primesc, peste tot în lume, când rostesc cuvântul „infidelitate” merg de la condamnare severă la acceptare resemnată, de la compasiune rezervată la entuziasm nedisimulat. În Bulgaria, câteva femei cu care m-am întâlnit păreau să vadă aventurile soților lor drept întâmplări nefericite, dar inevitabile. La Paris, subiectul a produs un *frisson* instantaneu la o cină și am observat că oamenii se împărțeau, în mod egal, în două tabere în ceea ce privește comentariile. În Mexic, am constatat că femeile văd cu mândrie în creșterea numărului de aventuri ale soților o formă de rebeliune socială contra unei culturi șoviniste, care le-a permis întotdeauna bărbaților să aibă „două case” — *la casa grande y la casa chica* —, una pentru familie și una pentru amantă. Poate că infidelitatea este omniprezentă, dar modul în care o trăim — cum o definim, cum suferim din cauza ei, cum vorbim despre ea — este, până la urmă, legat de momentul și locul în care se desfășoară drama.

Permiteți-mi să vă pun o întrebare: când vă gândiți la infidelitate, care sunt primele cuvinte, asocieri și imagini care vă vin în minte? Se schimbă ele dacă folosesc cuvintele „poveste de dragoste“ sau „relație amoroasă“? Sau „aventură“, „flirt“, „idilă“, „partener de sex“? Reacțiile voastre sunt înclinate mai degrabă spre dezaprobare sau spre înțelegere? Cu cine vă simțiți solidari: cu cel respins, cu infidelul, cu iubitul/iubita, cu copiii? Reacția voastră s-a schimbat din cauza evenimentelor pe care le-ați trăit voi înșivă?

Convingerile privitoare la relațiile extraconjugale sunt profund înrădăcinate în cultura noastră. În Statele Unite, unde trăiesc și muncesc eu, conversațiile au tendința de a fi viscerale, apăsătoare și polarizate.

„Infidelitatea? Este ceva peste care nu poți trece. Cine te-a înșelat o dată o să te înșele toată viața“, este de părere cineva.

„Hai să fim serioși, monogamia nu este ceva natural“, susține altă voce.

„Ce prostie! Nu suntem pisici în călduri, suntem oameni! Ce-ar fi să te comporți ca un adult?“, intervine al treilea.

Pe piața americană, adulterul se vinde cu un amestec de ton acuzator și entuziasm. Revistele promovează pornografia, dar, în același timp, ne țin predici ipocrite despre credință. Din punct de vedere cultural, am devenit atât de deschiși în ceea ce privește sexualitatea, încât suntem pe punctul de a depăși limitele bunului-simț, dar când e vorba despre fidelitatea sexuală, chiar și cele mai liberale minți pot rămâne intransigente. În mod curios, dezaprobarea pe care o exprimăm cu insistență ține sub control

energia infidelității, fără a arăta, totuși, cât este de răspândită în realitate. Nu putem nega faptul că astfel de relații există, dar putem fi de acord cu toții că nu ar trebui. Cei implicați solicită scuze publice, în timp ce analizează detaliile sordide. De la cele mai înalte eșaloane din elita politică și militară și până la fata din colțul străzii, infidelitatea înseamnă narcisism, duplicitate, imoralitate și ipocrizie. Din această perspectivă, infidelitatea nu poate fi niciodată o simplă ilegalitate, un flirt lipsit de importanță.

Discursul contemporan pe această temă poate fi rezumat astfel: infidelitatea este un simptom al faptului că o relație a luat-o într-o direcție greșită. Dacă ai acasă tot ce îți trebuie, nu există niciun motiv pentru care să te duci în altă parte. Bărbații înșală din plictiseală și teamă de intimitate; femeile înșală dintr-o senzație de singurătate și dorință de intimitate. Partenerul credincios este matur, devotat, realist; cel care se abate de la calea cea dreaptă este egoist, imatur, lipsit de control. Legăturile extraconjugale fac întotdeauna rău, nu ajută căsnicia și nici nu pot fi acceptate. Singura modalitate de a reclădi încrederea și intimitatea este prin recunoașterea adevărului, prin pocăință și iertare. Și, nu în ultimul rând, divorțul aduce mai multă stimă de sine decât iertarea.

