

# Право на «лево». Почему люди изменяют и можно ли избежать измен

**Автор:**

[Эстер Перель](#)

Право на «лево». Почему люди изменяют и можно ли избежать измен

Эстер Перель

Психологический бестселлер (Эксмо)

Почему люди изменяют? Что заставляет их заводить вторые семьи, тайные банковские счета, разрабатывать сложные схемы ведения двойной жизни? Эстер Перель, практикующий психотерапевт, в течение десяти лет работала с сотнями пар, которые столкнулись с неверностью. Ее книга – это всестороннее исследование желаний, возникающего при взгляде на сторону. Переплетая реальные истории своих пациентов с острым психологическим и культурным анализом, Эстер Перель предлагает читателям с новой стороны взглянуть на брак в XXI веке, укрепить свои отношения, сделать их более честными.

Эстер Перель

Право на «лево». Почему люди изменяют и можно ли избежать измен

© 2017 by Esther Perel

© Мамедьяров Заур, перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

\* \* \*

Для Джека, которого я люблю уже тридцать лет, и для всех, кто любил хоть раз.

## ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ

7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви

700 «подопытных» пар. 14 лет наблюдений за их жизнью, ссорами и примирениями. Всё это известный эксперт по отношениям Джон Готтман провёл с одной лишь целью: выяснить, почему одни браки крепкие и счастливые, а другие обречены на развод. Узнайте, какие перспективы у вашего брака.

МЖ. Как научиться жить душа в душу с тем, кого любишь

Узнайте, что происходит в голове и сердце вашего возлюбленного из книги популярного психолога Алексея Капранова. Этот остроумный гид по счастливым отношениям научит вас жить душа в душу и получать от партнера то, чего по-настоящему хочется.

Простите, если назову вас м\*даком. Как научиться играть по мужским правилам и побеждать в любви

Правда, правда и ничего кроме правды. С шокирующей откровенностью Мирко Спелта рассказывает, что мужчины на самом деле думают о пластической хирургии, целлюлите и балетках. А еще вы узнаете, как социальные сети повлияли на понятие любви, как перевести женские намеки на язык мужской логики и почему не стоит обращаться за советами к подругам.

Давай больше не ссориться. 12 типов семейных конфликтов и инструкция по их прекращению

Если скандалы стали нормой общения со второй половинкой, пора что-то менять. Мишель Броди, психолог с двадцатилетним стажем, выделила 12 типов семейных конфликтов. Автор книги описывает механизм каждого из них и предлагает простую технологию их разрешения. Это легкий для восприятия, но глубокий по смыслу гид для пар – о том, как убрать из вашего ежедневного общения все то, что ранит, обижает и отдаляет вас друг от друга.

Благодарности

Что заставило меня написать книгу об одном из самых противоречивых аспектов нашей природы? Мало какие события в жизни человека оказываются настолько же драматичны, поэтому я не переставала размышлять над ними при создании своей первой книги «Размножение в неволе»[1 - Книга вышла в издательстве «Манн, Иванов и Фербер» в 2015 году.]. Это было давно, в безмятежные дни моей писательской невинности, до того как Интернет радикализировал коммуникации. Прошло примерно десять лет, и сегодня все для меня как на ладони. Работая над этой книгой, я постоянно вела диалог со своими читателями. Спасибо всем вам за дельные замечания.

Однако некоторые из вас держали меня за руку в реальном мире. Проще говоря, без вас у меня ничего бы не получилось. Это потому, что я думаю, когда пишу. И говорю, когда думаю. К счастью, мне повезло иметь добрых друзей и прекрасных коллег и встречать приятных незнакомцев. Моя благодарность не ограничивается этими скромными словами.

Блестящий редактор и соавтор Эллен Дейли, если я когда-нибудь и видела гения за работой, то это вы. Вы всегда понимали, к чему я веду, и помогали мне выразить мысли наилучшим образом. Ваш голос всегда будет моим личным навигатором, подсказывающим мне путь. Мой соредактор, моя муза Лора Блум, вы ходячий тезаурус. Нет в мире человека, с которым мне было бы интереснее играть словами и оттачивать идеи. Мой бесстрашный редактор в HarperCollins Гейл Уинстон, спасибо вам, что снова в меня поверили. Сара Менджес, мы с вами начали этот путь с дерзкого синопсиса. Ваши редакторские правки были

неоценимы. Мой литературный агент Трейси Браун, я доверяю вам всем сердцем, а такое доверие на вес золота, как вы увидите на этих страницах. Юлий Масиновский, вы всегда напоминаете мне о том, как важно рассказать историю – хоть в книге, хоть на экране.

Лучшие идеи редко возникают в одном изолированном сознании, обычно они рождаются при взаимодействии любопытных и творческих мыслителей. На этих страницах я цитирую многих людей, свежие мысли которых – высказанные как устно, так и письменно – помогли мне оформить идеи этой книги. Я особенно благодарна Мишель Шайнкман, Ульриху Клементу, Джанис Абрамс Спринг, Джанет Райбштайн, Тэмми Нельсон, Эллин Бейдер, Мег-Джон Бейкер, Хелен Фишер, Марте Мине, Эрику Клайнбергу, Эрику Берковицу и Пеппер Шварц.

С вопросами и ответами мне также помогло перекрестное опыление, которое неизбежно происходит при общении в междисциплинарных исследовательских группах. Диана Фоша, Даг Браун-Харви, Джордж Фоллер, Наташа Пренн и Меган Флеминг, спасибо вам, что постоянно привлекали меня к ответственности на ранних этапах этого проекта. Джошуа Вольф-Шенк, благодаря вам я не так сильно боялась зайти в тупик.

Я бы не позволила этой книге выйти в свет без консультации со своей верной командой читателей. Ваши комментарии указали мне на изъяны и помогли найти способ их устранить. Кэтрин Франк, каждому психотерапевту, решившему взяться за перо, просто необходимо найти себе в пару специалиста по культурной антропологии вашего ума и таланта. Питер Френкель и Харриет Лернер, вы для меня любимые коллеги и поразительно внимательные и прямые критики. Стив Андреас, Гай Уинч, Авайва Гитлин, Дэн Маккиннон, Йен Кернер, Марджи Николс, Кэрол Гиллиган и Вирджиния Голднер, мне было не обойтись без профессиональных комментариев ведущих врачей, учителей и философов. Джесси Корнблат, Ханна Розин, Дэвид Борнштейн и Патрисия Коэн, вы волшебники пера – ваши замечания помогли мне заговорить на языке, который понятен каждому. Дэн Сэвейдж и Терри Рил, вы мои родственные души. Дэвид Льюис, Дэниел Мандил, Ирина Баранова, Блэр Миллер и Дэниел Окулич, ничто не укроется от вашего зоркого взгляда. Диана Адамс и Эд Вессель, я особенно благодарна вам за помощь при создании раздела о немоногамии. Оливия Нэтт и Джесси Бейкер, ваши замечания помогли мне понять позицию молодежи. Алиша Кварт, с вами очень весело подбирать заголовки для каждой из глав.

