

Естер Перел

ОТКРОВЕНО ЗА ИЗНЕВЯРАТА

София, 2021

Преводът е направен по изданието:

Esther Perel

THE STATE OF AFFAIRS

Rethinking Infidelity

Published by arrangement with Harper,
an imprint of HarperCollins Publishers.

Copyright © 2017 by Esther Perel

All rights reserved.

© Издателство „Изток-Запад“, 2021

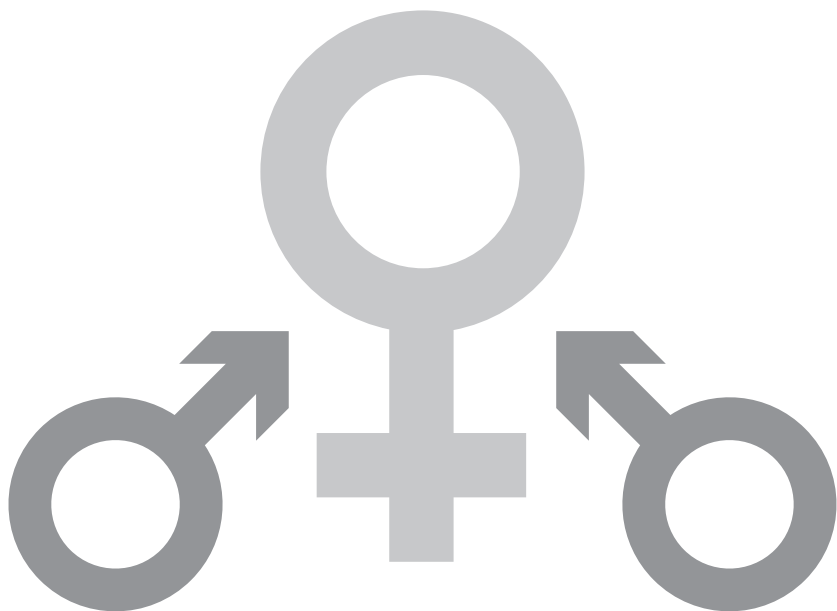
Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Детелина Иванова, превод, 2021

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2021

ISBN 978-619-01-0845-0

Естер Перел



**ОТКРОВЕНО
ЗА ИЗНЕВЯРАТА**

Превод от английски
Детелина Иванова



На Джак,
когото обичам от три десетилетия,
и на всеки,
когото някога съм обичала.

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение	7
-----------------	---

Част I

Подготовка на сцената

Глава 1	Нова дискусия за брака и изневярата.....	15
Глава 2	Дефиниране на изневярата	30
Глава 3	Аферите не са това, което бяха.....	48

Част II

Последиците

Глава 4	Защо предателството е толкова болезнено?	67
Глава 5	Дюкянче за ужасии.....	88
Глава 6	Ревност.....	104
Глава 7	Самообвинения или отмъщение.....	121
Глава 8	Да кажеш или да не кажеш?.....	139

Част III

Смисъл и мотиви

Глава 9	Дори и щастливите хора изневеряват	163
Глава 10	Антидот срещу апатията.....	184
Глава 11	Дали изобщо някога сексът е просто секс?.....	201
Глава 12	Най-голямото от всички предателства?	224
Глава 13	Дилемата на любовницата.....	243

Част IV

Оттам нататък

Глава 14	Моногамията и ропотът срещу нея.....	263
Глава 15	След бурята.....	287
Благодарности.....		309
Бележки		312
За автора		319

ВЪВЕДЕНИЕ

Има една елементарна простъпка, която може да съсипе връзката на една двойка, щастието ѝ, самата ѝ идентичност: изневярата. И все пак не знаем достатъчно за този изключително често срещан акт.