Tonul moralizator al discuțiilor actuale tinde să plaseze „problema“ în cuplurile sau la persoanele care se confruntă și cu alte necazuri, omițând aspecte mai importante care pot fi scoase la iveală de acest fenomen. Infidelitatea spune multe despre căsnicie — nu doar despre căsnicia voastră, ci despre căsnicie în sine, ca instituție. De asemenea, tot infidelitatea ne aruncă în actuala cultură a drepturilor, când ni se pare că merităm toate privilegiile pe care

le avem. Chiar credem că putem reduce cazurile de adulter la câteva „mere stricate“? În mod evident, milioanele de iubiți nelegiuiți nu pot fi incluse în categoria cazurilor patologice.

Pentru sau împotriva?

Există puțini termeni neutri care să descrie adulterul. Oprobiul moral este de multă vreme principalul instrument pentru reprimarea impulsurilor noastre desfrânate, și asta într-un grad atât de înalt, încât nu avem cuvinte prin care să vorbim despre ele fără a-l include. Limbajul disponibil se referă în foarte mare măsură la tabuul și stigmatul reprezentate de infidelitate. În timp ce poeții vorbesc despre îndrăgostiți și aventurieri, cuvintele preferate ale majorității oamenilor sunt: trădători, mincinoși, delatori, dependenți de sex, adulterini, nimfomane, afemeiați și curve. Întregul vocabular este organizat în jurul unei axe a infracțiunii, care nu doar că reflectă modul în care gândim, ci îl și hrănește. Înșuși termenul „adulter“ este derivat din cuvântul latin care înseamnă corupție. Cu toate că mă voi strădui să aduc o perspectivă echilibrată asupra acestui subiect, îmi dau seama că, adeseori, voi folosi un limbaj alterat.

Și în rândul terapeuților este greu să descoperi un dialog echilibrat, lipsit de subiectivitate. Cel mai frecvent, aventurile sunt descrise sub forma daunelor produse, cu accentul pe prevenire sau recuperare. Împrumutând limbajul juridic, clinicienii etichetează adeseori soțul fidel drept „partea vătămată“, iar pe cel infidel drept „inculpat“. În general, i se arată multă atenție persoanei înșelate și i se dau sfaturi ample trădătorului, pentru ca acesta să își ajute partenerul să depășească trauma.

Dezvăluirea unei relații extraconjugale poate fi destabilizatoare; nu e de mirare că majoritatea oamenilor vor să se poziționeze de o parte sau de cealaltă. De câte ori îi spun cuiva că scriu o carte despre infidelitate, de obicei reacția imediată sună astfel: „Ești pentru sau împotriva?“, de parcă ar exista doar două opțiuni. Răspunsul meu este: „Da!“ În spatele acestui răspuns criptic se află dorința mea sinceră de a iniția o conversație mai nuanțată și mai puțin critică despre infidelitate și dilemele ei. Complexitatea iubirii și a dorinței nu permite încadrarea în categoriile simple de bine și rău, victimă și inculpat. Să fie clar, a nu condamna nu înseamnă a aproba, plus că există o diferență ca de la cer la pământ între a înțelege și a găsi justificări. Când însă reducem discuția la formularea de critici, rămânem fără... discuție.

Totodată, excludem și oameni cum este Benjamin, un domn manierat, în vârstă de șaptezeci de ani, care a venit la mine după o conferință pe care am ținut-o la Los Angeles și m-a întrebat: „Tot adulter se numește și atunci când soția nu mai știe cum te cheamă?“ „Soția mea are Alzheimer, mi-a explicat el. De trei ani este internată într-un azil și o vizitez de două ori pe săptămână. De paisprezece luni mă întâlnesc cu o altă femeie. Soțul ei este internat pe același etaj cu soția mea. Ne suntem de foarte mare ajutor unul celuilalt.“ Probabil că Benjamin este unul dintre cei mai simpatici „adulterini“ pe care i-am întâlnit, dar în niciun caz singurul de acest fel. Există o mulțime de oameni interesați cu adevărat de binele partenerilor, chiar și atunci când îi mint, tot așa cum mulți dintre cei care au fost trădați continuă să îi iubească pe cei care i-au mințit și vor să descopere o modalitate de a rămâne împreună.