Теперь моя команда. Мой научный ассистент Малика Боумик, я снимаю шляпу – отличная работа. Ты сумела упорядочить мой хаос. Что касается порядка, Линдси Ратовски и Аманда Дикер, вы дали мне возможность посвятить все свое время и внимание этой книге. На ранних этапах работы мне также помогла четверка талантливых студентов: Бриттани Мерканте, Аннабель Мур, Николь Арно и Александра Кастилло. Не сомневаюсь, вы преуспеете на своем поприще. Спасибо всем коллегам, которые посещали мои ежемесячные семинары и учебные группы, – легче всего объяснить свою мысль, когда кого-то учишь. Джонас Бэмерт, ваше исследование сослужило для меня отличную службу. Брюс Милнер, вы пригласили меня в свой чудесный дом в Вудстоке и предложили писать в спокойствии и красоте.

И наконец, моя семья. Спасибо моим родителям, которые научили меня отстаивать свою точку зрения. Их душераздирающая история предательства показала мне, что всегда есть надежда на лучшее. Мой любимый муж Джек Сол, мы идем по жизни вместе. Ты мой лучший собеседник. Чтобы написать книгу, нужна свобода, и ты щедро мне ее предоставил. Адам и Ноам, надеюсь, на этих страницах вы найдете мудрые советы, которые помогут вам в личной жизни. Наши разговоры о проблемах и неурядицах любви в новом тысячелетии помогли мне оставаться в курсе событий и принесли немало радости.

Невозможно переоценить роль моих пациентов и всех тех, кто пустил меня в свою личную жизнь. Ваше доверие многое для меня значит. Именно такие истории, как у вас, позволяют нам налаживать контакты и обретать смысл. Путешествия, работа и личные разговоры дали мне особенно яркие впечатления. Я очень благодарна за них, хоть и не могу перечислить всех своих собеседников по именам. Мне было очень приятно не чувствовать себя одинокой в ходе этой тяжелой работы, а теперь она окончена, и мне не терпится пообщаться с вами ближе.

## Введение

Есть один проступок, который может разрушить отношения, лишит пару счастья, украсть саму ее суть, и этот проступок – измена. И все же измены происходят очень часто, а понимаем мы их плохо.

Как психотерапевт, писатель, преподаватель и ректор я почти три десятка лет изучаю тонкости любви и отношений современных пар. В своей первой книге «Размножение в неволе» я исследовала природу эротического влечения в длительных отношениях и посвятила одну главу неверности. К моему удивлению, всякий раз когда я делала презентацию или давала интервью о своей книге в любой точке мира, тема неверности неизменно выходила на первый план. Она занимала меня все больше. В то время как «Размножение в неволе» посвящено дилеммам желания в длительных отношениях, главной темой этой книги стало желание, возникающее при взгляде на сторону.

И все же это не просто книга о неверности. Измены преподносят нам немало уроков об отношениях – они помогают понять, чего мы ожидаем, чего, как нам кажется, хотим и чего считаем себя достойными. Они открывают нам глаза на наши личные и культурные представления о любви, вожделении и обязательствах. Всесторонне изучая недозволенные любовные связи, я надеюсь вовлечь вас, читатель, в честное, просветленное и провокационное исследование современных отношений в их многочисленных вариациях. Я хочу дать вам стимул обсудить со своими близкими вопросы верности и преданности, желания и вожделения, ревности и собственности, честности и прощения. Я призываю вас задуматься, поговорить о том, о чем обычно не говорят, не боясь нарушить сексуальную и эмоциональную благопристойность.

Как психотерапевт я обязана создавать безопасную зону для чуткого обсуждения различного опыта. Как писатель я надеюсь сделать то же самое. В этом отношении это не книга советов по преодолению кризиса измены, хотя я и надеюсь, что она поможет тем из вас, кто переживает кризис в данный момент, какую бы роль вы ни играли. Однако я хочу начать продуктивный разговор на обозначенную тему, чтобы в итоге вам удалось укрепить свои отношения, сделав их более честными.

Сегодня разговоры об изменах обычно приводят к ожесточенным спорам, категоричным оценкам и недальновидным выводам. Наша культура никогда прежде не была столь открыта в отношении секса, однако неверность по-прежнему остается окутанной облаком стыда и секретности. Надеюсь, эта книга поможет снять покров молчания с вопросов неверности и даст возможность по-новому взглянуть на один из самых древних аспектов бытия. О предотвращении измен и восстановлении после них было написано много, о смысле и мотивах неверности – почти ничего. Еще меньше сказано о том, чему могут научить измены и каким образом помочь развить и углубить наши отношения.

Найдутся люди, которые скажут, что все это не важно. Для них значение имеют только факты. Самолет упал: хватай всех выживших и беги. Но ко мне приходит все больше людей, которые хотят понять, что случилось, почему самолет потерпел крушение и можно ли было это предотвратить. Они хотят понять случившееся, извлечь урок и снова подняться в небо. Ради всех этих людей я хочу начать разговор с того, на чем он обычно заканчивается, и поднять ряд самых неудобных вопросов, связанных с неверностью.

На страницах этой книги я изучу многие грани измен – от боли и опустошения из-за предательства до воодушевления и самопознания, сопровождающих проступок. Я хочу проанализировать огромные возможности измены и свойственные ей риски. Что мы можем извлечь из противостояния освобождающей и вдохновляющей запретной любви и заключенной в ней опасности?

Я также хочу рассмотреть измены с более широкой перспективы семьи, общества и культуры. Эту дискуссию о наших самых личных отношениях я надеюсь поместить в широкий исторический и социальный контекст.

Начиная нетипичный разговор на крайне противоречивую тему, я прекрасно понимаю, что иду на риск. Представления о неверности глубоко укоренились в нашей культуре, поэтому любую попытку их развенчать, без сомнения, многие воспримут как ужасающую дерзость или вызов моральным устоям общества. Предпочитая категоричному осуждению измен их осознанное изучение, я тем не менее не одобряю обман и не оправдываю предательство. В своем кабинете я каждый день сталкиваюсь с опустошением. Понимать неверность не значит оправдывать ее. И все же в большинстве случаев, за крайне редким исключением, простое осуждение не помогает.

Позвольте рассказать, как я собирала материал для этой книги. Это не аналитическая научная работа и не социологическое исследование, основанное на данных с различных сайтов, где люди ищут партнеров. Мой подход скорее близок антропологам или путешественникам-исследователям. Я говорю с людьми и слушаю. Сырой материал для этой книги дали мои сеансы психотерапии, семинары и лекции по всему миру, неформальные разговоры и сотни присланных писем. Люди оставляли комментарии на моем сайте, в блоге, под видео с моими выступлениями на TED и на моей странице в Фейсбуке.

Последние шесть лет я в основном работала с парами, которые столкнулись с неверностью. Эти люди позволили мне добраться до самых глубин проблемы. Поскольку я встречалась с партнерами и вместе, и поодиночке, мне довелось познакомиться не только с болью преданного партнера, но и с чувствами неверного. Мне посчастливилось работать с людьми со всего мира, что помогло проанализировать различные культурные позиции, однако я понимаю, что моих пациентов – которые выбрали меня сами – нельзя считать репрезентативной выборкой из различных экономических и социальных групп.

