

Víc intimacy, míň sexu

Láska touží po blízkosti, touha potřebuje odstup

Lásku a sexuální touhu chápou někteří lidé jako neoddělitelný celek, pro jiné jde o dva neslučitelné světy. Valná většina z nás však prožívá erotiku někde mezi tím, na území, kde láska a sexuální touha spolupracují a zápasí zároveň.

JACK MORIN, *The Erotic Mind* (Erotická mysl)

Při vstupním rozhovoru se každého páru ptám, jak se seznámili a co je na druhém přitahovalo. Terapii si většinou spojujeme s problémy, lidé tedy za mnou obvykle nechodí, když se jim ještě zapalují lýtka. Někdy potřebují jemně připomenout, jaké to vlastně bylo. Pro zoufalé či odcizené páry bývá těžké soustředit se na to, co je dalo dohromady, v jejich „mýtu o stvoření“ však leží klíč k pochopení, kudy se jejich vztah ubírá.

„Byla krásná.“ „Byl tak chytrý a vtipný.“ „Měl šmrnc a styl, vyzářovala z něj sebejistota.“ „Přitahovalo mě, jak byla vřelá.“ „Jak byl něžný.“ „Věděl jsem, že by mě neopustila.“ „Hrozně se mi líbily jeho ruce.“ „Jeho péro.“ „Její oči.“ „Jeho hlas.“ „Dělal skvělé omelety.“ Vlastnosti popisující idealizovaného milence bývají opulentní a smyslné. Láska je koneckonců cvičení v selektivním vnímání, a dokonce i v úchvatném balamucení, ale koho to na začátku zajímá?

Zveličujeme klady svých milovaných a přisuzujeme jim téměř nadpřirozené schopnosti. Proměňujeme je, stejně jako se my sami měníme v jejich přítomnosti. „Uměl mě rozesmát.“ „Díky ní jsem se cítil výjimečný a chytrý.“ „Celé hodiny jsme si povídali.“ „Věděl jsem, že jí můžu věřit.“ „Cítil jsem, že mě přijímá se vším všudy.“ „Připadala jsem si díky němu krásná.“ Podobné poznámky zdůrazňují, jak je partner velkolepý, případně schopný nás učinit většími, pozdvihnout nás na vyšší úroveň. Psychoanalytička Ethel Spector Personová píše: „Láska vyvěrající z našeho nitra je dílem představivosti, tvořivé syntézy s cílem vyplnit naše nejhlubší touhy a nejstarší přání. Umožňuje nám obnovu a transformaci.“ Láska zároveň potvrzuje i přesahuje to, kým jsme.

Začátky jsou pro nás vždycky plné příslibů, v nichž vidíme možnost dosáhnout úplnosti. Díky lásce si představujeme nový způsob existence. Vidíš mě, jak jsem se já nikdy neviděla. Retušeješ svým pohledem moje nedokonalosti a mně se líbí, co vidíš. S tebou a skrze tebe se stanu tím, čím si odjakživa přeju být. Budu úplný. Jednou z krás zamilovanosti je, že jsme si vybrali někoho, kdo si vybral i nás. Vyvolává to v nás intenzivní pocit osobní důležitosti. Záleží na mně. Potvrzuješ mi můj význam.

Když naslouchám, jak mi páry vyprávějí o prvotním splynutí provázejícím čerstvou zamilovanost, mohu nahlédnout do snů, které je přivedly k sobě. První fáze každého setkání je plná fantazií. Je to proud projekcí, očekávání a pohnutek, které mohou nebo nemusejí přerůst ve vztah. Stojíte před někým, koho sotva znáte, a už se vidíte, jak spolu zlézáte Kilimandžáro, zařizujete si domeček jako klícku a děláte děti, čili si vytváříte spousty představ stejně spolehlivých jako počasí.

Když mi klienti vyprávějí o vzrušení, které zpočátku pociťovali, dokážu pod nánosy suti zahlédnout, jaké to kdysi bylo.

