

ЕСТЕР ПЕРЕЛЬ

СКОК У ГРЕЧКУ:

ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ
ПОДРУЖНІХ ЗРАД

З англійської переклала Любов Пилаєва

За загальною редакцією Євгена Плясецького

Київ
BookChef
2018

ЗМІСТ

Відгуки	5
Подяки	10
Вступ.....	14

Частина I. ПІДґРУНТЯ

Розділ 1. Новий діалог про шлюб і подружню невірність.....	21
Розділ 2. Визначення невірності: чи є зрадою спілкування?.....	40
Розділ 3. Кардинальна зміна сутності й значення подружньої зради в сучасному світі	63

Частина II. НАСЛІДКИ

Розділ 4. Чому зрада так ранить. Повільна болісна смерть від тисячі жал	85
Розділ 5. Крамничка жахів: чи ранять певні зради глибше за інші?.....	112
Розділ 6. Ревнощі: іскра Ероса	131
Розділ 7. Самобичування чи помста: двосічний кинджал	152
Розділ 8. Казати чи не казати? Політика потаємності й одкровення	173

Частина III. ЗНАЧЕННЯ Й МОТИВИ

- Розділ 9. Навіть щасливі люди скачуть у гречку:
дослідження сутності й значення
невірності.....201
- Розділ 10. Антидот проти одноманітності.
Спокуса забороненим плодом.....226
- Розділ 11. Чи завжди секс — лише секс?
Емоційна політекономія адюльтеру247
- Розділ 12. Прародителька всіх зрад?
Перелюб у контексті інших
подружніх гріхів276
- Розділ 13. Дилема коханки.
Бесіди з іншою жінкою300

Частина IV. ЩО ПОТОМУ?

- Розділ 14. Моногамія та її прикраси.
Переосмислення шлюбу325
- Розділ 15. Після бурі. Спадок подружньої зради356

*Присвячується Джекові,
якого щиро кохаю вже три десятиліття,
і всім, хто хоч раз у житті кохав*

Подяки

Що спонукало мене взятися за дослідження однієї з найсуперечливіших граней людської природи? Упродовж років із часів написання першої книжки «Парування в неволі» низка подій неквапливо розгортала переді мною широкий розмах людської драми і була нескінченним джерелом натхнення у вивченні цієї теми. Праця-первісток вийшла з друку, коли всесвітня павутина ще не радикалізувала спілкування між людьми, а я перебувала в наївній ейфорії письменниці-початківки. Минуло майже десятиліття, і ось перед вами результат моїх дошукувань. Під час роботи над цією книжкою я постійно перебувала на зв'язку із читачами. Широ дякую всім за неоціненний внесок у глибоке осмислення досліджуваного питання.

Багато хто простягав дружню руку допомоги, люб'язно погоджувався на особисті зустрічі та навіть водив мене за руку хитросплетіннями людської природи. Скажімо так: без вас ця книжка ніколи не народилася б. Бо, пишучи, я думаю. А думаючи, розмовляю. На її створення мене благословили ви — мої любі друзі, шановні колеги й милі незнайомці. Маю зазначити, що це скромне висловлення подяки — найменше, чим я можу віддати хоч децимлю мого величезного неоплатного боргу перед вами.

Моя майстерна редакторко й талановита колего Еллен Дейлі, мені в житті надзвичайно пощастило: я бачила генія в роботі. Це ти. Твоя чіткість у визначенні курсу, яким я маю пливати, із чого починати й куди прямувати, невпинно тримала мене на плаву та вберегла від блукань манівцями. Ти мій особистий GPS, і я завжди чути-му твій голос, що прокладає правильний шлях до мети.