Вече почти три десетилетия проучвам сложната сфера на любовта и желанието у съвременните двойки в ролята си на терапевт, автор, инструктор и лектор. Първата ми книга, „Еротична интелигентност“*, изследваше естеството на еротичното желание при дългогодишните връзки и включваше само една-единствена глава за изневярата. За моя изненада, всеки път, когато изнасях лекция или давах интервю за книгата си в която и да било част на света, темата за изневярата надделяваше над всички останали. В един момент тя погълна цялото ми активно време. Докато „Еротична интелигентност“ изследваше дилемите на желанието в рамките на моногамните връзки, „Откровено за аферите“ проследява траекторията на желанието, когато то се отправи в изследване на нови територии.

Предвид това, тази книга не се отнася просто до изневярата. Аферите могат да ни научат на много неща за връзките – какви са очакванията ни, какво си мислим, че искаме, и какво смятаме, че безусловно заслужаваме. Те предлагат уникален прозорец

* Станала международен бестселър, издадена и на български език. Вж. Перел, Естер. *Еротична интелигентност*. София: Векста, 2013. [Всички бележки под линия са на преводача.]

към личното и културно обусловеното ни отношение към любовта, страстта и партньорствата. Изследвайки забранената любов от множество гледни точки, се надявам да увлека вас, читателите, в откровено, осветляващо и провокативно проучване на съвременните връзки в множеството им вариации. Бих искала да стимулирам дискусия между вас и любимите ви хора на теми като верността и лоялността, желанието и копнежа, ревността и чувството за собственост, истината и прошката. Бих искала да ви насърча да си задавате въпроси, да изречете неизреченото и да не се боите да отправите предизвикателство към сексуалната и емоционалната коректност.

Ролята ми като терапевт е да създам безопасно пространство, което позволява разнообразните опитности да бъдат изследвани със съпричастност. Като автор се надявам да постигна същото. В този смисъл това не е книга с рецепти за преодоляване на кризата, която следва след изневеря, въпреки че се надявам да бъде от помощ на онези от вас, които в момента се намират на-сред такава, независимо коя роля играете. Вместо това целта ми е да предложи по-продуктивен диалог по темата, който в крайна сметка ще подсили всички връзки, като ги направи по-откровени и устойчиви.

Днес диалогът за изневярата е по-скоро разделящ, осъдителен и късоглед. Като култура ние сме все по-откровени по темата за секса, но изневярата си остава обвита в було от срам и потайност. Надявам се, че тази книга ще помогне за нарушаването на тишината и ще породи нов вид мислене и говорене за един от нашите най-древни начини на съществуване. Много е писано за предотвратяването на изневярата и възстановяването след нея; много по-малко – за смисъла и мотивите, които я предизвикват. Още по-малко е казано за това какво можем да научим от нея и как тя може да внесе информираност и трансформация във връзките ни.

Някои ще отхвърлят това като нерелевантно. Само фактите имат значение, казват ми те. Самолетът се е разбил; грабвайте оцелелите и бягайте. Но все повече хора идват при мен, защото искат да знаят какво се е случило, защо се е разбил и дали това не е можело да се предотврати. Те искат да разберат случилото се,

да се поучат от него и да летят отново. За всички тях бих искала да подхвана разговора оттам, откъдето той обикновено спира, и да се занимава с някои от най-обезпокоителните въпроси, които изневяратата повдига.

На следващите страници ще изследвам множеството лица на изневяратата – ще обърна внимание на болката и разрухата от предателството, както и на вълнението и преоткриването на себе си, които са свойствени за простъпката. Искам да разнища напрежението между възможностите за експанзия при една афера и непосредствената опасност, която ѝ е толкова присъща. Как да разбираме дуалността между освобождаващите и окриляващи измерения на любовта извън връзката, от една страна, и вредата, която тя може да нанесе, от друга?

Искам също така да включа и по-широките кръгове на семейството, общността и културата. Надявам се да разположа тази дискусия за най-личните ни отношения в по-широк исторически и социален контекст.

