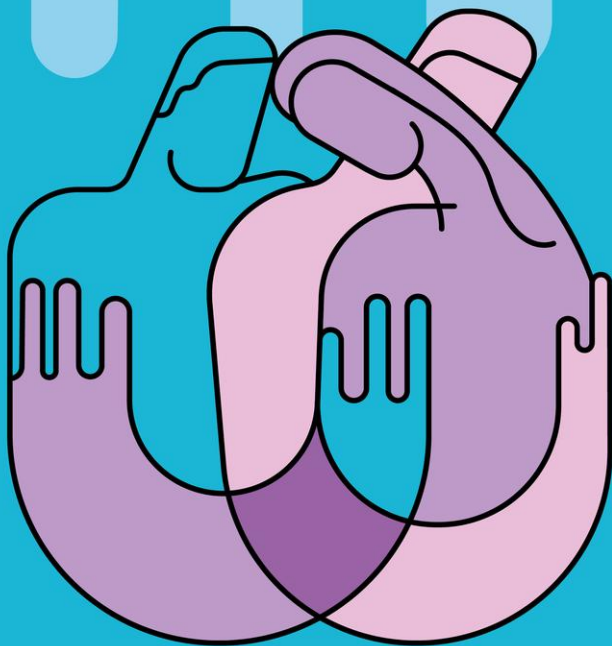


**Esther Perel**

# **Prehodnotenie nevery**



**Čo nás môže nevera  
naučiť o láske**

Esther Perel

**PREHODNOTENIE NEVERY**

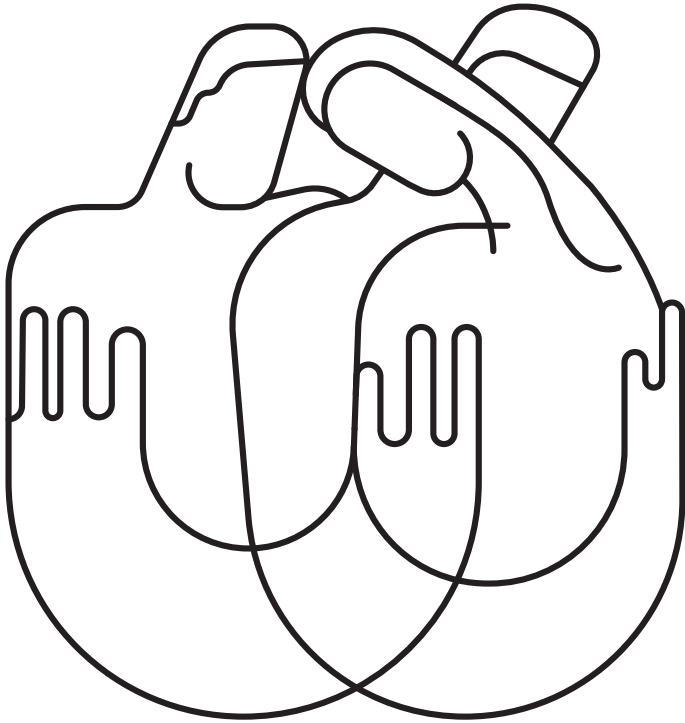
Čo nás môže nevera  
naučiť o láske

**Knihy Bajkal**



Esther Perel

# Prehodnotenie nevery



**Čo nás môže nevera  
naučiť o láske**

Knihy Bajkal

**Esther Perel: Prehodnotenie nevery.  
Čo nás môže nevera naučiť o láske.**

Z anglického originálu State of Affairs. Rethinking Infidelity, prvýkrát vydaného vo vydavateľstve HarperCollins Publishers, New York, 2017. Preložila Katarína Bartoňová

Zodpovedná redakcia: Martina Kusá, jazyková úprava: Jana Novomestská, grafická úprava: Ján Hanušovský, ilustrácia na obálke: Natalia Sheveleva, tlač: FINIDR, Český Těšín.  
Vydalo v roku 2023 Vydavateľstvo Bajkal ako svoju 13. publikáciu.