Лауро Блум, моя співредакторко й поетична музо, ти хочаця енциклопедія. Жодна інша душа на світі не здатна так надихати мене бавитися зі словами та невпинно шліфувати думки, викладені на папері. Гейле Вінстоне, мій безстрашний редакторе в HarperCollins, безмірно вдячна тобі за те, що знову повірив у мене. Саро Мангес, це разом ми зважилися на цю авантюру, почавши з дерзновенної ідеї книжки. Твій редакторський внесок у її втілення в життя без перебільшення величезний. Трейсі Браун, моя літературна агентко, я завше цілковито покладаюся на тебе. Як засвідчить ця праця, лише небагатьом людям можна вірити так беззастережно, із заплющеними очима. Юлію Масіновський, дякую, що повсякчас нагадуєш мені, як важливо і на папері, і на екрані розповідати цілісну історію.

Найліпші ідеї рідко зринають в одній голові. Зазвичай вони народжуються й розвиваються у спільнотах допитливих креативних мислителів. На сторінках цієї книжки я процитувала тих численних колег, чії революційні, новаторські концепції, викладені як під час лекцій, так і на папері, допомогли мені сформувати основні ідеї. Особлива подяка Мішелю Шейнкману, Ульріху Клементу, Джаніс Абрамс Спрінг, Жанет Рейбштейн, Теммі Нельсон, Еллін Бейдер, Мег Джон Бейкер, Марті Міані, Еріку Кліненбергу, Еріку Берковичу і Пеппер Шварц.

Взаємозбагачення через обмін думками і досвідом, що відбувається за роботою в міждисциплінарній дослідницькій групі, стало головним інструментом відточення моїх питань і висновків. Даяно Фошо, Дуту Браун-Гарві, Джордже Феллере, Наташо Пренн і Меган Флемінг, спасибі за вашу критику на ранніх етапах цього проекту. Джошуа Вулфе Шенку, щира дяка за те, що довів мені: ступор у якийсь момент роботи — не так уже й страшно.

Я ніколи на наважилася б випустити цю книжку в широкий світ без підтримки читачів. Ваші зауваження вказали мені на прогалини та пролили світло на те, як найдієвіше їх заповнити. Кетрін Франк, будь-який терапевт, який береться за перо, був би щасливий мати під боком культурного антрополога з притаманною тобі креативністю і глибиною експертизи у своїй професійній сфері. Пітере Френкелю і Гарріет Лернер, ви — мої найдорожчі колеги, а ще дивовижно проникливі й щирі критики. Видатні клініцисти, викладачі та мислителі — Стіве Андреасе, Гаю Вінку, Авіву Гітлін, Дане Мак-Кінноне, Йене Кернере, Марджі Ніколс, Керол Гілліган і В'ірджиніє Голднер — дякую вам за авторитетні відгуки, яких я справді конче потребувала. Віртуози пера Джесс Корнблаф, Ганно Росін, Девіде Борнштейне і Патрісіє Коен, ваші коментарі допомогли мені заговорити зрозумілою для всіх мовою. Дене Саваже і Террі Ріале, дякую й вам за підтримку та співпрацю. Ви, безперечно, мої споріднені душі. Девіде Льюїсе, Данієлю Манділе, Ірино Баранов, Блере Міллере й Данієлю Окуличу, ніщо не сховається від ваших прозорливих очей і гострого розуму. Діано Адамс та Еде Весселю, вам особлива подяка за те, що скеровували мене під час написання розділу про немоногамію. Олівіє Натт і Джесс Бейкер, вам я завдячую безцінним для книжки додатком щодо погляду молодого покоління на питання, що досліджувала. Аліссо Кварт, наші мозкові штурми заголовків були суцільним задоволенням.

Моя команда. Маліко Бовмік, моя аспірантка, знімаю перед тобою капелюха за бездоганно виконану роботу. Ти впорядкувала мій хаос. І позаяк я заговорила про порядок, то хочу подякувати Ліндсей Ратовскі й Аманді Дікер. Ви дали мені змогу цілком присвятити себе творчій праці. На початкових етапах мені також добре допомагав квартет талановитих студенток: Бріттані Мерканті, Аннабель Мур, Ніколь Арно й Александра Кастілло.