Започвайки различен вид дискусия по тази най-провокативна тема, аз ясно осъзнавам рисковете, които поемам. Убежденията относно изневяратата са дълбоко вкоренени в културната ни психика и поставянето им под въпрос без съмнение ще бъде възприето от някои като опасна непочтителност от моя страна или пък като повреден морален компас. Въпреки че предпочитам да заобиколя безапелационното порицание, за да позволя задълбочено изследване, аз не одобрявам измамата, нито се отнасям лекомислено към предателството. Срецам опустошението в кабинета си всеки ден. Да разбираш изневяратата не означава да я оправдаваш. И въпреки това, като изключим най-екстремните случаи, засядането в плитчините на осъждането просто не върши работа.

Нека ви разкажа малко за това как събрах информацията за тази книга. Тя не е научно изследване, основаващо се на доказателства, нито е социологическо проучване въз основа на данни, събрани от различните уебсайтове за хора, търсещи възможност за афера. Моят подход наподобява повече този на антрополог и изследовател. Аз разговарям с хората и ги слушам. Суровият материал за тази книга идва от терапевтичните ми сеанси, обуче-

ния, лекции по света, от неформални разговори и от стотиците хора, които ми изпратиха писма и оставиха коментари на уебсайта ми, в блога ми, под беседите ми в TED и на моята фейсбук страница.

В психотерапевтичната ми практика през последните шест години съм се фокусирала предимно върху двойки, които се опитват да се справят с изневяра. С тези хора съм изследвала дълбините на проблема. Тъй като се срещам с партньорите както поотделно, така и заедно, ми се отвори необичаен прозорец към преживяванията на неверния партньор, а не само към болката на предадения. Имам щастието да работя с хора от цял свят, което ми помогна да представя различни културни перспективи, но осъзнавам, че моите пациенти – които са произволни – не са непременно представителни за някакъв набор от икономически и социални групи.

Аферите и тайните вървят ръка за ръка – и тази книга съдържа много тайни. Често е невъзможно да разкажеш тайната на един човек, без да издадеш тази на друг. Някои от подробностите, които придават на една история характерната ѝ мъчителност, са точно тези, които трябваше да скрия за целите на поверителността. Всяка личност, описана в тази книга, е грижливо дегизирана, за да се осигури анонимност, но съм се постарала да запазя конкретните думи и емоционалната акуратност на всеки сценарий.

И накрая едно благодарствено послание. Докато проучвах и пишех тази книга, бях вдъхновявана и образована от безброй други мислители, автори и експерти. Но на една книга, която се отличава от всички други, съм задължена за заглавието. Оригиналната *The State of Affairs: Explorations in Infidelity and Commitment** представлява резюме от социологични перспективи върху изневярата, което утвърждава предмета на изследване като достояние за сериозно академично проучване. Четейки задълбочените

* *The State of Affairs: Explorations in Infidelity and Commitment* – сборник под редакцията на Jean Duncombe, Kaeren Harrison, Graham Allan, Dennis Marsden, изд. Routledge, 2004 г. Оригиналното заглавие на настоящата книга е *The State of Affairs*.

есета едно след друго, аз се почувствах окуражена да се гмурна в темата за изневярата и да изследвам психологическите ѝ измерения чрез широкообхватен и многопластов подход.

Независимо дали ни харесва, или не, изневярата е тук, за да остане. И всичкото мастило, изписано в съвети за това как да „подсигурим връзките си срещу изневяра“, не е успяло да намали броя на мъжете и жените, които се отклоняват от правия път. Изневярата се случва в добри бракове, в лоши бракове, че дори и когато е наказуема със смърт. Случва се в отворени връзки, където извънбрачният секс грижливо се договаря предварително. А свободата да си тръгнеш или да се разведеш не е превърнала изневярата в отживелица. След като се потопих дълбоко в темата, осъзнах, че няма една-единствена истина, няма никаква разбираема типология, която да опише този врящ котел от страст и предателство. Единственото, което мога да кажа със сигурност, е, че не съм си измислила нищо от това, което ще ви разкажа.