Copyright: © Esther Perel, 2017  
Published by arrangement with Harper, an imprint of HarperCollins Publishers. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Translation © Katarína Bartoňová, 2023  
Slovak edition © Vydavateľstvo Bajkal, 2023

ISBN: 978-80-99975-40-9

[www.knihybajkal.sk](http://www.knihybajkal.sk)  
[vydavatelstvo@knihybajkal.sk](mailto:vydavatelstvo@knihybajkal.sk)

*Pre Jacka, ktorého milujem už tri desaťročia,  
a pre každého, kto niekedy miloval.*

# OBSAH

9 PREDISLOV

## ČASŤ PRVÁ: **PRÍPRAVA SCÉNY**

17 KAPITOLA 1  
**NOVÁ DISKUSIA O MANŽELSTVE A NEVERE**

33 KAPITOLA 2  
**DEFINÍCIA NEVERY**

51 KAPITOLA 3  
**MILOSTNÉ AFÉRY UŽ NIE SÚ TÝM, ČÍM BÝVALI**

## ČASŤ DRUHÁ: **NÁSLEDKY**

71 KAPITOLA 4  
**PREČO ZRADA TAK VEĽMI BOLÍ**

93 KAPITOLA 5  
**OBCHODÍK HRÔZ**

109 KAPITOLA 6  
**ŽIARLIVOSŤ**

127 KAPITOLA 7  
**SEBAOBVIŇOVANIE ALEBO POMSTA**

145 KAPITOLA 8  
**POVEDAŤ ALEBO NEPOVEDAŤ**

## ČASŤ TRETIA: **VÝZNAMY A MOTÍVY**

169 KAPITOLA 9  
**PODVÁDZAJÚ AJ ĽUDIA ŠĎASTNÍ VO VZŤAHU**

189 KAPITOLA 10  
**PROTIJED NA OTUPENOSŤ**

207 KAPITOLA 11  
**JE SEX VÔBEC NIEKEDY IBA SEXOM?**

231 KAPITOLA 12  
**MATKA VŠETKÝCH ZRÁD?**

249 KAPITOLA 13  
**MILENKINA DILEMA**

## ČASŤ ŠTVRTÁ: **PO NEVERE**

271 KAPITOLA 14  
**NEDOSTATKY MONOGAMIE**

295 KAPITOLA 15  
**PO BÚRKE**

317 POĎAKOVANIE

323 POZNÁMKY





# PREDSLOV

EXISTUJE JEDEN jednoduchý akt, ktorý môže pár pripraviť o vzťah, o šťastie, o samotnú identitu: nevera. Taká častá a pritom tak málo pochopená.

Ako terapeutka, spisovateľka, školiteľka a lektorka sa už takmer tri desaťročia zaoberám zložitou lásky a túžby v moderných vzťahoch. Moja prvá kniha *Vášeň v zajatí* sa venovala erotickej túžbe v dlhodobých vzťahoch a obsahovala aj jednu kapitolu o nevere. Na moje prekvapenie vždy, keď som mala prednášku alebo som o svojej knihe rozprávala, nech to bolo kdekoľvek vo svete, ľudí najviac zaujímala téma nevery. Téma nevery ma úplne pohltila. Kým *Vášeň v zajatí* rieši dilemy túžby v trvalých vzťahoch, *Prehodnotenie nevery* sleduje trajektóriu túžby, ktorá sa vydala hľadať svoje naplnenie inam.

Toto nie je kniha len o nevere. Nevery nás môžu veľa naučiť o vzťahoch, ako takých – čo očakávame, čo si myslíme, po čom túžime a čo považujeme za svoje právo. Ponúkajú jedinečný pohľad do našich osobných a kultúrnych postojov k láske, túžbe a záväzkom. Dúfam, že skúmaním zakázanej lásky z viacerých uhlov pohľadu aj vás, čitateľky a čitateľov, zapojím do úprimného, osvieteného až provokatívneho pohľadu na moderné vzťahy v jeho mnohých variáciách. Chcela by som podnietiť rozhovor medzi vami a vašimi milovanými o otázkach, ako sú vernosť a lojalita, túžba a žiadostivosť, žiarlivosť a majetníckosť, hovorenie pravdy a odpustenie. Povzbudzujem vás, aby ste si kládli otázky, hovorili o tom, čo je nevypovedané, a nebáli sa postaviť zoči-voči sexuálnej a citovej korektnosti.

Mojou úlohou ako terapeutky je vytvoriť pre mojich klientov bezpečný priestor, v ktorom môžeme so súcitom skúmať rozmanitosť ich skúseností. Ako autorka chcem urobiť to isté. Táto kniha neponúka návod, ako prekonať krízu prameniacu z nevery, hoci dúfam, že bude nápomocná aj tým z vás, ktorí sa v nej práve nachádzajú, nech už v príbehu nevery zohrali ktorúkoľvek rolu. Mojm cieľom je priniesť produktívnejšiu diskusiu o tejto téme, ktorá by mohla v konečnom dôsledku posilniť všetky naše vzťahy tým, že ich spraví úprimnejšími a odolnejšími.

