

## A NAPI BETEVŐ

*A Férfiak a díványomon* egy váratlan utazás története, amely történetesen a férfiak erotikus gondolkodásába vezetett. Amit ott megtanultam pácienseim vágyairól és viselkedéséről a szex és a szerelem határvidékén, nemcsak meglepetésként ért, hanem próbára tette addigi elképzeléseimet a férfiokról és magamról is.

Számtalan módja van annak, hogy egy nő a szerelem igazságait feltárja. Egyesek meditációs központokba mennek vagy egyedül beveszik magukat a vadonba. Vannak, akik összevásárolnak egy halom önségítő könyvet, kalandoznak az internetes társkeresés világában vagy maratonni futásra edzenek. Mások kiruccannak egy hétvégére Las Vegasba.

Nekem ehhez csak a rendelőmíg kellett mennem.

Néhány éve, az egyetemről frissen kikerült klinikai pszichológusként nekifogtam, hogy megvalósítsam álmomat és magánpraxist nyissak Manhattanben. Csak egy apró nehézség adódott: még nem voltam eléggé ismert. Ebben a szakmában bárki elmondhatja, hogy időbe telik, míg az ember megfelelő pacientúrát szerez. Számos kolléga javasolta, hogy a lassabb, hagyományos módot válasszam: csatlakozzak egy meglévő praxishoz, ahol több pszichológus rendel, vegyek részt a szakmai közéletben, legyen kapcsolatom az orvosok, egyetemi pszichológiai karok és más szakmai szervezetek hálózatával, amelyek ajánlani tudnak engem. Megfontoltam a tanácsukat és az állásvállalás pénzügyi előnyeit, de éppen

akkor fejeztem be egy különleges szexuálterápia-tréninget egy közismert gyakorló pszichiáternél, és túlradóan lelkes voltam. A szupervizorom abban a brooklyni kórházban, ahol rezidens voltam, óvott és figyelmeztetett:

– Szexuálterápia? Viccelsz? Az divatjamúlt. Ma már mindenki Viagrát szed. Manapság nem lehet szexuálterápiára pácienseket szerezni.

Felajánlott egy állást a kórházban, de én már döntöttem. A Times Square szívében tettem ki a névtáblámat. Nem érdekelt, hogy van Viagra. A csökkent női nemi vágyról írtam a disszertációm, és a női szexualitásra akartam specializálódni.

Arra számítottam, hogy a pacientúrám kiépítése lassú folyamat lesz. Kutatásaim alatt azt tanultam, hogy a nők nagyobb valószínűséggel mennek pszichiáterhez, ha szorongástól, depressziótól, gyásztól stb. szenvednek, ám ritkán kérnek segítséget alacsony libidó esetén, mert tragikus módon azt feltételezik, hogy csökkenő szenvedélyük teljesen normális dolog. Így hát elfogadtam, hogy lassan fog fejlődni a praxisom, és ezt nem is bántam, ha azt csinálhatom, amit akarok. Annyira áthatott ez a gondolat, hogy azt hittem, csak hirdetni kell a szolgáltatásaimat, és majd lassan jönnek a nők.

Tévedtem.

Azonnal megkezdődtek a bejelentkezések.

És szinte kizárólag férfiak hívtak.

Férfiak? Nem igazán erre számítottam. És néhány hónapon belül már többen voltak, mint amennyit kezelni bírtam. Mindenféle szexuális problémával jöttek: krónikus nőzés, pornófüggőség, prostituáltak, szexuális identitászavar, féltékenység, merevedési

zavar, az intimitástól való félelem, a vágy hiánya, a szerelem értelmének keresése és egyebek. Meglehet, hogy a férfiak a nőknél sokkal kisebb valószínűséggel keresnek fel pszichoterapeutát számos érzelmi bajukkal, de ha a péniszük nem működik úgy, ahogy ők szeretnék, akkor megtalálnak minket.

Ugyan nem a férfiak szexuális gondjainak terápiájára szántam el magam – bár képzésemnek természetesen ez is része volt –, úgy gondoltam, tudok segíteni, ezért felvállaltam ezt a kihívást. Gyánítottam, hogy fogok olyan történeteket hallani, amelyek felborítják a lelki egyensúlyomat, de mint valami horrorfilm naiv hősnője, aki ugyan fél, mert sejti, hogy a gyilkos a homályban rejtőzhet, mégis tudni akarja, mi folyik, én is kíváncsi voltam. Ezért felvettem a „jöjjön, aminek jönnie kell” hozzáállást, kinyitottam rendelőm ajtaját, és kezdtem bejelentkezéseket fogadni; kész voltam szembenézni bármilyen, rám váró kalanddal.

Nem csalódtam.