Естер Перел, Ню Йорк, януари 2017 г.

ЧАСТ I

ПОДГОТОВКА НА СЦЕНАТА

ГЛАВА 1

НОВА ДИСКУСИЯ ЗА БРАКА И ИЗНЕВЯРАТА

Би отнело твърде дълго време да обясним съкровената съвкупност от противоречия в човешката природа, която понякога кара самата любов да приеме отчаяната форма на предателството. А вероятно не съществува обяснение.

Джоузеф Конрад, „Някои размисли“

Точно в този момент, във всяко кътче на света, някой или изневерява, или му изневеряват, или обмисля дали да не се впусне в афера, или предлага съвет на някого, който преживява мъките на изневярата, или пък затваря триъгълника като таен любовник. Нито един друг аспект от живота на една двойка не предизвиква повече страхове, клюки или пленително любопитство от аферата. Изневярата е съществувала още от създаването на брака, оттогава съществува и табуто срещу нея. За нея са създавани закони, била е дебатирана, политизирана и демонизирана през цялата човешка история. И въпреки широко разпространеното ѝ осъждане, изневярата притежава издръжливост, на която бракът само може да завижда. До такава степен, че тя е единственият грях, за който в Библията има две заповеди – една срещу извършването ѝ и друга само срещу мисълта за нея.

Във всяко общество, на всеки континент и във всяка епоха, независимо от наказанията и пречките, мъже и жени са се измъквали потайно от ограниченията на брака. Почти навсякъде хората сключват брак, моногамията е официалната норма и изневяратата е нелегалната такава. Така че как да разбирате това запазило се във вековете табу – универсално забранявано, но въпреки това универсално практикувано?

През последните шест години вода този разговор – не само зад сигурните стени на кабинета си, но и в самолети, на вечерни партита, на конференции, в салона за маникюр, с колеги, с домашни техници и разбира се, в социалните медии. От Питсбърг до Буенос Айрес, от Делхи до Париж провеждам собствено проучване с отворен край относно изневерите в нашето съвремие.

По целия свят отговорите, които получавам, когато спомена „изневяра“, варират от горчиво порицание през примирено приемане и предпазливо съчувствие, та до открит ентузиазъм. В България група жени, изглежда, приемат изневерите на съпрузите си като неприятни, но неизбежни. В Париж темата предизвиква мигновено настръхване по време на разговора на вечеря и забелязвам колко много хора са били и от двете страни на барикадата. В Мексико жените гордо разглеждат увеличаването на броя на женските изневери като форма на социален бунт срещу шовинистичната култура, която завинаги е осигурила пространство за мъжете да имат „две къщи“, *la casa grande y la casa chica* – една за семейството и една за любовницата.

Изневяратата може да е вездесъща, но начинът, по който я осмисляме – по който я дефинираме, страдаме от нея и говорим за нея, – в крайна сметка е свързан с конкретното време и място, където се разгръща драмата.

Позволете ми да ви попитам: когато се замислите за изневяратата, кои са първите думи, асоциации и картини, които ви идват наум? Дали те биха се променили, ако използвам думите „любовна история“ или „романс“? Ами „тайна среща“, „кривване“, „забивка“, „другарче за секс“? Дали реакцията ви ще се наклони към неодобрение или към разбиране? На кого бихте съчувствали – на този, който е бил лъган, на неверника, на любовника или

любовницата, на децата? И дали реакцията ви не е претърпяла промяна поради събитията в собствения ви живот?

Убежденията относно извънбрачните връзки са дълбоко вкоренени в културната ни психика. В САЩ, където живея и работя, дискусиата е склонна да бъде дълбоко засягаща, натоварена с емоции и поляризирана.