Измены и тайны идут рука об руку, и в этой книге немало тайн. Зачастую невозможно раскрыть тайну одного человека, не раскрывая при этом тайну другого. Из соображений конфиденциальности мне пришлось скрыть некоторые детали историй – а порой именно эти детали придавали им особую остроту. Все люди в этой книге надежно замаскированы, чтобы остаться анонимными, однако я постаралась сохранить их точные слова и эмоционально выверить каждый сценарий.

И наконец, пара слов благодарности. При подготовке и написании этой книги я училась у многих философов, писателей и экспертов. Но одна книга помогла мне особенно – именно ей я обязана и названием своей работы. «Мир измен. Исследования неверности и обязательств» представляет собой сборник социологических представлений о неверности, который признает предмет достойным серьезного академического изучения. Читая одно обстоятельное эссе за другим, я чувствовала, как набираюсь сил, чтобы погрузиться в тему неверности и проанализировать ее психологические аспекты с применением всеобъемлющего и многослойного подхода.

Нравится нам это или нет, адюльтер неискореним. Километры текста с советами, как «застраховать» свои отношения от измен, не смогли сократить количество неверных мужчин и женщин. Измены случаются и в счастливых, и в несчастных браках. Они происходят даже там, где адюльтер карается смертью. Измены типичны и для открытых отношений, в которых партнеры заранее обсуждают возможность внебрачного секса. Свобода разорвать отношения или получить развод не привела к искоренению измен. Погрузившись в тему неверности, я поняла, что здесь не существует одной правды. Нет исчерпывающей типологии, которая описывала бы тяжелое испытание страстью и предательством. Я уверена лишь в одном: в этой книге нет ни доли вымысла.

Эстер Перель,

Нью-Йорк, январь 2017 года

## Часть I

### Неверность

#### Глава 1

##### Новый разговор о браке и неверности

Сложно объяснить тесный союз противоречий человеческой природы, из-за которого сама любовь порой принимает обличье предательства. Быть может, объяснения и вовсе не существует.

Джозеф Конрад. «Воспоминания»

В эту секунду во всех уголках мира кто-то изменяет, либо становится жертвой измены, либо думает о возможности изменить, либо дает совет человеку, столкнувшемуся с изменой, либо завершает любовный треугольник, играя роль тайного любовника. Ни один аспект жизни пары не вызывает столько страха и не пробуждает такого любопытства, как измена. Неверность появилась одновременно с браком – тогда же на нее было наложено табу. В разные периоды истории неверность запрещалась в законодательном порядке и становилась предметом ожесточенных дискуссий. Неверность политизировали и демонизировали. И все же, несмотря на повсеместное осуждение, неверность неискоренима – ее живучести может позавидовать любой брак. Это единственный грех, которому в Библии посвящены две заповеди: одна запрещает предаваться ему, а другая – даже думать о нем.

В любом обществе, на любом континенте, в любую эпоху, какими бы ни были наказания и сдерживающие факторы, мужчины и женщины нарушают заветы

брака. Почти везде, где существует институт брака, официальной нормой считается моногамия, в то время как неверность остается за границей дозволенного. Что же таит в себе это многовековое табу – практически повсеместное и повсеместно нарушаемое?

Последние шесть лет я обсуждала это не только за закрытыми дверями во время своих сеансов психотерапии, но и в самолетах, на вечеринках, на конференциях, в маникюрных салонах, с коллегами и кабельщиками и, само собой, во всевозможных социальных сетях. От Питтсбурга до Буэнос-Айреса, от Дели до Парижа – я повсюду вела свое собственное, не ограниченное во времени исследование об изменах.

При упоминании «неверности» в разных уголках мира я получала множество ответов: чувства людей разнились от горького осуждения и покорного смирения до осторожного сочувствия и откровенного энтузиазма. Женщины в Болгарии считали неверность мужей досадным, но неизбежным аспектом брака. В Париже эта тема оживляла разговор за любым ужином, и я замечала, что огромное количество людей успели побывать по обе стороны баррикад. В Мексике женщины с гордостью говорили об увеличении числа женских измен как форме социальной борьбы с шовинистической культурой, где для мужчин всегда считалось нормальным жить «на два дома», *la casa grande y la casa chica* – один для семьи, а другой для любовницы. Неверность повсеместна, но наше понимание измен – то, как мы определяем неверность, как страдаем от нее и как о ней говорим, – неразрывно связано с конкретным местом и временем, в которое разворачивается драма.

Позвольте задать вопрос: когда вы думаете о неверности, какие слова, ассоциации и образы первыми приходят вам в голову? Изменяются ли они, если я использую выражение «любовный роман» или «поход налево»? Что насчет «свидания», «интрижки», «случайной связи» или «романа на стороне»? В какую сторону смещается ваша реакция – ближе к пониманию или осуждению? Кому вы сочувствуете – преданному, неверному, любовнику или детям? Может, ваша реакция меняется из-за событий, которые случились в вашей жизни?

Убеждения относительно внебрачных связей глубоко укоренились в нашей культурной психологии. В Соединенных Штатах, где я живу и работаю, при упоминании неверности собеседники зачастую вступают в спор.

– Измена? Это непростительно, – говорит один. – Кто изменил однажды, будет изменять всегда.

– Да ладно, – возражает второй, – моногамия вообще противоестественна.

– Полный бред! – восклицает третий. – Мы ведь не мартовские коты, мы люди. Пора бы нам уже повзрослеть.

На американском рынке неверность подается с примесью осуждения и приятного возбуждения. Обложки журналов смакуют похабщину, в то же время проповедуя святость. Как культура мы достигли практически безграничной открытости в сексуальном отношении, но в вопросах неверности непримиримыми остаются даже отъявленные либералы. Любопытно, что наше упрямое неодобрение сдерживает порывы к неверности, не показывая, насколько часто они возникают. Мы не можем остановить измены, но при этом соглашаемся, что их быть не должно. Описывая все в мельчайших деталях, объекты измен требуют публичных извинений. От высших эшелонов политической и военной элиты до Энджи из соседнего квартала – все уверены, что неверность сопряжена с нарциссизмом, двуличностью, аморальностью и коварством. В этом отношении измена никогда не может быть обычным проступком, мимолетной интрижкой или истинной любовью.

Современный дискурс на тему неверности можно описать следующим образом: измена говорит о том, что отношения зашли в тупик. Если вас все устраивает дома, нет причин искать чего-то на стороне. Мужчины изменяют от скуки и боязни близости; женщины – от одиночества и желания близости. Для верного партнера характерны зрелость, преданность и реалистичный взгляд на жизнь; неверный обычно эгоистичен, незрел и не способен держать ситуацию под контролем. Измены всегда пагубны; они не могут ни помочь браку, ни быть полностью забыты. Единственный способ восстановить доверие и близость – сказать правду, покаяться и получить прощение. Наконец, стоит заметить, что развод дает больше самоуважения, чем прощение.