Pentru ei toți, sunt hotărâtă să găsesc o abordare mai eficientă și mai plină de înțelegere a infidelității. Adeseori, oamenii văd o relație extraconjugală ca pe o traumă de la care nu există cale de întoarcere. Într-adevăr, unele relații de acest tip vor da lovitură fatală unei căsnicii. Altele însă pot produce schimbarea de care era nevoie. Trădarea doare până în măduva oaselor, dar poate fi vindecată. Câteodată, adulterul poate fi chiar benefic pentru cuplu.

Pentru că sunt de părere că o criză de infidelitate poate avea rezultate pozitive, am fost adeseori întrebată: „Deci, în cazul unui cuplu care are probleme, îi recomandați o relație extraconjugală?” Răspunsul meu? În cazul bolilor terminale, mulți oameni au experiențe pozitive, care le schimbă viața. Dar nu recomand o relație extraconjugală, tot așa cum nu „recomand” să ai cancer.

Ați fost afectați de infidelitate?

Când am început să fiu interesată de subiectul infidelității, aveam obiceiul să-i întreb pe cei din publicul conferințelor mele dacă trăiseră vreo experiență de acest gen. Nu mă mira să văd că nu ridică nimeni mâna. Nu sunt mulți oameni care să recunoască în public că și-au înșelat partenerul sau că au fost înșelați.

Am reținut acest aspect și mi-am schimbat întrebarea în: „Câți dintre voi au fost afectați de infidelitate de-a lungul vieții?” Am observat atunci extrem de multe mâini ridicate, în toate categoriile de public. O femeie îl zărise pe soțul unei prietene sărutându-se cu o frumoasă necunoscută, în tren. Întrebarea dacă să îi spună sau nu prietenei ceea ce văzuse era o problemă dificilă, care le punea în

pericol prietenia. O adolescentă a descoperit că tatăl său avea o relație cu o fată de vârsta ei. O mamă nu pricepea de ce fiul ei a rămas cu „târfa aia“, referindu-se la nora sa, care nu mai era primită la prânzul de duminică. Ecourile secretelor și ale minciunilor se aud în rândul tuturor generațiilor, lăsând în urmă iubiri neîmpărtășite și inimi distruse. Infidelitatea nu este doar povestea a doi sau trei oameni; ea prinde în plasa ei grupuri mai mari.

Adulterinii nu ridică mâinile în public, dar îmi spun poveștile lor în cadru privat. Oamenii mă iau deoparte la petreceri sau vin la mine la birou pentru a-și dezvălui secretele și suspiciunile, dorințele vinovate și iubirile interzise.

Majoritatea acestor povești sunt mult mai banale decât cele care ajung pe prima pagină a ziarelor: fără bebeluși, fără boli cu transmitere sexuală, fără urmărirea „fostului“ pentru a obține bani. (Bănuiesc că acele cupluri se duc la avocați, nu la terapeuți.) Desigur, am avut și eu cazurile mele de narcisiști, omnivori sexual, indiferenți, egoiști sau răzbunători. Am întâlnit cazuri de adulter extreme, în care partenerii ce nu bănuiau nimic au fost grav afectați de descoperirea unei a doua familii, a unor conturi bancare ascunse, a promiscuității fără limite și a unor scheme de duplicitate elaborate. Am stat față în față cu bărbați și femei care m-au mințit senin pe întreaga durată a ședințelor de terapie. Dar ceea ce văd cel mai des sunt nenumărați bărbați și femei devotați, cu istorii și valori similare — valori care includ adeseori monogamia —, ale căror povești se derulează pe o traiectorie umană mai modestă. Singurătate, ani de moarte sexuală, resentimente, regrete, neglijare în cuplu, tinerețe pierdută, dorință de atenție, zboruri anulate, prea multă băutură — iată elementele esențiale ale

infidelității de zi cu zi. Mulți dintre acești oameni sunt tulburați de propriul comportament și vin la mine în căutare de ajutor.