A *Férfiak a diványomon* bizalmas terápiás üléseimre viszi el az olvasót; megtudhatja, milyen, nagy kifejezőerejű, felkavaró, provokatív, a férfi szexuális viselkedést feltáró dialógusokat folytat terapeuta és kliens. Az észrevétlen tanú perspektívájából figyelheti meg a nyers érzelmeket és az aktuális motivációkat a modern szexuális zavarok mögött, amelyekre pácienseim segítséget reméltek tőlem. A férfi szexuális viselkedéséről szóló többi könyvvel ellentétben a *Férfiak a diványomon* bepillantást enged nemcsak szakmai, hanem személyes reakcióimba is, amelyeket említettem a terápia során vagy az adott helyzetben kimondatlanul hagytam.

Hamar rájöttem egy általánosnak bizonyult igazságra: a szex ritkán csak szex. A szex sokféle tapasztalás együttese. Bár az elején

azt gondoltam, hogy szexuális tüneteket kezelek, szinte minden elég hamar visszavezetődött a pácienseim viselkedését motiváló pszichológiára. A szexuális szokásokhoz kötődően sokféle értelem tárult fel. Volt, akinek azért kellett a szex, hogy elfojtott érzelmeket éljen ki vagy éppen ellenkezőleg, csillapítsa kontrollálhatatlan érzelmeit. Néha arra vágytak, hogy újra átéljenek fantáziáikba mélyen beágyazott régi traumákat úgy, hogy már úrrá legyenek ezeken. Sokan arra használják a szexet, hogy kielégítsék a hatalom, az elismerés, az önbecsülés, a vigasztalás és a szeretet iránti megghiúsult vágyaikat. Pácienseimnek általában korlátozott tudásuk volt az őket irányító motivációkról. Ösztönösen a szexuális játéktéren kerestek gyógyulást, és az eredmény gyakran diszfunkció vagy elkülönülés volt.

Nem színlelem azt, hogy a férfakkal kapcsolatban minden kérdésre tudom a választ vagy hogy meg tudom mondani a nőknek, hogyan változtassák meg az életükben részt vevő férfiakat úgy, hogy csodálatos kapcsolatuk legyen. Ezt a könyvet sem vitaindítónak szánom, nem sugallom azt, hogy azok a férfiak, akiknek viselkedése nem felel meg érvényes szocioszexuális szabványainknak, rosszak. Ám nagyon alaposan vizsgálom a férfiakat, és gyakran eljuttatom őket arra a pontra, amikor szabadjára engedik a dühüket és a könnyeiket. Mindezt mégis úgy teszem, hogy mélyen tisztellem őket, és megbecsülöm kivételes helyzetemet, hogy gyóntatójuk lehetek. Ezért számomra fontos, hogy elkerüljem a férfiak pejoratív és felületes ábrázolását; nem nevezem őket sekélyes, morálisan selejtes gazembereknek – disznónak, javíthatatlan barbárnak, vadembernek, állatnak –, bár ezek a gondolatok időnként megfordultak a fejemben. Nem próbálom mentegezni vagy

igazolni viselkedésüket. Nem azt kérem, hogy sajnálják meg őket vagy bocsássanak meg nekik a kárért, sérülésért, amit okoztak; inkább azt kérem, hogy jöjjenek velem erre az utazásra, pillantsunk be a férfiak pszichoszexuális motivációiba, és lássuk, mit fedeztek fel ebben a folyamatban.

Nem mondom meg, hogy mit gondolnak vagy mit akarnak a férfiak, inkább csak leírom, mit mondtak nekem. Leírom analízisemet és személyes reakcióimat a férfiakra, nemcsak pszichológusként, hanem nőként is. Könyvem nem egyszerűen esettanulmányok sorozata, hanem az én fejlődésem és felfedezéseim története is; napló arról, amit a terápiás szobában tanultam, és arról, hogy ez miként hatott párkapcsolataimra. Amikor megnyitottam a rendelőmet, régóta tartó, meglehetősen viharos kapcsolatban éltem, és pácienseimhez hasonlóan ingáztam a szerelem iránti vágy és aközött, hogy nem igazán tudtam, mi is a szerelem. A szerelemről és a szexről volt egy elképzelésem, és sokáig főként abban a csodálatos, magam kreálta fantáziavilágban éltem, ahol a szerelmem és én kéz a kézben, örök bűvöletben szökdécselünk napfényes mezőkön. Amikor beleszerettem a barátomba, Ramiba (nem ez az igazi neve), a „szerelem” más minőséget nyert. A szerelem hirtelen nyers, szeszélyes és kiszámíthatatlan lett. Szenvedélyes szexekben volt részünk. Bizalmi kérdéseink voltak. Nagyon más világokból jöttünk. Heves huzavona kezdődött, és gyakran én húztam a rövidebbet – de nem mindig önhibámon kívül.