Сегодняшние разговоры об изменах, как правило, сводятся к морализаторству: произошедшее связывают с проблемными парами или индивидами, в то время как более важные вопросы о масштабе феномена обходят стороной. Неверность многое говорит о браке – не только о вашем браке, но и об институте брака вообще. Она также открывает нам глаза на современную культуру, в которой мы принимаем свои привилегии как должное. Неужели мы и правда считаем, что

рост числа измен объясняется лишь поведением паршивых овец нашего общества? Не может быть, чтобы миллионы измен списывались на одну лишь патологию.

За или против?

Много ли у нас нейтральных терминов для описания неверности? Моральное осуждение так долго сдерживало наши низменные импульсы, что мы не в состоянии говорить о таких людях без поругания. В самом ядре нашего языка заключены табу и стигма неверности. Хотя поэзия нарекает их любовниками и искателями приключений, в словаре большинства людей они изменники, лжецы, предатели, эротоманы, распутники, нимфоманки, бабники и шлюхи. Весь лексикон выстроен на основе представлений о неподобающем поведении, что не только отражает наше негодование, но и подстегивает его. Сам термин «адюльтер» происходит от латинского слова, означающего распутство. Хотя я и пытаюсь как можно нейтральнее представить эту тему, я понимаю, что зачастую мне придется использовать некорректный язык.

Психотерапевты тоже редко говорят о неверности нейтрально, без предвзятости. Измены описываются с позиции того ущерба, который они причиняют, причем акцент делается на том, как их предотвратить или как после них восстановиться. Заимствуя лексикон криминалистов, врачи часто называют верного партнера «потерпевшей стороной», а неверного – «нарушителем». Обычно преданный партнер получает гораздо больше сочувствия, а неверному даются подробные советы по восстановлению отношений, которые помогут его партнеру справиться с травмой.

Разоблачать измену тоже сложно; неудивительно, что большинство людей склонны вставать на сторону одного из партнеров. Когда я говорю кому-нибудь, что пишу книгу о неверности, меня тотчас спрашивают: «Вы за или против?» Такое впечатление, что третьего здесь не дано. Я отвечаю: «Да». За этим загадочным ответом кроется мое искреннее желание начать более детальный и менее порочащий разговор о неверности и сопутствующих ей дилеммах. Тонкости любви и воздержания не поддаются простой категоризации: здесь нет хорошего и плохого, нет преступников и жертв. Я хочу подчеркнуть, что отсутствие осуждения не означает оправдания, ведь между пониманием и поощрением лежит глубокая пропасть. Однако, сводя разговор о неверности к одному осуждению, мы фактически сводим этот разговор на нет.

Мы также не оставляем возможности высказаться таким людям, как Бенджамин, вежливый джентльмен немного за семьдесят, который подошел ко мне после выступления в Лос-Анджелесе и спросил: «Можно ли считать измену изменой, если твоя жена уже не помнит, как тебя зовут?» Он пояснил: «У моей жены болезнь Альцгеймера. Она уже три года живет в доме престарелых. Я навещаю ее два раза в неделю. Чуть больше года я встречаюсь с другой женщиной. Ее муж живет на том же этаже. Мы нашли успокоение друг в друге». Пожалуй, Бенджамин – один из самых тактичных «изменников», которые мне встречались, но он точно не одинок. Многие, обманывая своих партнеров, искренне переживают за их благополучие, а многие продолжают любить тех, кто их обманул, и хотят найти способ остаться вместе.

Ради всех этих людей я должна найти более изящный и эффективный подход к неверности. Измена часто кажется людям точкой невозврата – и правда, некоторые измены наносят отношениям смертельный удар. Но другие вдохновляют на отчаянно необходимые изменения. Предательство ранит в самое сердце, но залечить эту рану возможно. Измены могут даже подтолкнуть отношения к продуктивному развитию.

Поскольку я считаю, что из вызванного неверностью кризиса можно извлечь определенную пользу, меня нередко спрашивают: «Так вы бы порекомендовали измену проблемной паре?» Как я отвечаю? Смертельные болезни дали многим людям возможность изменить свою жизнь к лучшему. И все же рекомендовать измену – все равно что рекомендовать заболеть раком.

Вы сталкивались с неверностью?

Заинтересовавшись темой неверности, я поначалу спрашивала у своих слушателей, кому из них случалось изменять или переживать измену партнера. Неудивительно, что никто не поднимал руку. Мало кто готов публично признать, что обманывал сам или становился жертвой обмана.

Держа это в уме, я переформулировала вопрос: «Кому из вас случалось сталкиваться с неверностью?» В ответ в аудитории взлетел лес рук – и так происходило в любом зале, где я его задавала. Одна женщина видела, как муж ее подруги поцеловал прекрасную незнакомку в поезде, и теперь терзалась вопросом, должна ли рассказать об этом. Девочка-подросток неожиданно обнаружила, что отец с самого ее рождения ведет двойную жизнь. Мать никак

не могла понять, почему сын остался с «этой потаскухой» – для невестки у нее теперь нет другого слова, – которую она больше не приглашает на воскресный ужин. Эхо обмана и тайн звучит среди поколений, оставляя за собой неразделенную любовь и множество разбитых сердец. Неверность касается не только двух-трех человек; она раскинула огромные сети.

Сами изменники не слишком охотно поднимают руки на публике, но рассказывают свои истории с глазу на глаз. Люди отводят меня в сторонку на вечеринках или приходят в мой кабинет, чтобы поделиться своими тайнами и подозрениями, грешными желаниями и историями о запретной любви.

Большинство этих историй гораздо банальнее тех, что муссируются в прессе: в них нет ни детей, ни ЗППП[2 - Заболевания, передающиеся половым путем.], ни шантажа со стороны бывших любовников. (Полагаю, такие пары обращаются к юристам, а не к психотерапевтам.) Само собой, я сталкивалась и с нарциссами, и с неразборчивыми в связях людьми, и с обыкновенными эгоистами и злопамятными мстителями. Я видела доходящие до крайности акты обмана, когда партнеры с удивлением узнавали о вторых семьях, тайных банковских счетах, безудержном промискуитете и сложных схемах ведения двойной жизни. Я сидела напротив мужчин и женщин, которые беззастенчиво лгали мне на протяжении всей терапии. Но гораздо чаще я видела преданных друг другу людей, которые многое пережили вместе и разделяли общие ценности – и среди этих ценностей зачастую оказывалась и моногамия. Их истории были проще и человечнее. Одиночество, годы сексуальной засухи, сожаления, обиды, пренебрежение со стороны супруга, ушедшая молодость, жажда внимания, отмененные рейсы, слишком много выпивки – вот основные компоненты будничной неверности. Многие из этих людей глубоко переживали из-за своего поведения и приходили ко мне за помощью.

