



ESTER PEREL

# THE STATE OF AFFAIRS

rethinking infidelity



HARPER

*An Imprint of HarperCollinsPublishers*

ЭСТЕР ПЕРЕЛЬ

ПРАВО  
НА  
«*ЛевО*»

почему люди изменяют  
и можно ли избежать измен

Издание 2-е, исправленное

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.922.1  
ББК 88.53  
П27

Esther Perel  
THE STATE OF AFFAIRS

Copyright © 2017 by Esther Perel.

Published by arrangement with Harper, an imprint of HarperCollins Publishers

**Перель, Эстер.**

П27      Право на «лево» : почему люди изменяют и можно ли избежать измен / Эстер Перель ; [перевод с английского З. Мамедьярова]. — Издание 2-е, исправленное. — Москва : Эксмо, 2026. — 352 с. — (Голая психология. О любви и сексе в жизни каждого).

ISBN 978-5-04-214600-8

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 желания, 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.

УДК 159.922.1  
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-214600-8

© Мамедьяров Заур, перевод на русский язык, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

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



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности .....	9
Введение .....	13

### ЧАСТЬ I. НЕВЕРНОСТЬ

Глава 1. Новый разговор о браке и неверности .....	19
Глава 2. Определение неверности. Считать ли болтовню изменой? .....	35
Глава 3. Измены уже не такие, как раньше .....	54

### ЧАСТЬ II. ПОСЛЕДСТВИЯ

Глава 4. Почему предательство так ранит. Гибель от тысячи ран .....	73
Глава 5. Магазинчик ужасов. Правда ли, что одни измены ранят сильнее других? .....	95
Глава 6. Ревность — искра Эроса .....	111
Глава 7. Самобичевание или месть — обоюдоострый кинжал .....	130
Глава 8. Сказать или не сказать? Политика тайн и откровений .....	150

### ЧАСТЬ III. ПРИЧИНЫ

Глава 9. Изменяют даже счастливые люди. В поиске смысла измен .....	175
Глава 10. Противоядие для апатии. Запретный плод сладок .....	198
Глава 11. Бывает ли секс просто сексом? Эмоциональная экономика адюльтера .....	217

Глава 12. Мать всех предательств? Измены в контексте других супружеских прегрешений . . . . .	244
Глава 13. Дилемма любовника. Разговоры с другими . . . . .	264

#### **ЧАСТЬ IV. ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ**

Глава 14. Моногамия и ее недостатки. Переосмысляя брак . . . . .	287
Глава 15. После бури. Наследие измены . . . . .	311
Об авторе . . . . .	334
Алфавитный указатель . . . . .	335

## 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»\*. 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

---

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

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 Клайненбергу, 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 дискутировали со мной 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 прямолинейные 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, лишить пару счастья, украсть саму ее суть, и этот проступок — измена. И как бы часто они ни происходили, мы все еще плохо их понимаем.

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

**Измены преподносят нам немало уроков об отношениях.** 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 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 моих страницах в соцсетях.

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.