Motivele adulterului sunt variate, la fel și reacțiile și rezultatele posibile. Unele relații extraconjugale sunt acte de rezistență. Altele se întâmplă când nu mai există pic de rezistență. Unii trec granița pentru o simplă aventură, alții caută să emigreze. Unele relații de acest tip sunt mici acte de rebeliune, produse din plictiseală, din dorința de nouitate sau din nevoia de a ști că încă îl mai ai pe vino-ncoace. În mod paradoxal, mulți oameni ies în afara limitelor căsniciei pentru a o păstra. Când relațiile devin abuzive, a călca pe de lături poate fi o forță pozitivă. Înșelarea partenerului reprezintă atunci un semnal de alarmă privind nevoia urgentă de atenție sau poate fi clopotul care anunță că relația și-a dat duhul. Adulterul este un act de trădare, dar și o expresie a suferinței și a lipsei.

Prin urmare, abordez infidelitatea din mai multe perspective. Încerc să apreciez și să empatizez cu punctul de vedere al ambelor părți — ce anume i-a făcut unei părți și ce a însemnat asta pentru cealaltă parte. Țin cont și de alte persoane implicate în relație și deseori lucrez cu ele: iubitul/iubita, copiii, prietenii. Un adulter este o poveste trăită de doi (sau mai mulți) oameni, în moduri diferite. Prin urmare, ea devine mai multe povești, astfel că avem nevoie de un cadru care să poată îngloba aceste relatări diverse și contrastante. Discursurile de tipul *sau/sau* nu invită la înțelegere ori reconciliere. Să privim adulterul numai prin prisma daunelor pe care le produce nu este doar reducționist, ci și inutil. Pe de altă parte, să dăm deoparte daunele și să slăvim dorința umană de explorare este

la fel de reduționist și nu ne ajută mai mult. O abordare *atât/cât* și poate fi mai adecvată în majoritatea cazurilor. Avem nevoie de o poveste care să lege lucrurile și să-i ajute pe oameni să navigheze prin experiența cu atât de multe fațete a infidelității — motivele, semnificațiile, consecințele. Pentru unii dintre voi, simpla încercare de a înțelege înseamnă a-i oferi adulterului mai multă demnitate decât merită. Dar asta presupune munca terapeutului care sunt.

Într-o zi ca oricare alta, primul meu pacient a fost Rupert, un bărbat în vârstă de treizeci și șase de ani care a părăsit Marea Britanie pentru a-și urma soția la New York. Știa că femeia avea un amant, dar s-a hotărât să nu deschidă subiectul. „Am de reconstruit o căsnicie și de salvat o familie, mi-a spus. Mă concentrez pe noi doi. Înțeleg că s-a îndrăgostit de altcineva, însă mă tot întreb dacă s-ar putea reîndrăgosti de mine.“

Au urmat Delia și Russell — au fost iubiți în liceu, după care s-au regăsit pe LinkedIn, la mult timp după ce fiecare își întemeiasă o familie. „Nu ne puteam petrece toată viața gândindu-ne cum ar fi fost dacă rămâneam împreună“, mi-a mărturisit Delia. Cei doi găsiseră răspunsul, dar acesta venea laolaltă cu o dilemă morală. „Am făcut amândoi suficient de multă terapie încât să înțelegem că se întâmplă rar ca relațiile extraconjugale să reziste pe termen lung, a spus Russell. Cred însă că Delia și cu mine suntem diferiți. Nu e vorba de o aventură. Este o poveste de dragoste de o viață, care a fost întreruptă. Să dau cu piciorul șansei de a fi cu femeia vieții mele, să îmi neg toate sentimentele de dragul păstrării unei căsnicii care nu a fost niciodată extraordinară?“

Farrah și Jude, un cuplu de lesbiene în jur de treizeci și cinci de ani, erau împreună de șase ani. Jude încerca să înțeleagă de ce Farrah avusese un amor secret *după* ce căzuseră de acord să aibă o relație deschisă. „Ne-am înțeles că este în regulă să facem sex cu alte femei, atâta vreme cât ne spunem asta, mi-a povestit Jude. Am crezut că acest pact ne va proteja — totuși, ea m-a mințit. Ce pot să mai fac?” Nici măcar o relație deschisă nu este o garanție împotriva adulterului.