Мотивы измен разнообразны. Различаются и реакции и возможные последствия. Одни измены становятся актами сопротивления. Другие случаются, когда мы не оказываем сопротивления вообще. Один человек может пересечь черту ради простой интрижки, в то время как другой стремится полностью изменить свою жизнь. Одни измены можно считать бунтом – их подстегивает внутренняя опустошенность, желание попробовать новое или стремление проверить, есть ли еще порох в пороховницах. Другие же обнажают незнакомое ранее чувство – всепоглощающей любви, которая не может быть отвергнута. Как ни парадоксально, многие люди ходят на сторону, потому что хотят сохранить свой брак. Когда отношения ожесточаются, измена может подтолкнуть к

необходимым переменам. Поход налево может стать сигналом о срочной необходимости уделить внимание партнеру, но может выступить и в качестве предвестника гибели отношений. Измена – это то же предательство, но вместе с тем она проявление томления и тоски.

В связи с этим я рассматриваю неверность с разных сторон. Я пытаюсь понять и прочувствовать позицию каждого из партнеров – разобраться, как измена повлияла на одного и что это значило для другого. Я также не забываю о прочих участниках отношений – любовнике, детях, друзьях. Бывает, я работаю и с ними. Измена – это одна история, которую двое (или больше) людей проживают совершенно по-разному. В связи с этим она превращается во множество историй, и у нас возникает необходимость найти рамки, которые заключат в себе все противоречивые пересказы. Дискурсы, где необходимо сделать выбор «или – или», не предполагают понимания и примирения. Рассматривая измены лишь с позиции того ущерба, который они наносят, мы не только упрощаем ситуацию, но и не приносим никакой пользы. С другой стороны, отрицая причиненный вред и восхваляя человеческую тягу к открытию новых горизонтов, мы в не меньшей степени упрощаем ситуацию и тоже не приносим никакой пользы. В большинстве случаев гораздо лучше применять подход, который дает возможность увидеть обе стороны медали. Нам необходимо использовать нарратив, чтобы навести мосты и тем самым помочь обычным людям справиться с многогранностью неверности – осознать ее мотивы, значение и последствия. Всегда найдутся те, кто скажет, что сами попытки понять измену наделяют ее бо?льшим достоинством, чем она заслуживает. Но такова работа психотерапевта.

В типичный день первым на прием ко мне приходит Руперт, 36-летний мужчина, перебравшийся к жене в Нью-Йорк из Великобритании. Он знает, что она ему изменяет, но не собирается ей об этом сообщать. «Мне нужно восстановить свой брак и сохранить семью, – говорит он. – Мне важно именно это. Я понимаю, что сейчас она влюблена в другого, но задаюсь лишь одним вопросом – сможет ли она снова влюбиться в меня?»

Следующими приходят Делия и Рассел. Они встречались в колледже, а затем снова нашли друг друга через LinkedIn, когда уже успели построить собственные семьи. Делия говорит: «Невозможно всю жизнь гадать, что могло бы быть». Теперь они нашли ответ, но при этом столкнулись с моральной дилеммой. «Мы оба достаточно долго общались с психотерапевтами, чтобы понять, что в интрижках редко рождаются крепкие чувства, – говорит Рассел. – Но мне

кажется, у нас с Делией все иначе. Это не мимолетное увлечение. Это история любви длиною в жизнь, прерванная на миг. Неужели я должен отказаться от любви всей своей жизни, отринуть все чувства, только чтобы сохранить брак, который никогда не был особенно хорош?»

Фарра и Джуд – лесбиянки. Обeim уже сильно за тридцать. Они вместе шесть лет, и теперь Джуд пытается понять, почему Фарра завела тайный роман, после того как их отношения стали открытыми. «Мы договорились, что можем спать с другими женщинами, сказав об этом друг другу, – говорит Джуд. – Я думала, что эта открытость нас защитит, но она все равно солгала. Что еще мне сделать?» Даже открытые отношения не защищают от обмана.

В обеденный перерыв я читаю электронную почту. Одно из писем прислала Барбара, недавно овдовевшая 68-летняя женщина из Миннесоты. «Оплакивая мужа, я обнаружила свидетельства его длительного романа на стороне. Теперь меня мучают вопросы, которых я и представить себе не могла: например, говорить ли об этом дочери? Хуже того, мой муж был уважаемым человеком в городе, и меня до сих пор приглашают на мероприятия, устроенные в его честь, которые посещают все мои друзья. Ярываюсь на части: с одной стороны, мне хочется сохранить его память незапятнанной, а с другой – я ужасно хочу рассказать правду». В нашей переписке мы обсуждаем, как одно открытие может изменить все представления о жизни. Как восстановить из руин и свою жизнь, и свою личность после двойной потери – предательства и вдовства?

Письмо Сьюзи полно праведного гнева – ее возмущает ситуация матери. «Она была святой и до самой смерти оставалась с отцом, несмотря на его длительный роман». Интересно, она хоть раз пыталась посмотреть на эту историю с другой точки зрения? Что, если ее отец искренне любил другую женщину, но решил остаться с женой и пожертвовать собой ради семьи?

Молодой психотерапевт Адам прислал мне сообщение на Фейсбуке, после того как посетил один из моих семинаров. «Изменники всегда казались мне отбросами, – пишет он. – Настоящий позор – не уважать своих супругов настолько, чтобы проворачивать дела у них за спиной. И все же, пока я сидел на семинаре, на меня вдруг снизошло озарение. В аудитории было удобно и спокойно, но я так и ерзал на стуле, словно сиденье прожигали горячие угли, заставляя меня открыть глаза. Я никогда не задумывался, что оба моих родителя были женаты, когда познакомились; отец был психотерапевтом моей матери, которая пыталась уйти от жестокого мужа. Именно в результате их

романа я и появился на свет. Тридцать четыре года назад измена позволила каждому из них найти человека, с которым бы захотелось провести весь остаток жизни». Адам больше не смотрел на проблему в черно-белом свете – как на личном, так и на профессиональном уровне.

Последняя – Лили, 37-летний торговый представитель, которая почти десять лет ставит своему любовнику ультиматумы, ожидая, когда он разведется с женой. После начала их романа у него родилось еще двое детей, а Лили чувствует, что ее фертильность с каждым днем убывает. «Месяц назад я заморозила свои яйцеклетки, – признается она, – но я не хочу ему об этом говорить, ведь мне нужны все возможные преимущества». Лили сеанс за сеансом рассказывает мне о своих метаниях: на одной неделе убежденно заявляет, что он просто играет с ней, а через неделю хватается за соломинку, утверждая, что она – любовь всей его жизни.

За ужином я получаю «экстренное» сообщение. У Джексона проблемы, ему нужно поговорить незамедлительно. Его жена только что обнаружила, что в пузырьке с «Виагрой» не хватает таблеток, и выставила его за порог. «Если честно, – говорит он, – мне претит ей лгать, но мне не под силу видеть, с каким отвращением она смотрит на меня всякий раз, когда я пытаюсь объяснить ей свои сексуальные потребности». У Джексона много цветистых фантазий, но его жену они совершенно не возбуждают, о чем он слышит снова и снова. После многих лет отказов он перенес свои фантазии в другое место. «Мне стоило признаться честно, – говорит он, – но слишком многое поставлено на карту. Мне важно удовлетворять свои сексуальные потребности, но видеть детей за завтраком все же важнее».