Ahogy végiggondoltam ezt a kapcsolatomat, egyre több tanulság szűrődött le és segítette munkámat. Hiszen hány nő mondhatja el magáról, hogy napi munkája során egy férfi szemszögéből láthatja a szerelem és szex csúcsait és mélységeit? Hány nő hallja

az igazat a férfiakról maguktól a férfiktól? Olyan igazságokat, amelyeket el sem képzeltek, nemhogy ilyen erőteljesen feltárták volna őket.

Kezdetben fennállt a veszély, hogy ez a gyúlékony információkóktél az arcomba robban. Néhány terápiás ülés olyan revelációkkal lepett meg, amelyekből hamar kérdések lettek, és felébredt bennem a gyanú, hogy Ramival való kapcsolatom elkerülhetetlenül beszüremkedik szakmai munkámba.

Szerencsére végül felismertem, hogy a férfiakkal való munkámat felhasználhatom *a saját életemben* is, és kezdtem új fogalmat alkotni a szerelemről. A folyamat részeként szembe kellett helyezkednem jó néhány olyan feltételezéssel, amelyeket sok más nőhöz hasonlóan én is fenntartottam a férfiakról, és rá kellett jönnöm, hogy ezek gyakran igen távol állnak az igazságtól. Ilyenek például: „Ha szeret engem, nem fog megcsalni” és „Ha karcsú vagyok, szép és csábító, ha betartok néhány játékszabályt, mindig akarni fog engem”.

Egy közeli barátnőm például azt mondta: „Nem hiszem, hogy a barátom megcsalna. Érezhetően nagyon belém van esve. Mindezt megtesz nekem. Lemossa a kocsimat, vacsorát főz. Tényleg boldognak tűnik velem.”

Remélem, igaza volt. Ám mint ebben a könyvben néhány páciens példája mutatja, az, hogy egy férfi szerelmes egy nőbe, nem garantálja a szexuális hűséget. Ahogy a hűtlenség sem jelenti azt, hogy a szerelem nem őszinte és a férfi nem gondolja komolyan.

Hasonló feltételezés az, hogy a férfiak csak szexet akarnak – és utána talán egy pizzát meg egy sört. Aztán megint szexet. El sem tudom mondani, hányszor hallottam barátnőimet panaszkodni: „Csak szexet akar”. És igen, a férfiak a rendelőmben csak a szexről beszéltek. „Nem kapok eleget” vagy „Nem áll fel” vagy „Én szeretem az orális szexet, de ő nem”.

Aztán kivétel nélkül a szerelemnél kötnek ki.

Az igazság, amit megtanultam, az, hogy a férfiak *tényleg* szexet akarnak, de nem *csak* szexet. Pácienseimet hallgatva rájöttem, milyen erősen *szükségük van egy szorosabb, mélyebb kapcsolatra*, ami a szexuális magatartás mögött van – ezt a szükségletet gyakran nehéz kimutatniuk az életükben részt vevő nőknek. Innen csak egy kis lépés volt, hogy jobban tudjak pácienseim segítségére lenni azzal, hogy feltárom, ami a szívüket nyomja, és nem ítélem el őket azért, amit a péniszük tett.

A *Férfiak a díványomon* nem szigorúan objektív könyv. Nem öngyógyító könyv. Nincsenek benne listák, gyakorlatok, biztatások. Abban bízom, hogy elolvassák a történeteket, leszűrrik belőlük, ami saját életükre vonatkozik, és döntenek. Nagyon jól tudjuk, hogy a szerelemmel kapcsolatban nincsenek abszolút válaszok. Ez a könyv is inkább feltáró jellegű. Célom az, hogy az olvasót elvigyem arra az útra, in vivo, amelyet én jártam be tanulással. Remélem, hogy ez a könyv új perspektívát nyit a szexualitás és a kapcsolatok dinamikájában, alternatívát ad az olvasóknak – különösen a nőknek –, mert amikor a barátnőimmal beszélgetek ezekről a témákról, *mindig* arról van szó, hogy tudni akarjuk, mit akarnak a férfiak igazán, meg akarjuk érteni, miért viselkednek úgy, ahogy viselkednek, és mit tehetünk mi, nők.

Végül, bár ebben a könyvben a férfiak különbözőek, van egy közös jellemzőjük: nem perverzek, nem deviánsak – hétköznapi emberek Amerika különböző részeiből, sokféle társadalmi környezetből, mindegyikük lehetne bárkinek a férje, fivére, barátja.

Olyan férfiak, akiket ismerünk, és akikről a nők tudni akarnak.