

Perel jest mistrzynią. Ta książka to namiętny taniec  
między dziś a kiedyś, między tym, co osobiste,  
a tym, co społeczne, między językiem precyzji a językiem poezji.

NATALIA DE BARBARO

Esther Perel

Kocha  
lubi  
zdradza

NOWE SPOJRZENIE NA PROBLEM WIerności  
I NIEWIerności W ZWIĄZKU



ESTHER PEREL

# Kocha, lubi, zdradza

NOWE SPOJRZENIE  
NA PROBLEM WIERNOŚCI  
I NIEWIERNOŚCI W ZWIĄZKU

tłumaczenie  
Magdalena Zielińska

**znak** *litera  
nova*

Kraków 2024

Tytuł oryginału  
*The State of Affairs. Cheating in the Age of Transparency*  
Copyright © 2017 by Esther Perel  
Copyright © for the translation by Magdalena Zielińska

Projekt okładki  
Eliza Luty

Fotografia autorki na skrzydełku  
© Katie McCurdy

Redaktorka nabywająca  
Ewa Bolińska-Gostkowska

Redaktorka prowadząca  
Magda Jankowska

Opracowanie tekstu  
DreamTeam

Korekta  
Adrianna Kapelak

Łamanie  
Karolina Korbut

Promocja  
Martyna Całusińska

ISBN 978-83-240-9941-2

Książki z dobrej strony: [www.znak.com.pl](http://www.znak.com.pl)  
Więcej o naszych autorach i książkach: [www.wydawnictwoznak.pl](http://www.wydawnictwoznak.pl)  
Społeczny Instytut Wydawniczy Znak  
ul. Kościuszki 37, 30-105 Kraków  
Dział sprzedaży: tel. 12 61 99 569, e-mail: [czytelnicy@znak.com.pl](mailto:czytelnicy@znak.com.pl)

Wydanie 11, Kraków 2024  
Druk: Normex

*Dla Jacka, którego kocham od trzydziestu lat  
Oraz dla każdego, kto kiedykolwiek kochał*



# Podziękowania

**C**o pchnęło mnie do napisania książki o jednym z najbardziej kontrowersyjnych aspektów naszej natury? Mało który temat tak dobrze oddaje całą rozciągłość ludzkiego dramatu, zatem odkąd napisałam moją pierwszą książkę, *Inteligencję erotyczną*, właśnie on stał się dla mnie nieskończonym źródłem fascynacji. A było to jeszcze w czasach pisarskiej niewinności, zanim internet radykalizował komunikację. Minęła blisko dekada i dziś pokazuję Wam jej efekty. Od początku pracy nad książką pozostawałam w kontakcie z czytelnikami. Dziękuję Wam wszystkim za pouczający wkład w jej powstanie.

Kilkoro z Was kibicowało mi także offline. Mówiąc krótko – bez Was by mi się nie udało. A to dlatego, że gdy piszę, myślę. A gdy myślę, mówię. Na szczęście otaczali mnie drodzy przyjaciele, szanowani koledzy po fachu i z radością przyjmowani nieznajomi. Mojej wdzięczności dla Was nie da się opisać krótkimi podziękowaniami.

Ellen Daly, mistrzyni redaktorstwa i współpracowniczka – dzięki Tobie zobaczyłam, jak pracuje geniusz. Tak umiejętnie mną kierowałeś, że nie gubiłam drogi – wiedziałam, skąd idę i dokąd mam dotrzeć. Zawsze będę już

słyszeć Twój głos niczym mój osobisty GPS szacujący trasę i odległość. Laura Blum, moja współredaktorka i poetycka muza – jesteś żywym słownikiem. Uwielbiam bawić się z Tobą słowami i dopracowywać pomysły. Gail Winston, moja nieustraszona redaktorka z HarperCollins – dziękuję Ci za to, że jeszcze raz we mnie uwierzyłaś. Sarah Manges – zaczęłyśmy tę przygodę od brawurowego konspektu, a Twój redaktorski wkład okazał się nieoceniony. Tracy Brown, moja agentka literacka – ufam Ci całym sercem, co – jak dowodzi ta książka – nie zdarza się między ludźmi często. Yuli Masinovsky – zawsze przypominasz mi, jak ważna jest opowieść, czy to na papierze, czy na monitorze.