Súčasná diskusia o nevere vedie k rozdeľovaniu, odsudzovaniu a krátkozrakosti. Hoci sme kultúrne v otázkach sexu čoraz otvorenejší, nevera aj naďalej zostáva zahalená rúskom hanby a tajomstva. Dúfam, že táto kniha pomôže prelomiť mlčanie a načrtnúť nový spôsob myslenia a rozprávania sa o jednom z našich najstarších prejavov bytia. Veľa sa napísalo o prevencii nevery a obnovení neverou zasiahnutého vzťahu, no oveľa menej o jej význame a motívoch. A ešte menej sa hovorí o tom, čo sa zo skúsenosti s neverou môžeme naučiť a ako môže ovplyvniť a zmeniť naše vzťahy.

Niektorí ľudia by odmietli tieto diskusie ako nepodstatné. Takí hovoria, že dôležité sú len fakty. Keď spadne lietadlo, vezmite tých, čo prežili a utekajte preč. No čoraz viac ľudí za mnou prichádza, pretože chcú vedieť, čo sa vlastne stalo, prečo lietadlo havarovalo a či sa tomu dalo nejako zabrániť. Chcú to pochopiť, poučiť sa z toho a znovu môcť lietať. Pre všetkých týchto ľudí by som chcela začať rozhovor tam, kde sa zvyčajne končieva a zároveň položiť niektoré zo znepokojujúcich otázok, ktoré nevera prináša.

Na nasledujúcich stranách sa chcem venovať mnohých tváram nevery – nielen bolesti a deštrukcii, ktoré so sebou prináša zrada, ale aj vzrušeniu a sebaopoznaniu, ktoré sú neoddeliteľnou súčasťou previnenia. Chcem analyzovať napätie medzi bezprostredne hroziacim nebezpečenstvom a rozsiahlymi možnosťami, ktoré môže nevera ponúknuť vzťahu. Čo si máme myslieť

o dualite oslobodzujúceho a posilňujúceho aspektu cudzoložnej lásky a o škode, ktorú spôsobuje?

Do debaty o nevere plánujem zahrnúť aj širšiu rodinu, spoločnosť a kultúru. Chcem vnímať diskusiu o našich najosobnejších vzťahoch aj v širšom historickom a spoločenskom kontexte.

Keďže sa púšťam do iného typu diskusie o tejto veľmi výbušnej téme, som si vedomá rizika, ktoré podstupujem. Názory na neveru sú hlboko zakorenené v našej kultúrnej psychike a ich spochybňovanie môžu niektorí určite vnímať ako nebezpečné podceňovanie alebo vychýlenie môjho morálneho kompasu. Kvôli lepšiemu pochopeniu nevery sa chcem vyhnúť paušálnemu odsudzovaniu, to ale neznamená, že schvaľujem podvádzanie a zradu beriem na ľahkú váhu. Devastačné dôsledky nevery vidím každý deň vo svojej práci. Snažiť sa pochopiť neveru neznamená ospravedlňovať ju. Avšak zotrvať v polohe odsudzovania jednoducho nepomáha, okrem tých najextrémnejších prípadov.

Dovoľte mi, aby som vám prezradila, akým spôsobom som zhromažďovala informácie do tejto knihy. Moja práca nie je vedeckým výskumom založeným na dôkazoch a ani sociologickou štúdiou postavenou na údajoch zozbieraných na rôznych webových stránkach pre ľudí hľadajúcich neveru. Môj prístup má bližšie k antropológii a prieskumnej práci. Veľa sa s ľuďmi rozprávam a počúvam ich. Základný materiál k tejto knihe pochádza z mojich terapeutických sedení, zo školení, prednášok po celom svete, z neformálnych rozhovorov a od stoviek ľudí, ktorí mi poslali listy alebo zanechali komentáre na mojej webovej stránke, na blogu, pod mojimi *TED Talks* či na mojej stránke na Facebooku.

Vo svojej psychoterapeutickej praxi sa posledných šesť rokov venujem najmä párom, ktoré sa stretli s neverou. Práve s nimi prenikám do hĺbky tejto témy. Keďže sa s partnermi stretávam individuálne aj spoločne, dostala som šancu vidieť aj prežívanie neverného partnera, nielen bolesť toho zradeného. Mám šťastie,

že pracujem s ľuďmi z celého sveta, čo mi pomáha vnímať rôzne kultúrne perspektívy, ale som si vedomá, že moji klienti – keďže si ma sami vybrali – nemusia nevyhnutne reprezentovať rozmanitosť všetkých ekonomických a spoločenských skupín.