Хочу стати свідком пишного розквіту вашої кар'єри. Щиро дякую всім колегам, які відвідували мої щомісячні тренінги та заняття в моніторингових групах. Не існує ліпшого за викладання способу прояснити власне мислення. Джонасе Бамерте, я високо ціную твою дослідницьку роботу. Брюсе Мілнере, дякую за те, що гостинно відчинив для мене двері свого пасторального сільського будиночку у Вудстоці, оточивши спокоєм і красою — прекрасними умовами для написання книжки.

А тепер родина. Велике спасибі моїм батькам, які навчили мене чітко висловлювати свої думки і чий болісний досвід подружньої зради наочно продемонстрував, що таки існує надія на зцілення, навіть якщо воно буде неповним. Дякую чоловікові Джеку Саулу за те, що розділив зі мною життя і кохання. Ти — мій незмінний інтелектуальний співрозмовник. Написання книжки забирає багато життєвого простору, і ти відповів на цей виклик із дивовижною щедрістю. Адаме і Ноєме, сподіваюся, ця праця навчить вас мудрості, яку зможете застосувати в особистих стосунках. Розмови з вами про випробування й труднощі покоління міленіалів у коханні дали мені змогу відчувати пульс епохи та принесли багато задоволення.

Важко переоцінити роль моїх пацієнтів і всіх тих, хто впустив мене у приватне життя. Ваша довіра багато важить для мене. Саме через такі історії, як ваші, ми едналимося та осмислюємо наше спільне існування. Найважливіші для цієї книжки бесіди відбувалися під час моїх подорожей, основної роботи та обміну досвідом. Тому, не маючи, на жаль, можливості назвати вас усіх, висловлюю найщирішу подяку кожному. Протягом напруженого процесу творіння надзвичайною розкішшю для мене стало те, що я не почувалася самотньою. І тепер, коли робота завершена, я з нетерпінням чекаю наступної зустрічі з вами.

Вступ

У царині людських стосунків існує єдиний простий вчинок, який позбавляє пару майже всього: взаємин, щастя та самотності, — подружня зрада. Цей надзвичайно поширений гріх парадоксально маловивчений.

Упродовж майже трьох десятиліть я як терапевт, письменниця, викладач і лектор досліджую складнощі кохання й пристрасті, з якими стикаються сучасні подружжя. У своїй першій книжці «Парування в неволі» я скрупульозно досліджую природу еротичного бажання в довготривалих стосунках, а один розділ присвячено виключно зраді. На мій превеликий подив, щоразу, коли я давала інтерв'ю з приводу друку книжки чи читала лекції, незалежно від того, в якому куточку планети вони проходили, інтерес до теми адюльтеру незмінно переважав усі інші. Поступово міркування про перелюб стали заповняти весь мій час. Якщо в книжці «Парування в неволі» досліджуються дилеми еротичного бажання в рамках усталених тривалих стосунків, то в «Скок у гречку» відстежується траєкторія пристрасті, коли йдеться про зв'язок на стороні.

Та це не означає, що в книжці розглядаються лише питання невірності. Подружня зрада може багато чому нас навчити в особистих стосунках: чого ми очікуємо від них, чого бажаємо і що можемо собі дозволити, перебуваючи в шлюбі. Цей прогріх відчиняє унікальне вікно в наше особисте й прищеплене культурою ставлення до кохання і пристрасті. Вивчаючи заборонене кохання під різними кутами зору, сподіваюся залучити тебе, мій читачу, до чесного фахового провокаційного дослідження сучасних стосунків у їхньому широкому розмаїтті. Хочу

спонукати тебе до щирої розмови з коханою людиною про вірність і відданість, бажання і жагу, ревності й почуття власництва, правдивість і всепрощення. Раджу тобі ставити незручні запитання, обговорювати зі своєю половинкою те, що зазвичай замовчується, та не боятися кидати виклики загальноприйнятим культурним нормам сексуальної та емоційної поведінки.

Моя роль як терапевта полягає в тому, щоб створити безпечний простір там, де різноманіття практичного досвіду можна вивчати зі співпереживанням. Сподіваюся, мені вдасться досягти цього також у ролі автора. У цьому сенсі перед вами аж ніяк не добірка готових рецептів для подолання кризи подружньої невірності. Проте маю надію, що вона знагодиться тим, хто переживає такий злам у стосунках. Моя мета — доповнити цю тему конструктивнішим діалогом, який зрештою зміцнить ваші взаємини, зробивши їх чеснішими та гнучкішими.