Najlepsze pomysły rzadko powstają w jednym umyśle, raczej rozwijają się pomiędzy wieloma twórczymi, zaciekawionymi myślicielami. Na kolejnych stronach wielokrotnie cytuję tych, których pionierskie refleksje – przekazywane w rozmowie albo na piśmie – pomogły mi ostatecznie ukształtować tę książkę. Jestem szczególnie wdzięczna Michelle Scheinkman, Ulrichowi Clementowi, Janis Abrahms Spring, Janet Reibstein, Tammy Nelson, Ellyn Bader, Meg John Barker, Helen Fisher, Marcie Meana, Ericowi Klinenbergowi, Ericowi Berkowitzowi oraz Pepper Schwartz.

W formułowaniu zarówno pytań, jak i wniosków niesamowicie przydatna dla mnie była wzajemna inspiracja, jakiej sobie dostarczaliśmy w interdyscyplinarnej grupie badaczy. Diana Fosha, Doug Braun-Harvey, George Faller, Natasha Prenn i Megan Fleming – jestem Wam wdzięczna za możliwość zajmowania się tym projektem od najwcześniejszych jego etapów. Joshua Wolf Schenk – sprawiałeś, że impas stawał się mniej straszny.

Nie ośmieliłabym się wydać tej książki bez uwag wnikliwych pierwszych czytelników. Wasze komentarze ukazały nedoróbki i rzucały na tekst nowe światło. Katherine Frank – każdy terapeuta, który chwyta za pióro, powinien mieć u swego boku taką antropolożkę kultury jak Ty: twórczą i niezwykle przenikliwą. Peter Fraenkel i Harriet Lerner – jesteście moimi drogimi kolegami po fachu, a także błyskotliwymi i bezpośrednio krytykami. Steve Andreas, Guy Winch, Harriet Lerner, Aviva Gitlin, Dan McKinnon, Ian Kerner, Margie Nichols, Carol Gilligan i Virginia Goldner – Wasze, klinicystów, wykładowców i myślicieli, autorytatywne głosy były dla mnie wyjątkowo przydatne. Jesse Kornbluth, Hanna Rosin, David Bornstein oraz Patricia Cohen – jesteście czarodziejami piór, a Wasze komentarze pomogły mi używać języka tak, by był zrozumiały dla ogółu. Dan Savage i Terry Real – jesteście moimi pokrewnymi duszami. David Lewis, Daniel Mandil, Irina Baranov, Blair Miller i Daniel Okulitch – Waszemu czujnemu oku nic nie umknie. Diana Adams i Ed Vessel – dziękuję szczególnie za prowadzenie mnie, gdy pisałam o niemożności. Olivia Natt i Jesse Baker – dodaliście ważną perspektywę młodych ludzi. Alissa Quart – wspólne wymyślenie tytułu było świetną zabawą.

A teraz mój zespół. Malika Bhowmik – stażystka do spraw researchu, czapki z głów! Wykonałaś świetną robotę! Uporządkowałaś mój chaos. A skoro mowa o porządkach, Lindsay Ratowsky i Amanda Dieker, dzięki Wam mogłam całkowicie poświęcić czas i uwagę pisaniu książki. Na początku wspierało mnie także czworo utalentowanych studentów: Brittany Mercante, Annabelle Moore, Nicole Arnot

i Alexandra Castillo. Mam nadzieję, że osiągniecie kiedyś ogromny sukces zawodowy. Dziękuję wszystkim kolegom i koleżankom, którzy przychodzą co miesiąc na szkolenia i superwizje, bo nic tak nie klaruje poglądów i myśli jak uczenie. Jonas Bamert, jestem Ci wdzięczna za Twoje badania. Bruce Milner, otworzyłeś przede mną swój sieliski dom w Woodstock, gdzie mogłam, otoczona pięknem, w spokoju pisać.

