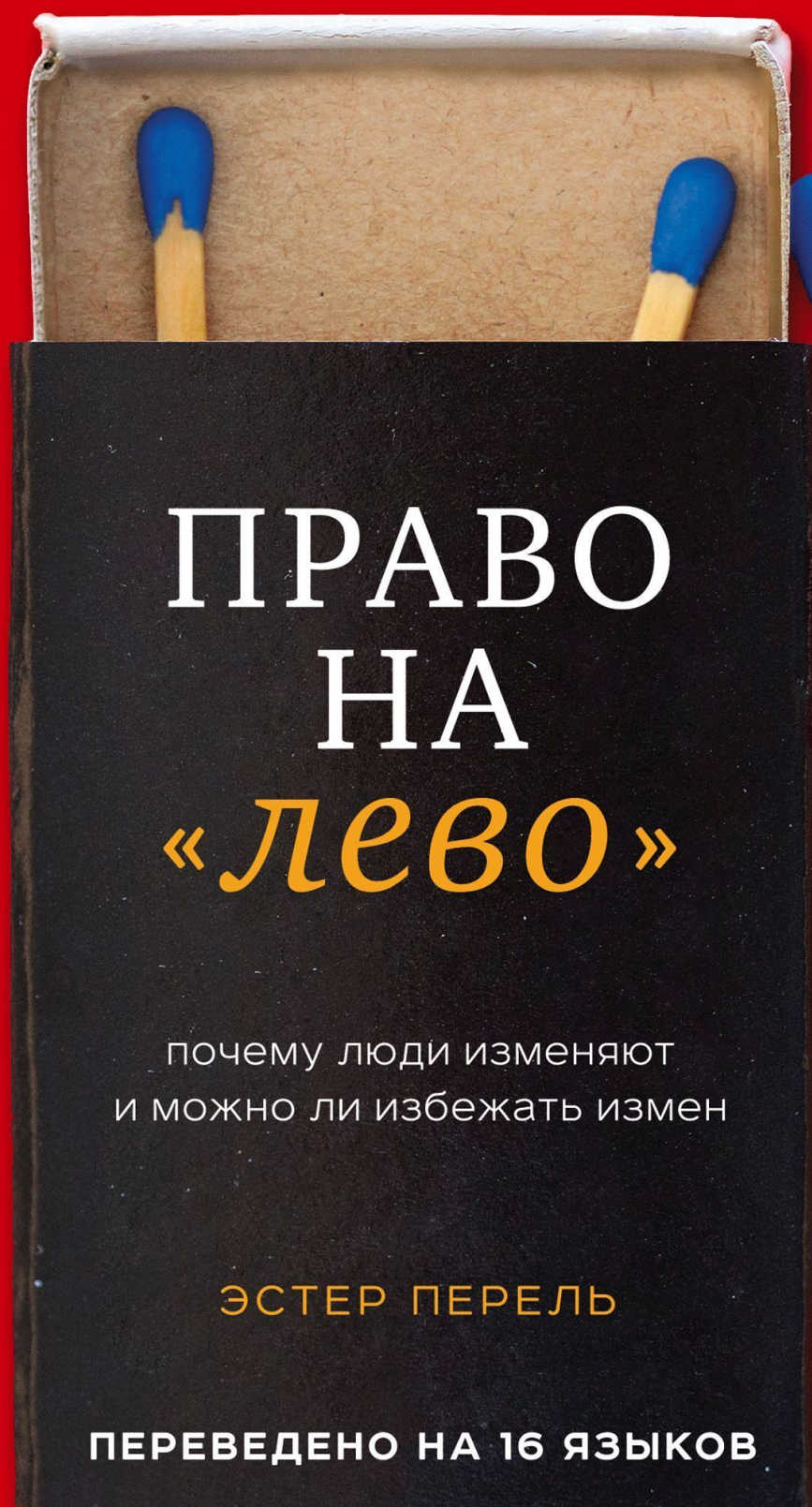


ЛУЧШАЯ КНИГА 2017 ГОДА
ПО ВЕРСИИ ESQUIRE USA



18+

Голая психология. О любви и сексе в жизни каждого

Эстер Перель

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

«ЭКСМО»

2017

УДК 159.922.1
ББК 88.53

Перель Э.

Право на «лево». Почему люди изменяют и можно ли избежать измен / Э. Перель — «Эксмо», 2017 — (Голая психология. О любви и сексе в жизни каждого)

ISBN 978-5-04-247670-9

10 лет работы с парами, которые столкнулись с неверностью. Сотни историй из терапевтической практики. 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 играет роль тайного любовника. Неверность появилась одновременно с браком — тогда же на нее было наложено табу. В этой книге реальные истории адюльтеров, которые преподносят немало уроков об отношениях, призывают обсудить то, о чем обычно не говорят. - Почему изменяют даже в счастливых семьях? - Правда ли, что любовь и страсть живут три года? - Почему мужчины готовы платить за секс? - Почему женщины соглашаются годами быть тайными любовницами женатых мужчин? - Чему брак может научиться у неверности? В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.1

ББК 88.53

ISBN 978-5-04-247670-9

© Перель Э., 2017

© Эксмо, 2017

Содержание

ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ	6
Благодарности	8
Введение	10
Часть I	13
Глава 1	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

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

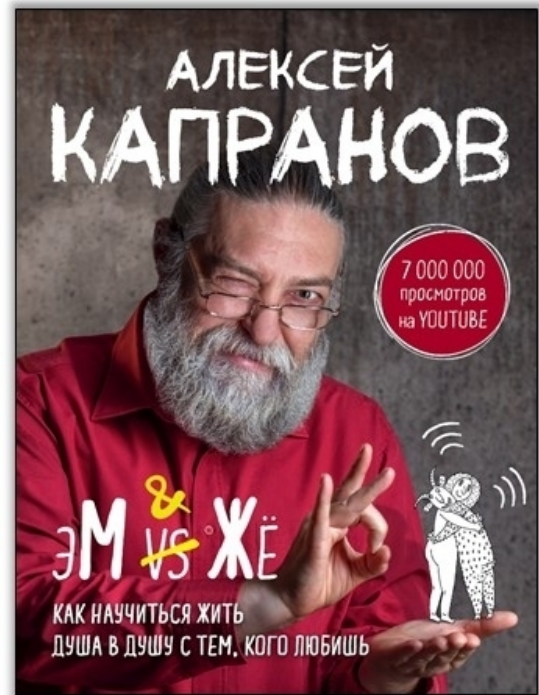
Для Джека, которого я люблю уже тридцать лет, и для всех, кто любил хоть раз.

© 2017 by Esther Perel

© Мамедьяров Заур, перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

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. 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 бла-

¹ Книга вышла в издательстве «Манн, Иванов и Фербер» в 2015 году.

годарна 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, лишить 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?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.