Сьогочасній розмові про перелюб зазвичай властиві спірність, критиканство й недалекоглядність. З погляду на сьогочасну культуру, ми ще ніколи не були відкритішими до сексу. Однак подружня невірність ще й досі оповита хмарою безчестя і потаємності. Сподіваюся, ця книжка допоможе підняти завісу мовчання та дати поштовх новому осмисленню та обговоренню одного з найдавніших способів співіснування людей. Про запобігання подружній зраді та відновлення стосунків опісля неї написано багато, а от про підґрунтя намірів і мотивацію невірності — значно менше. Ще мізерніший доробок маємо з таких важливих питань, як уміння й бажання здобувати з неї уроки, а також здатність переосмислити стосунки у новому світлі та використати новий досвід як шанс трансформувати їх.

Звісно, дехто відкине ці нові можливості як недоречні. Важать лише факти, скаже мені. Літак розбився. Хапай тих, хто вцілів, і втікай не озираючись. Одначе до

мене із цією бідою приходять дедалі більше людей, бо вони хочуть знати, що сталося, чому їхній шлюб зазнав краху і чи можна було цьому запобігти. Вони бажають зрозуміти це, винести із цієї катастрофи науку на майбутнє та злетіти в небо знову. Саме заради цих людей я хочу розпочати розмову з того місця, на якому вона зазвичай припиняється, і торкнутися деяких найболючіших питань, які піднімає на поверхню подружня зрада.

На сторінках цієї книжки я досліджуватиму багатолітність адюльтеру: аналізуватиму болісність і руйнації, спричинені зрадою, а також емоційний трепет і саморозкриття, притаманні цьому проступку. Я прагну детально розібрати конфлікт між великими можливостями, які може давати зрада, та неминучою загрозою, яка безпосередньо пов'язана з нею. Що маємо робити з двоїстістю таких характеристик перелюбного кохання, як духовне звільнення і всюдозволеність? Як подолати шкоду, якої воно завдає?

Також хочу навести в книжці результати дослідження щодо впливу подружньої зради на широкі сімейні, громадські та культурні кола. Сподіваюся, в нашій розмові про найінтимніші, найособистіші стосунки мені вдасться заглибитися в обширний історико-культурний контекст.

Започатковуючи провокаційну дискусію на таку жакучу й неоднозначну тему, я добре розумію, які ризики на себе беру. Ставлення до подружньої невірності має глибокі корені в нашій культурній психології. Беручи під сумнів віками усталені уявлення, безперечно, наражаюся на небезпеку, що це сприйматиметься як злочинна недбалість або ж як компрометуюче зміщення мого морального компаса. Хоча я й вважаю за ліпше уникати огульного осуду адюльтеру на користь дбайливого і тактовного розслідування, проте аж ніяк не схвалюю обман і тим паче не сприймаю подружню зраду легковажно. Щодня у своєму робочому кабінеті я займаюся аналізом

численних зруйнованих через перелюб стосунків. Та розуміння причин невірності не означає її виправдання. Одначе майже у всіх випадках, окрім найекстремальніших, тотальний осуд не приносить користі.

Дозвольте кілька слів сказати про те, яким чином я збирала матеріал для книжки. Вона не є науковим аналізом реальних історій постраждалих від подружньої зради пар чи соціологічним дослідженням даних, отриманих із відповідних веб-сайтів. Мій підхід радше наближений до викладу антрополога чи дослідника. Я розмовляю з людьми і вислуховую їх. Сирий матеріал накопичився в результаті моїх терапевтичних сеансів, тренінгів, лекцій по всьому світу, неформальних бесід та он-лайн-спілкування із сотнями людей, які надсилали мені листи, залишали коментарі на моєму веб-сайті, в блозі, під відео моїх виступів на конференціях TED* і на моїй сторінці у Facebook.