„Изневярата? Тя е решаващ фактор – казва един. – Който веднъж е изневерил, винаги ще го прави.“

„Хайде де – спори друг. – Моногамията е просто неестествена.“

„Това са абсолютни глупости – отговаря трети. – Ние не сме разгонени котки, а хора. Пораснете най-сетне.“

На американския пазар изневярата се продава заедно със смесица от порицание и вълнение. Кориците на списанията крещат цинизми, докато проповядват благочестие. Като култура ние сме станали сексуално отворени до степен на преливане, но що се отнася до сексуалната вярънност, дори и най-либералните умове могат да останат безкомпромисни. Любопитно е, че нашето упорито неодобрение държи в граници енергичността на изневярата, без да разкрива колко всевъзможна е тя всъщност. Не можем да отречем факта, че тя съществува, но всички сме съгласни, че не би трябвало да е така. Адвокатите настояват за публично извинение, докато се ровят в неприятните подробности. От висшите ешелони на политическия и военен елит до Анджи от квартала изневярата говори за нарцисизъм, двуличие, неморалност и перфидност. От тази гледна точка тя никога не би могла да е обикновена простъпка, нищо незначеща забегка или искрена любов.

Съвременният дискурс по темата може да се обобщи по следния начин: изневярата вероятно е симптом на връзка, която е поела по неправилен коловоз. Ако имаш въкъци всичко, което ти е нужно, не би трябвало да има причина да го търсиш другаде. Мъжете изневеряват от отегчение и страх от интимност; жените изневеряват от самота и глад за интимност. Верният партньор е зрелият, посветеният, стъпилият на земята; изневеряващият е егоистичен, незрял и му липсва самоконтрол. Аферите винаги

нанасят вреда и никога не могат да бъдат от помощ за брака или да бъдат приети. Единственият начин да се върне доверието и интимността е признаването на истината, покаянието и опрощението. И последно, но не на последно място, разводът носи повече самоуважение от прошката.

Морализаторският тон на настоящата дискусия е склонен да приписва проблема на двойки или индивиди с дефицити, заобикаляйки по-големите въпроси, които мащабът на феномена би могъл да постави. Изневярата казва много за брака – не само за вашия брак, а за брака като институция. Тя също така ни потапя в днешната култура, за която е типична представата, че всичко ни се полага, и в която вземаме привилегиите за даденост. Истина ли мислим, че можем да сведем разпространеността на изневярата до няколко развалени ябълки? Със сигурност няма как милиони ренегати в любовта да са все патологични случаи.

ЗА ИЛИ ПРОТИВ?

Малко са неутралните термини, които описват прелюбодеянието. Моралното охуване отдавна е основният инструмент за съдържането на необузданите ни импулси, до такава степен, че без него не са ни останали думи, с които да говорим за тях. Езикът, който имаме на разположение, се е вкопчил здраво в табуто и стигмата, които изневярата възплащава. Докато поетът говори за влюбени и приключения, предпочитаният език на повечето хора включва неверници, лъжци, предатели, секс манияци, свалячи, нимфоманки, фустогонци и уличници. Целият речник е организиран около една ос на злонамереност, която не само отразява осъждането ни, но и го подхранва. Самият термин за „прелюбодеяние“ (англ. – *adultery*) идва от латинска дума, която означава „поквара“. Въпреки че се стремя да внеса по-балансирана перспектива по тази тема, осъзнавам компрометирания език, който често ще използвам. И сред терапевтите балансираният и безпристрастен диалог е рядкост. Аферите масово се описват с термини, свързани с причинената вреда, като фокусът е или върху превенцията, или върху възстановяването. С изрази, взети назаем от езика на криминологията, клиничните психолози

често наричат верния съпруг „наранената страна“, а неверния – „извършителят“. Като цяло, налице е голяма загриженост за предадения, както и подробни съвети за „поправяне“ за неверния, за да помогне на партньора си да преодолее травмата.