Слушая истории всех этих людей, я удивляюсь, осуждаю их, беспокоюсь, пытаюсь их защитить, любопытствую, завожусь и теряю интерес – и порой на все это мне хватает часа. Я плачу с ними, чувствую надежду и безнадегу. Я ставлю себя на место каждого из героев историй. Изо дня в день наблюдая, к каким катастрофическим последствиям могут привести измены, я понимаю, насколько неадекватна львиная доля разговоров, ведущихся сегодня на эту тему.

Окно в сердце человека

Изменам есть что рассказать нам об отношениях. Они открывают путь к глубокому изучению наших ценностей, человеческой природы и силы

эротического влечения. Они заставляют задуматься над самыми неприятными вопросами: что вынуждает нас переступить черту, которую мы так упорно проводили? Почему сексуальное предательство так сильно ранит? Всегда ли измена – проявление эгоизма и слабости или же в некоторых случаях ее можно понять, принять и даже посчитать проявлением силы и смелости? Знакома нам эта драма или нет, как мы можем использовать воодушевление, даруемое неверностью, для оживления наших отношений?

Обязательно ли разоблачать тайную любовь? Есть ли у страсти конечный срок годности? Существуют ли такие желания, исполнить которые не в состоянии ни один, даже самый удачный брак? Как найти неуловимый баланс между эмоциональными нуждами и эротическими стремлениями? Не изжила ли себя моногамия? Что такое верность? Можем ли мы одновременно любить больше одного человека?

Для меня эти вопросы – в основе основ отношений. К несчастью, большинство пар впервые задаются ими, только когда их настигает кризис неверности. Катастрофа подталкивает нас докопаться до самой сути вещей. Я призываю вас не ждать урагана, а разобраться с этими вопросами при хорошей погоде. Доверительный разговор о том, что тянет нас переступить черту и какие страхи этому сопутствуют, может сблизить партнеров, состоящих в отношениях. Любые желания, пускай и неподобающие, – неотъемлемая черта нашей человеческой природы.

Как бы нам ни хотелось свести измены к сексу и лжи, я предпочитаю использовать неверность в качестве портала для изучения сложного ландшафта отношений и границ, установленных нами для их скрепления. Неверность сталкивает нас лицом к лицу с переменчивыми и противоборствующими силами страсти: соблазном, вожделением, томлением, любовью и ее невозможностью, облегчением, хождением по замкнутому кругу, виной, печалью, греховностью, контролем, безумием подозрений, чудовищным стремлением расквитаться, трагической развязкой. Будьте готовы: анализ этих вопросов требует путешествия по лабиринту иррациональных сил. С любовью все так запутанно; с неверностью запутанно еще сильнее. Но она открывает окно в потаенные уголки человеческого сердца.

Новый стыд

Развод. Это слово всплывает снова и снова во всех ожесточенных спорах о неверности, ведущихся в Сети и в реальной жизни. Если подумываете об измене, получите развод. Если вы несчастливы настолько, что готовы изменить, вы несчастливы настолько, чтобы уйти навсегда. А если изменяет ваш партнер, немедленно звоните адвокату.

Джессике немного за тридцать. Она живет в Бруклине и воспитывает двухлетнего сына. Джессика связалась со мной через неделю после того, как обнаружила, что ее муж Джулиан, с которым они женаты четыре года, изменяет ей с коллегой по работе. «Я нашла на Фейсбуке его тайный аккаунт, а там были сообщения этой женщине». Дитя цифровой эпохи, она пошла искать спасения в Сети. «Чем больше я читала, тем паршивее мне становилось, – объясняет Джессика. – Все напоминало плохие советы из женских журналов. Идите дальше и не оглядывайтесь! Он изменил вам один раз, изменит и снова! Гоните его из дома!»

«Ни на одном из сайтов я не нашла ответа, что делать с моими чувствами к этому мужчине, – говорит она. – Мы спланировали всю совместную жизнь. Он отец моего сына. Я в прекрасных отношениях с его родными, и они оказали мне огромную поддержку в эту неделю. Все статьи и все авторы, не говоря уже о моих собственных родителях, в один голос твердили мне, что он свинья, а мои чувства к нему ничем не обоснованы. Отец даже предположил, что у меня развился стокгольмский синдром! Я чувствовала, что меня осуждают как одну из «тех женщин», которые просто позволяют своим мужьям изменять».

В отличие от многих женщин, не имеющих никаких ресурсов в сравнении с патриархальными привилегиями мужа, Джессика финансово независима. У нее есть выбор. Именно потому что она живет по другому биллю о правах, наша культура требует, чтобы эти права были реализованы. Слушая ее, я вспомнила семинар, который недавно провела с группой женщин из деревни в Марокко. Когда я объяснила им, что сегодня в Америке женщин вроде Джессики поддерживают в решении хлопнуть дверью и уйти, одна из молодых слушательниц рассмеялась. «Прошу прощения, мадам, если бы мы каждый раз бросали мужей, гоняющихся за юбками, в Марокко бы все оказались в разводе!»

Некогда развод считался стигмой. Теперь стыдно остаться, когда можешь уйти. Самый известный пример – Хиллари Клинтон. Многие женщины, которые в остальном восхищаются ею, так и не смогли оправиться от ее решения остаться с мужем, когда у нее были все возможности покинуть его. «Неужели она себя не

уважает?»

Само собой, бывают случаи, в которых развод неизбежен, логичен или просто желателен для всех заинтересованных сторон. Но разве это единственный верный выбор? Страдая от боли и унижения, мы рискуем смешать свою реакцию на измену с чувствами к отношениям вообще. История переписывается, мосты сжигаются вместе со свадебными фотографиями, а дети делят свою жизнь на два дома.

Джессика не готова выставить мужа за порог. «Люди совершают ошибки. Я и сама не святая. Пускай я и не сплю с кем попало, мне плохо удается справляться с трудностями. Когда все идет не по плану или слишком много проблем, я просто замыкаюсь в себе и пью. Если мы не позволим партнерам оступаться, мы все останемся одинокими и несчастными». Она готова дать Джулиану второй шанс.

Стремительные разводы не дают возможности преодолеть трудности, восстановить и укрепить отношения. Они губительны для пар, которые хотят учиться на своих ошибках и расти вместе. Джессика и Джулиан говорят мне: «Мы оба хотим, чтобы все получилось. После того как все это началось, мы наконец-то смогли поговорить по душам. Это были невероятные, душевные и конструктивные разговоры, каких у нас не было уже много лет». Но затем они спрашивают: «Неужели нам действительно нужно было пройти через измену, чтобы стать по-настоящему искренними друг с другом?» Я часто слышу это и понимаю их сожаления. Но вот негласная правда об отношениях: для многих пар менее экстремальных переживаний недостаточно, чтобы привлечь внимание партнера и пошатнуть изжившую себя систему.