Czas na rodzinę. Dziękuję moim rodzicom, którzy nauczyli mnie wypowiadać się otwarcie i których traumatyczne doświadczenie zdrady pokazało mi, że zawsze istnieje nadzieja na uleczenie – choćby tylko częściowe. Jack Saul, mój mąż – dziękuję Ci za dzielenie przygody życia i kochania. Jesteś moim ulubionym rozmówcą. Pisanie książki zawłaszcza wiele obszarów, które mi hojnie oddawałeś. Adam i Noam – mam nadzieję, że ta książka da Wam wiedzę, którą będziecie mogli wykorzystać w Waszych związkach. Nasze rozmowy o miłosnych problemach milenialsów pozwoliły mi być na bieżąco i dawały mi mnóstwo radości.

Nie da się przecenić roli moich pacjentów i wszystkich tych, którzy odsłonili przede mną swoją prywatność. Wasze zaufanie było kluczowe. To dzięki Waszym opowieściom spotykamy się ze sobą i znajdujemy nowe znaczenia. Podróżując, pracując, spotykając się z ludźmi, odbyłam wiele pasjonujących rozmów – mogę za nie jedynie podziękować, choć nie jestem w stanie wymienić wszystkich nazwisk. Dzięki Wam nie czułam się samotna w trakcie żmudnego procesu pisania, a teraz, proszę, skończyłam! Nie mogę się doczekać, żeby znowu z Wami porozmawiać.

# Wprowadzenie

Istnieje taki akt transgresji, który odziera parę z więzi, szczęścia, własnej tożsamości – to romans. A jednak, choć nadzwyczaj popularny, jest zwykle opacznie rozumiany.

Złożoność miłości i pożądania u współczesnych par to temat, który zgłębiłam od trzydziestu lat – jako psycho-terapeutka, pisarka, trenerka i wykładowczyni. W mojej pierwszej książce, *Inteligencja erotyczna*, zajmowałam się naturą pragnienia erotycznego w długotrwałych związkach, ale był tam też jeden rozdział o niewierności. Ku memu zaskoczeniu, na całym świecie, niezależnie od tego, gdzie występowałam czy udzielałam wywiadu, temat zdrady dominował nad całą resztą. Okazało się, że pochłania on większość mojego czasu. Tak więc podczas gdy *Inteligencja erotyczna* poruszała kwestie namiętności w stałych związkach, w *Kocha, lubi, zdradza* śledzę trajektorię pożądania, które wychodzi poza parę.

Wyjaśniwszy to, muszę dodać, że nie jest to po prostu książka o niewierności. Romanse mogą nas wiele nauczyć o związkach: czego od nich oczekujemy, czego – jak nam się wydaje – pragniemy, do czego rościmy sobie prawa. Otwierają jedyne w swoim rodzaju okno na świat naszych

osobistych i kulturowych przekonań o miłości, żądzy i zobowiązaniu. Przyglądając się potajemnej miłości z innego punktu widzenia, mam nadzieję zachęcić was, czytelników, do otwartej, uczciwej i skłaniającej do refleksji eksploracji współczesnych związków w najróżniejszych odsłonach. Chciałabym zachęcić do rozmowy z ukochaną osobą i poruszenia kwestii takich jak: wierność i lojalność, pożądanie i tęsknota, zazdrość i zaborczość, wyznawanie prawdy i wybaczenie. Zachęcam do kwestionowania poglądów, wypowiedzania tego, co niewypowiedzane, do odwagi w przewyciężaniu seksualnej i emocjonalnej poprawności.

Moją rolą jako terapeutki jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której z wyrozumiałością można badać różnorodność przeżyć. Jako autorka tej książki chciałybym osiągnąć podobny cel. W tym sensie nie jest to poradnik, jak przewyciężyć kryzys małżeński, choć mam nadzieję, że przyda się tym, którzy właśnie go przeżywają, bez względu na to, jaki mają w nim udział. Moim celem było rozpoczęcie bardziej pożytecznej rozmowy, takiej, która doprowadzi do wzmocnienia związków i sprawi, że staną się one bardziej szczerze i trwałe.