Stav blaženosti plné naděje

John s Beatricí strávili prvního půl roku doslova zamčení v ložnici ve stavu blažené rozkoše. John dělá makléře na burze a zažil vrcholy i propady internetového podnikání. Když ke mně poprvé přišel na terapii, právě se stal svědkem toho, jak se mu jmění scvrkává přímo před očima. Celé hodiny jen zoufale zíral do počítače, bezmocně sledoval zkázu svého portfolia a zapíjel to posledním zbytkem jednosladové skotské whisky. Zároveň se mu zhroutil erotický život s dívkou, s níž měl již pět let krásný, láskyplný vztah. Prožíval trojnásobnou krizi – citovou, profesní a finanční. Pak potkal Beatrici a bylo to, jako by se probral z kómatu. Cítil hlubokou úlevu a obnovu sil. Beatrice byla preraphaelitská kráska s diplomem z angličtiny, ve věku kolem pětadvaceti, tedy o deset let mladší než John. V kokonu pod peřinou si celé hodiny povídali, milovali se, zase si povídali, zase se milovali a spali (ale to jen velmi málo). Byli cele v zajetí počáteční extáze, cítili se svobodní a otevření. Vychutnávali si spojení svých dvou světů, plni neukojitelné zvědavosti, lebedili si v pocitu vřelé sounáležitosti daleko od hlučícího davu.

Jak se jejich vztah vyvíjel, zažívali narůstající pocit klidu. Prvotní vzrušení vystřídala vytrálost, znovu se jim vynořil před očima vnější svět, naděje se začala zhmotňovat. Nastoupila intimita. Je-li láska aktem představivosti, pak intimita je aktem naplnění. Čeká, až opadne prvotní opojení, a pak trpělivě zapouští kořeny. Vyrůstá z opakování v čase. Volíme si toho druhého stále znovu a znovu a vytváříme s ním společenství dvou lidí.

Když se John s Beatricí sestěhovali, začali navzájem poznávat svoje chutě a záliby, jakož i drobné výstřelky. John má rád kafe bez mléka a bez cukru. A potřebuje se ho napít hned, jak vyleze z postele. Beatrice má ráda kávu se smetanou, taky bez cukru, ale nejdřív vypije sklenici vody. Některé z potřeb toho druhého přijímají s něhou

a lehkostí, s jinými se musí prostě smířit, ale některé jim lezou na nervy, urážejí je nebo se jim přímo hnusí. Přemýšlejí, jak vůbec přežijí... (doplňte si tři nejhorší zlozvyky vašeho partnera). Navzájem se obeznámí se svými návyky a tato důvěrnost je ubezpečuje. Vzniká z ní stereotyp, který posiluje pocit bezpečí. Čím důvěrněji se znají, tím méně musí dbát na etiketu a brát si servítky. Jenomže neformálnost, která je vítanou součástí intimity, působí taky jako zaručeně účinné antiafrodiziakum.

Důvěrná obeznámenost je samozřejmě pouze jedním z projevů intimity. Neobjevujeme u druhého zdaleka jen jeho povrchní návyky, pronikáme také do vnitřního světa myšlenek, přesvědčení a pocitů, tedy mentálně. Mluvíme, nasloucháme, sdílíme a porovnáváme. Některé části sebe sama odhalíme, zatímco jiné příkrášlíme, upravíme nebo zcela zakryjeme. Někdy tě poznávám z toho, co mi o sobě vyprávíš – o své minulosti, rodině, životě před tím, než jsme se potkali. Ale stejně často sbírám informace tím, jak tě pozoruji, intuitivně vnímám a vytvářím si asociace. Ty dáš k dispozici fakta, já je všechna propojím dohromady a udělám si celkový obrázek. Postupně mi odkrýváš svoje zvláštnosti, ať už otevřeně nebo vskrytu, vědomě nebo nevědomě. Do některých míst v tvém nitru proniknu snadno, jiná jsou zakódovaná a není lehké se k nim dostat. Časem objevím tvoje silné i slabé stránky. Ze způsobu, jak funguješ ve světě, vyčtu, kde jsou tvoje neuralgické body – co tě vzrušuje, co tě dokáže vytočit a z čeho máš strach. Poznám tvoje sny i noční můry. Získáváš si moje srdce. A celý tento proces samozřejmě probíhá oběma směry.

Jak se John postupně v novém vztahu zabydluje, přestává o něm na terapii mluvit, takže předpokládám, že je všechno v pořádku. Když na něj po roce přijde zase řeč, zpozorním.

„Daří se nám dobře. Sestěhovali jsme se. Báječně spolu vycházíme. Je krásná, vtipná a chytrá. Vážně ji miluju. Vůbec spolu nespíme.“

Intimita podporuje sexualitu... nebo ne?