Фактически проблема нетерпимых, эмоциональных и категоричных разговоров о неверности заключается в том, что они пресекают любые шансы на более глубокое понимание, а следовательно, на надежду и излечение – как вместе, так и порознь. Осуждение измен делает браки более хрупкими. Конечно, когда Джулиан изменяет Джессике, пока она дома меняет подгузники малышу, ей лучше взять под контроль свой гнев, чтобы дать адекватный ответ на этот удар по их отношениям. Но чем больше я говорю с людьми, которые столкнулись с изменой – самим изменником, его преданным партнером, любовниками, детьми, – тем сильнее чувствую необходимость отойти от представления о жизни и любви как сферах, где всегда есть правый и виноватый. Горечь, желание мести и бесконечные споры ничего не дадут. Здесь показательный

пример – женщина, чье негодование было настолько велико, что она рассказала пятилетнему сыну о многолетней супружеской неверности своего мужа, «потому что сын должен знать, почему плачет мамочка».

Хотя неверность стала одним из ключевых мотивов для развода, большое число пар остаются вместе, несмотря на измену. Но надолго ли? И на каких условиях? Появляется ли у них шанс стать в итоге сильнее? Или же они хоронят измену под горой стыда и недоверия? Их будущее и будущее их отношений зависит от того, насколько хорошо они сумеют переварить случившееся.

Сегодня в Западном мире большинство людей два-три раза за жизнь проходят через долгосрочные отношения или брак. Бывает, что все эти отношения выстраиваются с одним и тем же человеком. Когда после измены пара приходит ко мне, я часто говорю следующее: «Ваш первый брак окончен. Хотите ли вы вместе вступить во второй?»

## Глава 2

Определение неверности. Считать ли болтовню изменой?

Я не вступал в сексуальные отношения с той женщиной.

Президент Билл Клинтон

Все хотят знать: «Какой процент людей изменяет?» На это ответить нелегко, ведь сначала необходимо разобраться с другим вопросом: «Что такое измена?» Определение неверности крайне расплывчато, а в цифровую эпоху количество потенциально преступных связей растет не по дням, а по часам. Считать ли болтовню изменой? Что насчет сексуальных текстовых сообщений, просмотра порнофильмов, вступления в сообщество фетишистов, тайной активности в приложениях для знакомства, платы за секс, танцев на коленях, массажей со счастливым концом, интрижек девочка-девочка, поддержания связи с бывшими?

Поскольку общепринятого определения неверности не существует, оценки количества измен среди американских пар существенно разнятся, находясь в

диапазоне от 26 до 70 процентов для женщин и от 33 до 75 процентов для мужчин. Какими бы ни были точные цифры, все соглашаются, что они растут. И многие указывают, что за этот рост ответственны женщины, которые быстро закрывают «разрыв неверности» (по данным исследований, количество женских измен подскочило на 40 процентов с 1990 года, в то время как количество мужских осталось неизменным). На самом деле, если называть неверностью не только «половой акт», но и романтические связи, поцелуи и другие сексуальные контакты, девушки-студентки существенно опережают по этим показателям парней-студентов.

Сбор данных осложняется простым фактом: когда речь заходит о сексе, люди лгут, особенно если этот секс запретный. Гендерные стереотипы живы даже под прикрытием анонимности. Мужчинам свойственно хвастаться своими сексуальными победами и завышать их число, в то время как женщины обычно занижают число сексуальных контактов или вообще отрицают их (что неудивительно, учитывая, что в девяти странах мира женская измена по-прежнему карается смертной казнью). Сексуальная честность неотделима от сексуальной политики.

Более того, мы все ходячие противоречия. Хотя большинство людей утверждают, что было бы ужасно, если бы их партнер солгал об измене, в то же время они именно так и поступили бы, если бы изменили сами. Количество положительных ответов на интересный вопрос «Изменили бы вы, если бы точно знали, что вас никогда не поймают?» и вообще зашкаливает. Но никакая статистика, насколько бы точной она ни была, не может дать нам истинное представление о неверности сегодня. В связи с этим я делаю акцент на историях, а не на цифрах. В конце концов, именно истории ведут нас к тревогам, связанным с возжелением и разочарованием, преданностью и эротической свободой. Они все связаны общей темой – в них один партнер чувствует себя преданным другим. Но интригу делают детали. Мы привыкли развешивать ярлыки, а потому за единственным термином «неверность» обычно скрывается огромное количество разных ситуаций.

Если бы все было так просто...

«За последние двенадцать месяцев вы вступали в связь с человеком, который не является вашим постоянным партнером?» Если бы определение неверности было таким же простым, как ответ «да» или «нет» на этот вопрос, моя работа была бы

гораздо легче. Происходящие у меня на глазах болезненные споры каждый день напоминают мне, что в целом мир измен окутан столь же густым туманом, как и мир сексуальности.

Элиас предложил своей жене Линде обратиться за консультацией к эксперту. Они никак не могли сойтись во мнении по поводу определения измен. Завсегдатай стрип-клубов, Элиас говорит в свою защиту: «Я смотрю, говорю, плачу, но никого не трогаю. Где измена?» В своих глазах он безгранично верен жене. Линда считает иначе и отправляет его спать на диван.

Эшли только что узнала, что ее девушка Лиса время от времени занимается сексом со своим бывшим парнем Томом. «Она говорит, что это не считается за измену, потому что он парень! Но, по-моему, это лишь усугубляет ситуацию. Она не только скрывает от меня свой роман, но и получает от него то, что я не могу ей дать. Может, со мной она просто экспериментирует?»

Шэннон почувствовала себя преданной, когда ее парень Корбен купил упаковку презервативов, хотя они ими не пользуются, потому что пытаются завести ребенка. Корбен возражает: «Я ничего не сделал! Я просто допустил такую мысль! Ты хочешь залезть не только ко мне в телефон, но и в голову?» – «Ты купил презервативы! Это не просто мысль!» – восклицает Шэннон. Да, это не просто мысль, но измена ли?

А что насчет порно? Хотя большинство людей согласятся, что старый номер «Плейбоя» под матрасом предательством не назовешь, границы размываются, когда от печатного порно мы переходим к экранному. Многие мужчины считают, что просмотр порнофильмов попадает в ту же категорию, что и мастурбация; некоторые даже гордо заявляют, что порно предохраняет их от измен. Женщины редко с ними соглашаются. Однако Вайолет всегда считала, что довольно прогрессивно относится к порно. Войдя в кабинет к Джареду и увидев у него на экране стонущую блондинку, она просто закатила глаза и пошутила, что ему пора найти себе новое хобби. Но когда женщина с экрана сказала: «Ну что, Джаред? Ты кончил?» – Вайолет поняла, что это был не порнофильм, а видеозвонок по Скайпу. «Хуже всего, что он пытался убедить меня, что это не измена, – говорит она. – Он называет это кастомизированной порнографией».

В нашу цифровую эпоху возможностей для флирта бесконечное множество. Сегодня 68 процентов американцев имеют смартфон, а это означает, как выразился комик Азиз Ансари, что «вы носите в кармане круглосуточный бар для

одиноких». И не только для одиноких. Свои сайты есть и у женатых – например, печально знаменитый AshleyMadison.com. Интернет – великий демократизатор. Он дает равный доступ ко всем нашим запретным желаниям.