Упродовж останніх шести років моя психотерапевтична практика зосереджується на парах, які переживають подружню зраду. Разом з ними я проникала в найглибші витoki адюльтеру. Оскільки я зустрічаюся з партнерами як нарізно, так і разом, часто дістаю рідкісну нагоду не лише почути про страждання зрадженого партнера, але й зазирнути в першопричину мотивів зрадника. Мені пощастило працювати з людьми майже зі всіх країн світу, що давало змогу аналізувати різноманітні культурні перспективи. Та я знаю, що мої пацієнти, які обирають мене за особистого психотерапевта спонтанно, недоконечно представляють репрезентативну вибірку всього спектру економіко-соціальних груп.

Подружня зрада завше йде пліч-о-пліч із потаємністю, тож і книжка також містить чимало таємниць. Ча-

* TED — відома міжнародна щорічна конференція, присвячена «ідеям, вартим поширення» (прим. пер.).

сто-густо неможливо розповісти секрет однієї людини, не зраджуючи іншої. Тож мені довелося задля збереження конфіденційності приховувати деякі деталі, що могли б розкрити загальні фігурантів історій. Кожна особа, про яку розповідається, була ретельно замаскована, аби захистити її анонімність. Проте я доклала всіх зусиль, щоб зберегти особливості мовлення та якомога точніше відтворити емоційну складову кожного сценарію.

І, нарешті, хочу висловити глибоку вдячність моїм учителям. Досліджуючи тему, я надихалася працями численних філософів, письменників і експертів. Але хочу окремо згадати одну книжку, що справила на мене найбільше враження, — «Подружня зрада: дослідження невірності та відданості». У ній зібрані глибокі соціологічні дослідження адюльтеру, які ставлять предмет вивчення на рівень наукової дисципліни, гідної серйозного академічного аналізу. Читаючи статтю за статтею, я сповнювалася відвагою і зрештою відчула насагу заглибитися в тему перелюбу та дослідити його психологічні виміри за допомогою всебічного й багатогранного підходу.

Подобається це нам чи ні, але в житті кожного з нас завше присутній флірт. Скільки чорнила вже витрачено на написання порад, як вберегти стосунки від зрад! Та ба, це не допомогло приборкати пристрасті й зменшити кількість чоловіків і жінок, які скачуть у гречку. Невірність трапляється і в хороших шлюбах, і в поганих, і навіть у країнах, де подружня зрада карається смертю. Парадоксально, але вона має місце й у відкритих стосунках, де позашлюбний секс заздалегідь обговорюється. Чомусь свобода виходу зі стосунків і легкість процедури розлучення не вивели зраду з ужитку. Занурившись у цю тему, я виявила, що не існує єдиної правди і жодної всеосяжної типології для опису цього важкого людського випробування пристрастю та зрадою. Єдине, що можу сказати напевно: я анічогісінько не вигадала з того, про що збираюся розповісти.

Естер Перель, Нью-Йорк, січень 2017 року

ЧАСТИНА I



ПІДҐРУНТЯ





Новий діалог про шлюб і подружню невірність

*Знадобилося б надто багато часу,
щоб пояснити інтимне поєднання
суперечностей у людській природі, яке
змушує саме кохання часом одягати
личину зради. І, можливо, істинного
пояснення цьому взагалі не існує.
Джозеф Конрад «Деякі ремінісценції»*

Уцю мить у різних куточках світу хтось зраджує або когось зраджують, хтось задумується над тим, чи не пуститися в любовну авантюру на стороні, а хтось дає пораду комусь, хто болісно страждає, будучи зрадженим, або ж, навпаки, тому, хто став таємним коханцем у любовному трикутнику.

Жоден аспект подружнього життя не зумовлює більше остраху, пліток і захоплення, ніж перелюб. Відтоді, як було винайдено шлюб, існує адюльтер і, відповідно, табу на нього. Упродовж історії людства його легітимізували, обговорювали, політизували і демонізували. І все ж, незважаючи на суспільний осуд, невірності притаманні такі сталість і міцність, яким шлюб може лише позаздрити. Це єдиний гріх, що фігурує в Біблії у двох заповідях: перша — «Не чини перелюбу» і друга — «Не жадай жони ближнього свого»*. Тобто закони Божі накладають табу як на зраду, так і на саму думку про неї.

