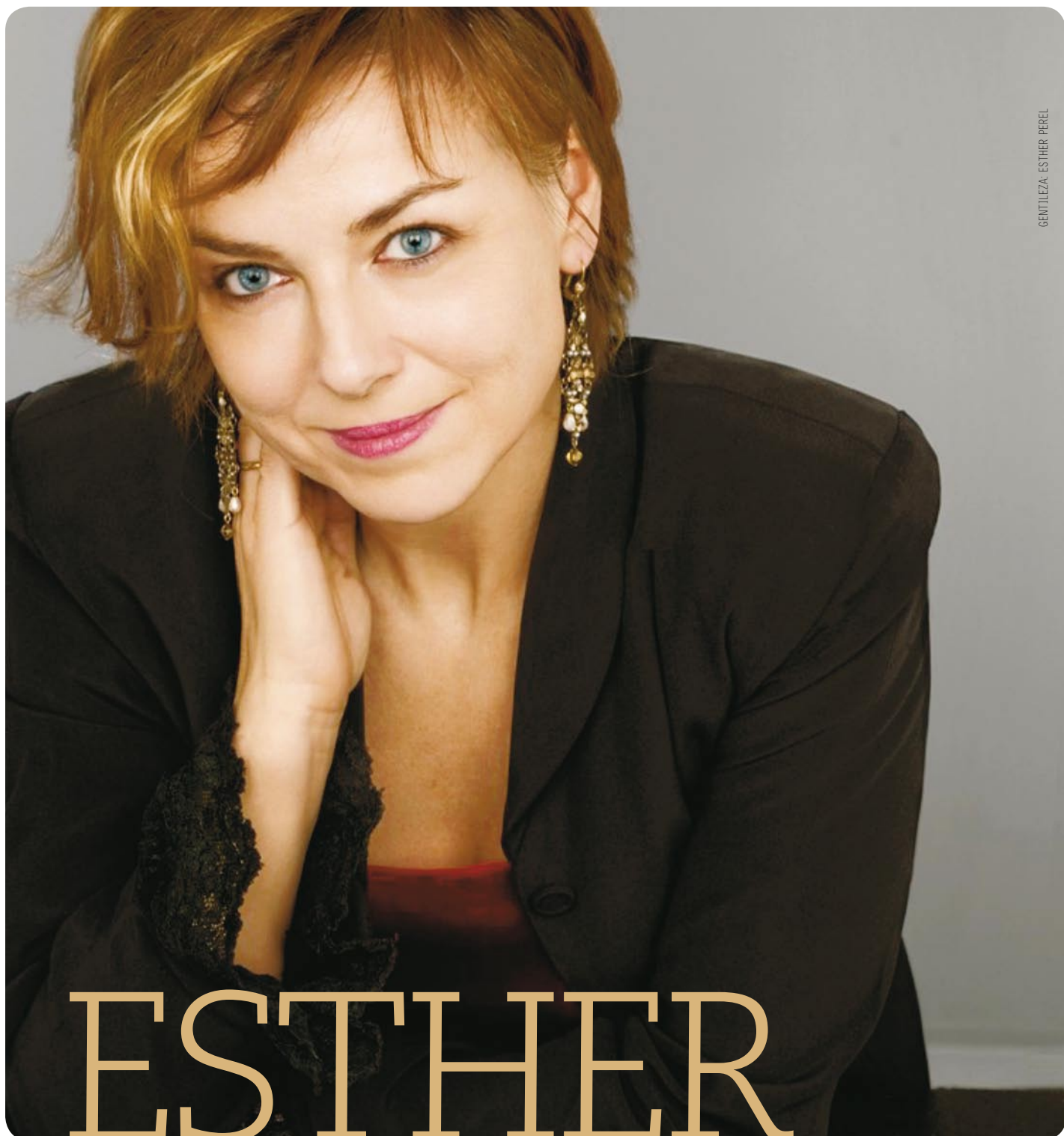


GENTILEZA: ESTHER PEREL



ESTHER

PEREL

HABLA LA GURÚ DE LA
INTELIGENCIA ERÓTICA



Una de las principales características de la pareja de hoy es que realiza diferentes esfuerzos y acomodos para permanecer junta a través de los años, señala la terapeuta Esther Perel, quien vive y trabaja en Nueva York. En esta entrevista exclusiva, antes de llegar a Chile a dictar un seminario, además, señala: "En todas las épocas la pareja ha buscado estabilidad para criar a sus hijos. En ese sentido, no ha cambiado. Sí hay más fluidez, más flexibilidad, más conflictos y más negociación".

Por **XIMENA URREJOLA B.**

Desde que en 2007 lanzó su libro "Inteligencia erótica" (traducido a 21 idiomas), en el que revela cómo mantener el erotismo dentro de la pareja estable, la terapeuta Esther Perel se transformó en un referente internacional en el tema de las relaciones de pareja. Con su consulta desbordada de matrimonios buscando ayuda, desde Nueva York habló con Revista Ya sobre los principales conflictos de lo que ella llama "la pareja moderna".

Para ella, la pareja moderna es la que se organiza en torno al amor, pero que lo quiere todo basado sólo en su compañero: estabilidad económica, estatus social, un padre cariñoso para los hijos, un amante apasionado, un amigo incondicional. Una pareja que tiene pocos hijos, y que vive demasiado centrada en ellos; que comparte algunas tareas domésticas —o lo intenta—; una pareja en que la mujer tiene una mayor independencia económica, aunque siga ganando menos que el hombre. Y que vive en una sociedad en que hay nuevos modelos de convivencia, como las parejas homosexuales y las reconstituidas. "Además —dice Esther Perel— la pareja moderna no siempre piensa que se casa para toda la vida".

La paradoja es que sus mismas características pueden convertirse en los principales conflictos. La terapeuta da el ejemplo de los hijos:

—En el mundo anglosajón, es una pareja que tiene dos o tres hijos; muchos menos que antes. Pero también vive mucho más centrada en ellos. Los hijos están por completo idealizados, dan sentido a la vida de la pareja. Esta situación, en varios países se ha convertido en una locura, y se está criando en lo que llamamos la era de la ansiedad. Pero no es la ansiedad por sobrevivir o por estar sanos, sino una ansiedad porque ellos tengan éxito, sean autónomos, no tengan problemas de autoestima. A veces llega a tanto que cambian las jerarquías en la familia: los hijos están arriba y los padres, abajo.

El otro conflicto surge de la búsqueda del amor y la pasión dentro de la pareja, al mismo tiempo que las personas tienen la necesidad de una vida estable, de un otro comprometido, de continuidad, de seguridad. "En la historia, pasión y matrimonio nunca fueron

de la mano. Por eso también vemos una constante tensión entre los miembros de la pareja para integrar y reconciliar diferentes necesidades humanas, porque eso cuesta".

A pesar del complejo escenario y de las tremendas exigencias que se autoimpone, Esther Perel señala que otra de las principales características de la pareja moderna es que realiza diferentes esfuerzos y acomodos para permanecer junta a través de los años:

—Hoy las parejas no quieren separarse —dice—. Quieren encontrar nuevos modelos para quedarse juntos, porque es una generación con padres muchas veces divorciados o desilusionados, y no quieren lo mismo ni para ellos ni para sus hijos. Son modelos que tienen que ver con una mayor libertad y una mayor individualidad. Por ejemplo, hoy se ven parejas que no viven en la misma ciudad

y que se encuentran los fines de semana. Incluso hay matrimonios en que uno de los dos se va a trabajar a otro país.

—En este contexto, ¿hoy se perdona más una infidelidad?