Вам больше не нужно выходить из дома, чтобы изменять супругу. Можно крутить роман, лежа в кровати рядом с партнером. Мой пациент Иоахим обнимал своего мужа Дина, когда заметил, что тот пишет другому парню на сайте Manhunt. Однажды вечером Кит сидел на диване рядом со своей девушкой Джоди и смотрел телевизор, как вдруг заметил, что она делает знакомые смахивающие движения, держа в руках айфон. «Джоди говорит, что ей просто любопытно, это для нее как игра и она никогда не развивает отношения, – рассказывает он мне. – Но мы оба согласились удалить Tinder, когда официально стали парой!»

Интернет сделал секс «доступным, дешевым и анонимным», как заметил покойный исследователь Эл Купер. Все это применимо и к неверности. Я бы даже добавила еще одно слово: неопределенным. Когда на место поцелуев пришел обмен эротическими фотографиями; когда час в номере мотеля превратился в ночной разговор в Snapchat; когда тайный обед оказался заменен поддельным аккаунтом на Фейсбуке, как нам понять, что считать изменой? В результате количество тайных действий зашкаливает, в связи с чем нам необходимо переосмыслить свое понимание неверности в цифровую эпоху.

Кто проводит черту?

Определение измены кажется одновременно простым и сложным. Сегодня в Западном мире этика отношений больше не диктуется религиозными организациями. Определение неверности теперь дает не папа римский, а народ. Это предполагает больше свободы, а также больше неопределенности. Парам приходится устанавливать собственные границы.

Когда кто-то признается: «У меня был роман», – не возникает никаких споров о толковании. Когда вы застаете своего партнера в постели с другим или другой, находите компрометирующие письма или узнаете о многолетней параллельной жизни, все тоже довольно очевидно. Но когда один партнер решает, что поведение второго можно считать предательством, а тот отвечает: «Ты все не так понял», «Это ничего не значило» или «Это не измена», – мы оказываемся на туманной территории. Обычно границы устанавливает и описывает тот, кто

чувствует себя преданным. Дает ли эта боль право определять, что есть неверность?

Очевидно, что все характеристики современной неверности подразумевают нарушение соглашения между двумя индивидами. Это уже не грех перед лицом Бога, не подрыв семейных уз, не загрязнение родословной и не рассеивание ресурсов и наследства. Сегодня в сердце предательства лежит нарушение доверия: мы ожидаем, что наш партнер будет вести себя в соответствии с нашим общим набором представлений, и сами отталкиваемся именно от этого. Предательством можно считать не только конкретное сексуальное или эмоциональное поведение; скорее, это сам факт, что поведение нарушает договоренности пары. Звучит логично. Однако проблема в том, что большинство из нас не оговаривают эти соглашения заранее. Пожалуй, их вообще с натяжкой можно назвать «соглашениями».

Некоторые пары сразу определяют свои обязательства, но большинство предпочитают идти по пути проб и ошибок. Отношения представляют собой лоскутное одеяло негласных правил и ролей, которые мы начинаем примерять на первом свидании. Мы намечаем черновые границы, решаем, что позволено, а что нет. Где я, где ты, где мы. Можем ли мы развлекаться поодиночке или должны все делать вместе? Объединяем ли мы финансы? Ожидается ли, что мы будем посещать все семейные мероприятия?

Мы оцениваем наши дружеские связи и решаем, насколько они важны теперь, когда мы нашли друг друга. Мы сортируем бывших любовников – говорим ли мы о них? храним ли их фотографии в своих телефонах? оставляем ли в друзьях на Фейсбуке? Когда речь заходит об этих внешних приложениях, мы понимаем, сколько сходит нам с рук, посмотрев на ситуацию глазами партнера. «Ты не говорил мне, что до сих пор общаешься с той девушкой из колледжа!» – «Мы переспали уже десять раз, а ты до сих пор не удалил свой аккаунт в Hinge». – «Я понимаю, что он твой лучший друг и вы знакомы с детского сада, но неужели ему и правда нужно все о нас рассказывать?»

Так мы определяем границы и заключаем подразумеваемое соглашение. Чаще всего версии каждого из партнеров будут существенным образом различаться.

Гей-пары порой становятся исключением из правил. Они долгое время жили за пределами социальных норм и доблестно боролись за сексуальное самоопределение, а потому прекрасно понимают, какова цена сексуальных

ограничений, и не стремятся загонять себя в рамки. Они гораздо чаще открыто обсуждают переход к моногамии, а не совершают его молча. Подобным образом немногие гетеросексуальные пары экспериментируют с различными формами согласованной немоногамии, где границы гораздо более проницаемы, но при этом четче определены. Это не означает, что такие пары не подвержены боли предательства, но они с гораздо большей вероятностью сходятся во мнении относительно его определения.

Однако современные любовные идеалисты считают, что откровенное обсуждение моногамии подрывает идею об исключительности, лежащую в самом сердце романтической мечты. Как только мы нашли «единственного», нам кажется, что исчезают и потребность, и желание, и стремление искать кого-либо еще. Из-за этого наши соглашения об аренде квартир гораздо более подробны, чем соглашения об отношениях. Для многих пар все сводится к простой фразе: «Поймаю – убью».

## Новое определение

В моем представлении неверность включает в себя один или более из трех компонентов: секретность, сексуальная алхимия и эмоциональная вовлеченность. Прежде чем пойти дальше, хочу пояснить, что это не три жестких критерия, а треугольная призма, сквозь которую необходимо смотреть на ваш опыт и представления о жизни. Однако чтобы расширить это определение, не обязательно погружаться в моральный релятивизм. Не все измены одинаковы. В конце концов, это очень личные проблемы, которые во многом связаны с ценностями конкретных людей. Моя цель заключается в том, чтобы определить рамки, в которых вы сможете оценить свои обстоятельства и установить гораздо более глубокий контакт с близкими людьми.

Секретность – главный организующий принцип неверности. Измена всегда остается в тени основных отношений; неверный партнер всегда надеется, что его измена так и не будет разоблачена. Именно секретность усиливает эротическое влечение. «Секс и уловки – изысканный коктейль», – пишет журналистка Джулия Келлер. Нам с детства знакома радость хранить секреты. Секреты позволяют нам почувствовать себя сильнее, они делают нас менее уязвимыми и более свободными. Но во взрослой жизни это запретное удовольствие уже не встречает одобрения. «Я всегда жила по принципу «что видишь, то и получаешь», – говорит Анджела, педантичная ирландка

американского происхождения, которая, работая помощником юриста, закрутила роман с клиентом и поняла, что ей нравится скрываться. – Обнаружив, что могу действовать вразрез с собственными ценностями, я немало удивилась и в то же время обрадовалась. Однажды я говорила с сестрой, которая без умолку осуждала изменников, а я лишь внутренне улыбалась своему секрету. Она ведь и не представляла, что смотрит в лицо «злодею».

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Книга вышла в издательстве «Манн, Иванов и Фербер» в 2015 году.

2

Заболевания, передающиеся половым путем.

----

Купить: <https://telnovel.me/ru/ester-perel/pravo-na-levo-pochemu-lyudi-izmenyayut-i-mozhno-li-izbezhat-izmen>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)