V párové terapii dnes v Americe převládá názor, že sex je metaforou pro vztah – zjistěte, co se děje na emoční úrovni, a můžete z toho odvodit, co se děje v posteli. Pokud si dvojice věnuje lásku a péči – pokud mezi partnery panuje dobrá komunikace, vzájemná úcta, rovnocennost, důvěra, empatie a upřímnost –, pak se můžete spolehnout, že je váže také nepřetržitě, pulzující erotické pouto. Tuto myšlenku vyjadřuje například Patricia Loveová v knize *Hot Monogamy* (Vášnivá monogamie):

Jedním z klíčů ke kvalitnímu sexuálnímu životu je dobrá slovní komunikace. Když si partneři bez obav sdělují svoje myšlenky a pocity, vytvářejí mezi sebou atmosféru důvěry a citového propojení. Díky nim pak mohou prozkoumávat sexualitu s větší volností. Intimita podporuje sexualitu.

Pro spoustu lidí láskyplný, oddaný vztah určitě funguje jako velké povzbuzení sexuální apetence. Cítí se přijímaní a opečovávaní a toto bezpečí jim dodává pocit svobody. Díky důvěře vyplývající z emoční blízkosti mohou popustit uzdu erotickým choutkám. Jenomže co takový John s Beatricí? Nějak do toho obrazu nezapadají. Mají krásný, intimní, láskyplný vztah (komunikují), který by podle této teorie měl fungovat jako základ pro neutuchající touhu. Jenže nefunguje. A pokud je to nějak uklidní, nefunguje ani u mnoha dalších lidí.

Co je dobré pro intimitu, paradoxně nemusí být dobré pro sex. Může se to zdát jako protimluv, ale ze své terapeutické praxe mám zkušenost, že zvýšenou emoční intimitu často provází snížená sexuální touha. Opravdu zvláštní nepřímá úměra – jakmile si začneme být intimně blízcí, zmizí touha. Vybavuji si celou řadu párů, jejichž první věty v mé ordinaci zněly přibližně takto: „Máme se opravdu

moc rádi. Máme skvělý vztah. Ale nespíme spolu.“ Joe si užívá, jak velký o něj má Rafael zájem, ale nechce, aby ho fyzicky pohltil – Joe tedy bude vždycky ten „nahore“. Susan a Jenny jsou si po adopci dítěte citově bližší než kdy předtím, ale v jejich sexuálním životě se to vůbec neodráží. Adéla s Alanem popisují noci strávené v hotelu jako plné důvěrnosti, ovšem nijak zvlášť vášnivé. Tyto páry netrpí nedostatkem intimity, a přesto vedou neuspokojivý erotický život.

Andrew a Serena se shodnou na tom, že sex jim nefungoval už od samého začátku a že nehledě na to, jak jejich vztah po všech stránkách vzkvétá, erotický náboj jim nepřináší. Přitom Serena zažila v několika dlouhodobých vztazích před Andrewem velice smyslný sex. Ověřila si, že čím víc v nich bylo intimity, tím bylo milování lepší. Proto ji překvapilo, že s Andrewem to takhle nefunguje. Zeptala jsem se jí, proč s ním zůstala, když už od začátku cítila, že ho nepřitahuje. Odpověděla: „Myslela jsem si, že to překonáme. Že láska tomu pomůže.“ „Láska někdy naopak stojí v cestě,“ vysvětlila jsem jí. „Takže se stane pravý opak.“

Výpovědi těchto dvojic mě přiměly k tomu, abych přehodnotila svůj dosavadní názor na vztah mezi intimitou a sexualitou. Začala jsem na sex nahlížet ne jako na přímý důsledek emoční blízkosti, ale jako na samostatnou entitu. Sexualita je mnohem víc než metafora pro vztah – žije si svým vlastním paralelním životem.

Míra intimity v páru hodně vypovídá o erotickém životě, ale nemůže nám odhalit vše. Mezi láskou a touhou vládne velice složitý vztah a není založený jen na lineárním zákonu příčiny a důsledku. Jak citové, tak tělesné soužití páru má svoje přílivy a odlivy, svoje vrcholy a propady, ale tyto fáze spolu nemusí nutně korespondovat. Prolínají se, navzájem se ovlivňují, existují však také nezávisle na sobě. Proto, k lítosti mnohých dvojic, lze „napravit“ vztah, ale na sexuálním životě to mnohdy nic nezmění. Intimita zřejmě podporuje sexualitu jenom v některých případech.