Разкриването на една афера може да бъде силно разрушително; не е изненадващо, че повечето хора предпочитат да вземат страна. Всеки път, когато кажа на някого, че пиша книга за изневярата, незабавната реакция обикновено е: „Ти подкрепяш ли я, или си против?“, сякаш има само две възможности. Отговорът ми е „Да“. Зад този неразгадаем отговор се крие искреното ми желание да инициирам по-нюансирана и не толкова осъдителна дискусия относно изневярата и съпътстващите я дилеми. Сложното естество на любовта и желанието не се поддава на прости категоризации като добро и лошо, жертва и виновник. За да сме ясни, това да не порицаваме не означава, че извиняваме, и има огромна разлика между това да разбираме нещо и да го оправдаваме. Но когато сведем диалога до обикновено съдено, на практика диалог няма.

Също така не бихме оставили пространство за хора като Бенджамин, благ господин в началото на седемдесетте си години, който дойде при мен след една беседа в Лос Анджелис, за да ме попита:

– Изневяра ли е, когато съпругата ти вече не си спомня името ти? Съпругата ми страда от Алцхаймер – обясни той. – Живее в хоспис от три години и я посещавам два пъти седмично. През последните 14 месеца се виждам с друга жена. Съпругът ѝ е на същия етаж. Намираме голяма утеха един в друг.

Бенджамин може да е един от най-милите изневеряващи, които съм срещала някога, но той в никакъв случай не е единствен. Много хора са дълбоко загрижени за добруването на партньорите си, въпреки че ги лъжат, точно както мнозина от тези, които са били предадени, продължават да обичат хората, които са ги излъгали, и искат да намерят начин да останат заедно.

Заради всички тези хора аз съм се посветила на това да намеря по-състрадателен и ефективен подход към изневярата. Хората често я смятат за травма, след която няма връщане назад, и някои изневери наистина нанасят фатален удар на връзката. Но други

могат да вдъхновят промяна, от която е имало огромна нужда. Предателството забива ножа до кокала, но раната може да бъде излекувана. Аферите могат дори да бъдат градивни за двойките.

Тъй като вярвам, че от кризата на изневярата може да излезе и нещо добро, често са ме питали: „Тогава бихте ли препоръчали афера на двойка, която изпитва затруднения?“ Какъв е отговорът ми? Много хора имат позитивни, променящи живота опитности, дошли заедно с нелечимо заболяване. Но аз бих препоръчала да се впуснете в афера също толкова, колкото бих препоръчала и да се разболеете от рак.

БИЛИ ЛИ СТЕ ЗАСЕГНАТИ ОТ ИЗНЕВЯРА?

Когато за пръв път се заинтригувах от темата за изневярата, започнах да питам хората на беседите си дали някой от тях е преживявал афера. Не бях изненадана, че не се вдигаше нито една ръка. Няма много хора, които биха признали публично, че са имали забегка или пък че са били лъгани.

Предвид това промених въпроса по следния начин: „Колко от вас са били засегнати от изневяра в живота си?“ Вдигаше се гора от ръце и това беше така при всяка публика, към която съм отправяла питането. Една жена беше видяла съпруга на приятелка да се целува с красива непозната в метрото. Сега въпросът дали да ѝ каже или не, лежи с голяма тежест върху приятелството между двете. Една тийнейджърка беше открила, че двойният живот на баща ѝ датира от нейното раждане. Една майка не може да си обясни защо синът ѝ е останал с онази „уличница“, както нарича снаха си, която вече не е добре дошла на обяд в неделя. Ехото на тайни и лъжи отеква през поколенията, оставяйки след себе си несподелена любов и разбити сърца. Изневярата не е просто историята на двама или трима души; тя обвързва цели мрежи от хора.

Самите прелюбодейци може да не вдигат с готовност ръката си пред публика, но ми разказват историите си насаме. Хората ме дръпват настрана на празненства или посещават кабинета ми, за да ми споделят своите тайни и подозрения, грешни желания и забранени любови.