—Antes, si la mujer era infiel, él se iba. Y si el hombre era in-

fiel, ella se quedaba porque era más vulnerable. Las sociedades más colectivas, donde la familia es lo más importante, son más tolerantes con la infidelidad y menos con el divorcio. Por el contrario, en Estados Unidos la gente prefiere divorciarse tres veces, pero sigue siendo totalmente intransigente con respecto de la infidelidad.

—¿Existen nuevas causas?

—No han variado mucho. El aburrimiento, la búsqueda de una pasión, de sentirse más vivo, a veces para salir de una relación oprimente. Pero adentro de una relación infiel muchas veces las personas descubren que quieren quedarse con su pareja. Otras veces, incluso una infidelidad no tiene nada que ver con la relación. Por ejemplo, en mi consulta veo que aparece en ocasiones luego de la muerte de los padres o de un amigo muy joven. O después de que ha recibido malas noticias respecto de la salud. Cuando tenemos experiencias cercanas a la muerte, aparece la infidelidad como un golpe vital. En este sentido no tiene que ver con la pareja. No es que tratemos de escapar del matrimonio; lo que queremos es escapar de nuestra mortalidad. También diría que no es la pareja lo que rechazamos; a veces nos rechazamos a nosotros mismos. No es que estemos buscando a otra persona sino que estamos buscando otro ego, otro ser en nosotros mismos, y puede ser más fácil ser diferente con alguien que es diferente. Pensamos que siendo infieles vamos a lograr todo esto.

Esther Perel asegura que muchas veces los matrimonios se transforman después de una infidelidad y redefinen su relación.

—En este momento estoy escribiendo un artículo sobre las consecuencias a largo plazo de la infidelidad y, por lo que he visto, se dan tres situaciones. Algunas parejas se quedan totalmente en el pasado y cada vez que tienen un conflicto se lo sacan en cara. Otras sobreviven, pero realmente no vuelven a vivir. En este caso, él o ella se queda por el valor que le da a la familia, por los hijos, por el predominio de la razón y sacrifican la pasión. El tercer grupo utiliza esa experiencia para redefinirse y, con el tiempo, ya no hablan en términos de "tú me traicionaste", sino que respecto de "cuando tuvimos



Los jabones comunes
se van con el agua

nuestra crisis". Integran esa infidelidad dentro de la historia del matrimonio, como algo que pasó y a lo cual no sólo sobrevivieron sino que también utilizaron para reinventarse y salir adelante.

—**¿Cómo se puede mantener el deseo en la pareja?**

—Lo primero es mantener la propia energía erótica: sentirse vivo, conectado con uno mismo, con el propio cuerpo y la sexualidad. Si alguien se siente muerto por dentro, no importa lo que haga el otro. Luego hay que saber cómo mantener un espacio de juego, de imaginación, de novedad, donde la pareja pueda compartir como tal. Tercero, el deseo se mantiene cuando son más pareja que padres y, cuarto, cuando están lejos de sentirse viviendo con un hermano, en una relación filial. No hay nada peor para el deseo que cuando la mujer siente que el marido es su cuarto hijo o cuando el hombre siente que su mujer es como una niña chica. La pareja debe mantener una relación adulta, donde la independencia es fundamental. Cada uno debe mantener sus propias amistades, su propio mundo. La idea es que el hombre y la mujer sientan que el otro no les pertenece, que es un ser individual. La gente se pregunta: ¿Cómo voy a desear algo que ya tengo? Manteniendo una cierta independencia, se logra mantener ese misterio. Otra cosa es el seducirse y no dejar el sexo como la tarea número 11 del día. Para querer sexo al final del día tiene que ser un sexo que valga la pena. Y a veces no vale la pena porque se sabe por adelantado cómo va a terminar. El deseo no empieza con el sexo, empieza con la manera de sexualizar a la pareja, de erotizar al otro.