* Вихід, 20:14, 17 (пер. І. Опієнка).

У кожному суспільстві, на кожному континенті, в кожену епоху, попри всі покарання й залякування, чоловіки та жінки розривали пута Гіменея та кидалися в любовні авантюри. Майже скрізь, де люди одружуються, моногамія вважається офіційною нормою співжиття, а подружня невірність ретельно приховується. То як нам належить ставитися до цього освяченого віками людської історії табу? Як уживатися з явищем, яке повсюди заборонене, але повсюди ж і практикується?

Протягом останніх шести років я багато розмовляла на цю тему з різними людьми — не лише за зачиненими дверима свого терапевтичного кабінету, але й у літаках, на званих обідах, на конференціях, в салоні краси під час манікюру, з колегами, з робітниками-кабельниками і, звісно ж, в соціальних мережах. Від Піттсбурга до Буенос-Айреса, від Делі до Парижа я проводила нескінченні соціологічні опитування про адюльтер у сучасному світі.

Відповіді на запитання із ключовим словом «невірність», які я отримувала в різних куточках планети, варіювалися від запеклого засудження до упокореного прийняття, від обережного співчуття до неприхованого ентузіазму. У Болгарії група жінок, схоже, сприймала інтрижки своїх чоловіків на стороні як неминуче лихо, з яким нічого не вдієш. Завівши розмову на цю тему в Парижі на званому обіді, спізнала миттєву реакцію присутніх: обличчями прокотилася хвиля нервового трепету. По закінченні дискусії відзначила для себе, як багато людей перебували по різні боки барикад. У Мексиці жінки гордовито констатували, що нині значно почастишали жіночі зради, вбачаючи в цьому своєрідну форму соціального спротиву шовіністичній культурі, яка віками толерувала те, що чоловік мав «дві домівки» — *la casa grande y la casa chica* — одну для сім'ї і другу для коханки. Безперечно, невірність завжди існувала й досі існує повсюдно. Але спосіб, у який ми її сприймаємо —

як визначаємо, страждаємо і піклуємося, — нерозривно прив'язаний до конкретного часу й місця, в яких розгортається драма.

Дозвольте поцікавитися: коли ви розмірковуєте про зраду, які слова, асоціації та образи спадають на думку? Чи змінюються вони, якщо я називаю її «любовною пригодою» чи «любовним романом»? А які думки зринають, коли я кажу «піти на таємне побачення», чи «гульнути», чи «підчепити ціпочку», чи «завести секс-приятеля»? Чи помічаєте, як вагаєтеся між несхваленням і зголошенням? Кому в цій ситуації ви схильні співчувати — спокусникові, зрадженому, коханцеві чи дітям? І чи змінилися ці реакції через певні події у вашому житті?

Погляди будь-якої людини на позашлюбні зв'язки глибоко кореняться в її культурній психології. У Сполучених Штатах Америки, де я живу й працюю, дискусія на цю тему зазвичай виходить інстинктивною, упередженою та поляризованою.

— Подружня зрада? Ну, тут дороги назад немає, — каже один співрозмовник. — Хто раз збрехав, тому вдруге не повірять. Одного разу зрадивши — зрадить знову.

— Та облиш ти! — заперечує інший. — Просто моногамія — неприродна річ.

— Повна маячня! — парирує третій. — Ми ж не кішки під час тічки, ми люди. Подорослішайте вже нарешті.

На американському ринку перелюб п(р)одається під соусом безумовного привселюдного осуду з присмаком сенсаційності, аби полоскотати публіці нерви. Обкладинки журналів рясніють непристойностями, хоча на словах у редакційній політиці лукаво проповідується святенництво. Ми стали такими сексуально відкритими, що наша свобода ллється через вінця. Одначе, коли мова заходить про сексуальну невірність, навіть найліберальніші уми часто-густо залишаються невблаганни-