În pauza de masă, obișnuiesc să îmi citesc e-mailurile. Unul dintre ele a venit de la Barbara, o femeie în vârstă de șaiszeci și opt de ani din Minnesota, care a rămas de curând văduvă. „În decursul perioadei de doliu, am descoperit dovezi că soțul meu avusese o relație foarte lungă cu altcineva. Acum mă confrunt cu întrebări la care nu mă așteptam, cum ar fi: «Oare ar trebui să îi spun fiicei mele?» Și, ca lucrurile să fie și mai grave, soțul meu era un om foarte respectat în comunitatea noastră, iar eu continui să fiu invitată la evenimente în memoria sa, la care vin toți prietenii mei. Sunt într-o dilemă: o parte din mine vrea să îi lase amintirea nepătată, iar o alta tânjește să spună adevărul.“ În discuțiile pe care le purtăm, vorbim despre capacitatea unei descoperiri de a schimba perspectiva asupra unei întregi vieți. Cum reușește cineva să reconstruiască o viață și o identitate după dubla pierdere — a trădării și a văduviei?

Mesajul pe care l-am primit de la Susie este încărcat de furie justificată, în numele mamei ei. „A fost o sfântă, care a stat cu tata până la moarte, deși acesta a avut o relație extraconjugală îndelungată.“ Mă întreb dacă s-a gândit vreodată să spună și altfel povestea. Și dacă tatăl ei iubea

sincer o altă femeie, dar a rămas acasă și s-a sacrificat pentru binele familiei?

Adam, un tânăr terapeut, mi-a trimis un mesaj pe Facebook, după ce a participat la una dintre sesiunile mele de formare. „Întotdeauna am crezut că oamenii care își înșală partenerul sunt demni de dispreț, mi-a scris. Ar trebui cel puțin să aibă decența de a-i respecta pe cei cu care s-au căsătorit și să nu îi înșele pe la spate. Și totuși, participând la acea întrunire, am avut brusc o revelație. Camera în care mă aflam era sigură și confortabilă, și totuși mă foiam pe scaun de parcă în perna acestuia erau cărbuni încinși, care mă împingeau spre un adevăr. Trecusem întotdeauna peste faptul că părinții mei erau amândoi căsătoriți când s-au întâlnit; de fapt, tatăl meu o consilia pe mama, care încerca să se despartă de un soț abuziv. Am venit pe lume în urma relației lor extraconjugale. Acum treizeci și patru de ani, adulterul a fost fapta care le-a permis părinților mei să găsească persoana cu care să vrea să își petreacă restul vieții.“ Gândirea lui Adam, în termeni de „alb sau negru“, a fost tulburată atât la nivel personal, cât și la nivel profesional.

Ultima ședință a zilei a fost cu Lily, o agentă de vânzări în vârstă de treizeci și șapte de ani, care, de vreo zece ani, tot dădea ultimatumuri așteptând ca iubitul ei să divorțeze. De când începuseră relația, el mai făcuse doi copii, iar Lily simțea că fertilitatea ei scădea de la o zi la alta. „Mi-am congelat ovulele luna trecută, dar nu vreau să îi spun asta — am nevoie de toate pârghiile posibile“, mi-a mărturisit. Lily își dezvăluia ambivalența de la o ședință la alta: într-o săptămână era convinsă că bărbatul o manipula, iar în săptămâna următoare se agăța cu disperare de gândul că ea era, într-adevăr, iubirea vieții lui.