—**¿Cuánto influyen el ambiente, la cultura, en la intimidad de la pareja moderna?**

—Mucho. Lo veo todo el día. Las expectativas que la cultura forma en las personas no son parecidas a los de nuestros padres. La gente piensa que son deseos propios, pero normalmente no es así. La sexualidad explícita en los medios de comunicación a veces roba a la gente su propia imaginación; lo que ahí se ve está presentado como la norma. Pienso también que antes teníamos vergüenza de tener sexo y hoy tenemos que tener vergüenza si no lo tenemos. Eso es parte de la presión cultural. Pero una pareja que tiene una intensidad erótica debe saber que también ésta vive ciclos intermitentes.

—**Se supone que una mayor intimidad emocional es un seguro contra la pérdida del deseo sexual, ¿está de acuerdo?**

—Sí, pero no es una garantía. La intimidad y el deseo sexual son alimentados por cosas diferentes. La intimidad se alimenta del sentimiento de responsabilidad, de apoyo mutuo, de cariño, de respeto, estabilidad. El deseo se alimenta con novedad, imaginación, misterio, sorpresa. Son dos necesidades humanas interdependientes, pero no iguales. El tema es cómo balancearlas. Si tú quieres que nunca haya sorpresas, que la manera en que definiste a tu pareja no varíe, después no vayas a quejarte de aburrimiento sexual. La intensidad y la intimidad sexual son un riesgo emocional. No hay sexo seguro. Cada vez que el sexo es bueno es un sexo vulnerable. Por eso siempre digo que el sexo no es algo que se hace, sino que un lugar adonde vamos: es un viaje adentro de uno mismo y con otro. Entonces, la pregunta





es: ¿A quién llevo yo al encuentro? No es solamente un acto.

—Entonces es un problema personal el cómo presentarse frente a la pareja.

—Sí. Por eso en mi consulta no pregunto qué te apaga el deseo y qué te enciende el deseo. Pregunto siempre cómo te apagas y cómo te enciendes. La responsabilidad es de cada uno.

—¿Está en crisis la pareja moderna?

—No. Está transformándose. En todas las épocas, la pareja ha buscado estabilidad para criar a sus hijos. En ese sentido, no ha cambiado. Sí hay más fluidez, flexibilidad y más intercambio entre los géneros: los dos hacen trabajo doméstico, cuidan a los hijos. Por lo tanto, hoy hay más conflictos respecto de cuando teníamos las tareas establecidas. Hay mucha más negociación. Diría que la pareja está en búsqueda de nuevos modelos para integrar muchas ideas culturales. Por ejemplo, vivimos en un mundo que quiere que todo sea lo máximo. No basta con que esté bien. Cuando algo no funciona bien, lo desechamos y compramos algo nuevo. No vivimos en la cultura de la renovación.

—¿La pareja de hoy prefiere seguir adelante o divorciarse?

—Vamos en ambos sentidos. Pero, en general, a la gente todavía le gustaría poder quedarse junta. El ideal no ha cambiado.

—¿Qué se necesita para ser una pareja exitosa hoy?

—Saber cómo reinventarse, porque vivimos dos veces más que antes. Flexibilidad, apreciación mutua, valorar lo que hace el otro. El éxito no está medido por los conflictos sino que por las apreciaciones. Aprender a repararse después de un problema. ¿Y cómo se repara? Con sentido del humor, con caricias, pidiendo disculpas, valorando lo que dijo el otro. Admirar al otro como persona y no sólo como funciona dentro de la familia. Apreciar que tenemos un día más con esa persona: ser agradecidos por lo que tenemos y no sólo criticar por lo que nos falta. **ya**

Nota: Esther Perel estará en Chile el 1 y 2 de junio invitada por el Instituto Chileno de Terapia Familiar. Dictará el seminario "Reconciliando intimidad y sexualidad en la pareja".



Sólo Le Sanicy. Gel Plus
se transforma en gel
y se queda en la esponja



Ver fórmula anterior de Le Sanicy