Dzisiejsze rozmowy o romansach są prowadzone w wąskiej perspektywie, zachęcają do ferowania wyroków i tworzenia zbyt łatwych podziałów. Kulturowo rzecz biorąc, jesteśmy otwarci na seks jak nigdy wcześniej, lecz niewierność nadal spowija chmura wstydu i tajemnicy. Liczę, że moja książka przerwie tę ciszę i da początek nowemu sposobowi myślenia, a także mówienia o tym jednym z najstarszych aspektów istnienia. Wiele napisano o zapobieganiu i naprawie, niewiele o znaczeniu i motywach romansu.

Jeszcze mniej mówi się o tym, czego się można z roman-  
sów nauczyć, a także w jaki sposób mogą one wpływać na  
transformację naszych stałych związków.

Niektórzy pewnie uznają, że to nieistotne. Bo przecież –  
jak twierdzą – ważne są tylko fakty. Samolot już się rozbił;  
ratuj tych, którzy ocaleli, i zwiewaj. Jednak coraz więcej  
osób przychodzi do mnie z pytaniem, co się tak właściwie  
stało, dlaczego doszło do katastrofy i czy można było jej za-  
pobiec. Pragną zrozumieć, wyciągnąć wnioski i znowu latać.  
Ze względu właśnie na te osoby chcę rozpocząć dyskusję  
tam, gdzie zwykle się ją kończy, chcę znaleźć odpowiedzi  
na trudne pytania, jakie stawia przed nami niewierność.

Na kolejnych stronach będę badała wiele aspektów ro-  
mansu – odniosę się zarówno do cierpienia i destrukcji,  
jakie wiążą się ze zdradą, jak i do ekscytacji oraz samo-  
poznania przynależnego aktom transgresji. Chcę prze-  
analizować napięcie między rozległymi możliwościami,  
jakie daje romans, a nieuchronnym zagrożeniem, które  
za sobą pociąga. Co mamy zrobić z dychotomią: wyzwala-  
jący i dodający energii wymiar zdrady *versus* zniszcze-  
nie, jakie może ona przynieść?

Chcę również wziąć pod uwagę perspektywę rodziny,  
społeczności oraz kultury. Mam nadzieję, że uda mi się  
dyskusję o najbardziej osobistych relacjach ująć w szerszym,  
historycznym i społecznym, kontekście.

Jestem świadoma ryzyka, jakie niesie rozpoczęcie no-  
wego stylu rozmowy na tak zapalny temat, i biorę je na sie-  
bie. Przekonania o niewierności krążą w naszej kulturowej  
*psyche*, a podważanie ich z pewnością zostanie przez nie-  
których odebrane jako niebezpieczne lekceważenie albo

objaw deformacji kręgosłupa moralnego. Choć wolałabym uniknąć jednoznacznego potępienia, uniemożliwiającego głęboki namysł, nie popieram oszustwa ani nie bagatelizuję zdrady. Każdego dnia patrzę w moim gabinecie na spustoszenie, jakie ona powoduje. Zrozumienie zdrady nie oznacza jej usprawiedliwiania. A jednak, w większości przypadków, z wyjątkiem może tych najbardziej skrajnych, ufanie wyłącznie rozumowi nie zdaje się na wiele.

Pozwólcie, że opowiem, jak zbierałam materiały. Moja książka nie jest opisem naukowych badań, nie jest to też socjologiczna analiza danych zebranych przez najróżniejsze portale dla osób szukających romansu. Moje podejście przypomina raczej postawę antropologa czy odkrywcy. Rozmawiam z ludźmi i ich słucham. Surowy materiał wykorzystany w książce pochodzi zatem z moich sesji terapeutycznych, szkoleń, wykładów wygłaszanych na całym świecie, nieoficjalnych rozmów oraz z listów i komentarzy setek ludzi, którzy czytają moją stronę internetową, bloga, fanpage na Facebooku lub wysłuchali wystąpienia na TED Talks.

W praktyce psychoterapeutycznej od ponad sześciu lat koncentruję się na parach przeżywających kryzys związany z niewiernością. To z nimi zgłębiałam temat. A jako że spotykam się z partnerami także indywidualnie, miałam niezwykłą możliwość poznać doświadczenie strony zdradzającej, nie tylko cierpienie strony zdradzonej. Mam wielkie szczęście pracować z ludźmi z całego świata – pomagam im to w zrozumieniu różnic kulturowych, ale wiem też, że moi pacjenci niekoniecznie reprezentują różnorodność ekonomiczną czy społeczną.

Romans i tajemnica idą ramię w ramię, a w tej książce przeczytacie o wielu tajemnicach. Czasem nie da się wyjawić sekretu jednej osoby, by nie zdradzić drugiej. Ze względu na zasadę poufności musiałam więc zmienić niektóre zbyt charakterystyczne – lecz kluczowe dla opowieści – szczegóły. Każda osoba występująca w tej książce została starannie zamaskowana, by zapewnić jej anonimowość, ale walczyłam o zachowanie dosłownych wypowiedzi i precyzyjnego opisu uczuć.

Na koniec jeszcze kilka słów wdzięczności. Podczas zbierania materiału i pisania tej książki inspirowało mnie i uczyło wielu innych myślicieli, autorów i ekspertów. Najważniejsza ze wszystkich była jednak książka, której zawdzięczam tytuł. Oryginalne *The State of Affairs: Explorations in Infidelity and Commitment* to prezentujące socjologiczną perspektywę kompendium na temat niewierności, które podnosi ten temat jako wart poważnego zainteresowania akademickiego. Czytając kolejne artykuły, poczułam przypływ odwagi, by zagłębić się w problem zdrady w jego wymiarze psychologicznym, w jego wielowarstwowość i złożoność.

Czy nam się to podoba czy nie, skoki w bok były, są i będą. Użyto mnóstwo atramentu na spisanie porad mających uodpornić nasze związki na romans, ale nie zmniejszyło to liczby mężczyzn i kobiet, którzy szukają czegoś poza związkiem. Niewierność przytrafia się dobrym małżeństwom, złym małżeństwom, nawet tam, gdzie cudzołóstwo karane jest śmiercią. Niewierność zdarza się w otwartych związkach, w których seks pozamałżeński jest kwestią podlegającą wzajemnym ustaleniom. Jednak ani

swoboda zakończenia związku, ani możliwość wzięcia rozwodu nie sprawiły, że ludzie przestali się zdradzać. Po zanurzeniu się w temat, zrozumiałam, że nie ma obiektywnej prawdy, nie można stworzyć wyczerpującej typologii odzwierciedlającej zależność między namiętnością a niewiernością. Jedyne, co mogę powiedzieć z całą pewnością, to że niczego nie wymyśliłam.

*Esther Perel*

Nowy Jork, styczeń 2017



# KSIĄŻKA DLA WSZYSTKICH, KTÓRZY KIEDYKOLWIEK KOCHALI

---

**Dlaczego ludzie zdradzają?**

**I dlaczego robią to nawet wtedy,  
gdy są w szczęśliwych związkach?**

**Jakie są przyczyny zdrady  
i czy można się przed nią uchronić?**

**I wreszcie – jak sprawić, by stała się szansą  
na wzmocnienie relacji?**

---

Na te i inne pytania Esther Perel odpowiada w swojej kultowej książce, która została przetłumaczona na ponad **30 języków** i stała się jedną z klasycznych pozycji zarówno w domach, jak i w gabinetach terapeutycznych na całym świecie.

Autorka, **znakomita terapeutka**, przygląda się przyczynom i skutkom **zdrady** i analizuje ją jako sytuację, która dotyczy nie tylko zdradzonego i zdradzającego, ale rzutuje również na życie ludzi z ich otoczenia. Perel przekonuje przy tym, że nie trzeba przejść przez zdradę, żeby ją zrozumieć – i pozwala spojrzeć na nią z perspektywy trzech stron.

W tej książce podpowiada, **jak przetrwać największy kryzys w związku**, nie tracąc przy tym **poczucia własnej wartości**.

To mądra, wrażliwa i otwierająca lektura, która daje szansę na wzmocnienie relacji i odzyskanie wiary w siebie po zdradzie.

ISBN 978-83-240-9941-2



9 788324 099412 >

Cena 54,99 zł

**znak**  
KSIĘGARNIA

E-book dostępny na  
**woblink.com**

WSPÓLPRACA  
MEDIALNA

**impact**