Nevera a tajomstvá idú ruka v ruku, a preto táto kniha obsahuje mnoho tajomstiev. Často nie je možné prezradiť tajomstvo jednej osoby bez toho, aby sme neprezradili tajomstvo inej. Niektoré detaily, ktoré dodávajú príbehu jeho charakteristickú pikantnosť, som si musela kvôli anonymite nechať pre seba. Každá osoba v tejto knihe bola starostlivo pozmenená s cieľom zabezpečiť jej anonymitu, no zároveň som sa snažila o zachovanie konkrétnych výrokov a emocionálnej presnosti každého príbehu.

Na záver ešte jedno poďakovanie. Pri výskume a písaní tejto knihy ma inšpirovalo a vzdelávalo množstvo ďalších mysliteľov, spisovateľov a odborníkov. Ale jedna kniha, ktorá vyniká nad všetky ostatné, je tá, ktorej vďačím za názov mojej knihy (v angl. origináli). Kniha *The State of Affairs: Explorations in Infidelity and Commitment* (Stav milostných afér: Zistenia o nevere a záväzku) je zbierkou sociologických pohľadov na neveru, ktorá predstavuje túto tému ako hodnú seriózneho akademického skúmania. Čítanie jednej premyslenej eseje za druhou ma podporilo v rozhodnutí ponoriť sa do témy cudzoložstva a s otvorenou myslou psychologicky preskúmať jej mnohé vrstvy.

Či sa nám to páči, alebo nie, nevera a záletníctvo tu sú s nami. Ani všetky články a knihy, ktoré nám radia, ako ochrániť svoje vzťahy pred neverou, nedokázali znížiť počet mužov a žien, ktorí sa jej dopúšťajú. Nevera sa vyskytuje v dobrých aj v zlých manželstvách a dokonca aj tam, kde sa cudzoložstvo trestá smrťou. K nevere dochádza aj v otvorených vzťahoch, v ktorých sa o mimomanželskom sexe dohaduje starostlivo vopred. Ani možnosť slobodne odísť zo vzťahu alebo rozviesť sa neznamená, že podvádžanie je už prekonané. Pri hlbšom ponorení sa do tejto témy som prišla na to, že neexistuje jediná pravda, žiadna komplexná

typológia, ktorá by dostatočne opísala túto neľahkú skúšku vášne a zrady. Avšak s istotou môžem prehlásiť, že nič z toho, čo sa vám chystám rozpovedať, nie je vymyslené.

*Esther Perel, New York, január 2017*



ČASŤ PRVÁ

# PRÍPRAVA SCÉNY





# NOVÁ DISKUSIA O MANŽELSTVE A NEVERE

*Bolo by príliš zdĺhavé vysvetliť intímne spojenie protikladov ľudskej povahy, pre ktoré aj samotná láska môže mať občas zúfalú podobu zrady. A možno to vysvetlenie ani neexistuje.*

*- Joseph Conrad, „Niekoľko spomienok“*

PRÁVE V TEJTO CHVÍLI v každom kúte sveta niekto podvádza alebo je podvádzaný, premýšľa o nevere, radí niekomu, kto sa ocitol v jej osídľach, prípadne dotvára milostný trojuholník ako tajný milenec či milenka. Žiadna stránka života v partnerskom zväzku nevyvoláva toľko strachu, klebiet a fascinácie ako nevera. Cudzoložstvo existuje rovnako dlho ako manželstvo a rovnako dlho existuje aj tabu, ktoré sa k nemu viaže. V priebehu dejín sa o ňom prijímali zákony, bolo predmetom diskusií, politizovania či démonizovania. Napriek všeobecnému odsúdeniu sa cudzoložstvo vyznačuje húževnatosťou, akú mu manželstvo môže len závidieť. Je to jediný hriech, ktorému sa v Biblii ušli až dve prikázania, jedno zakazujúce ho robiť, druhé zakazujúce naň čo i len myslieť.

V každej spoločnosti, na každom kontinente a v každej dobe bez ohľadu na tresty a odstrašovanie muži a ženy prekračovali hranice manželského zväzku. Takmer všade, kde sa ľudia

sobášia, je monogamia oficiálnou normou a nevera tajomstvom. Čo si teda máme myslieť o tomto časom preverenom tabu – praktizovanom a zároveň zakazovanom?

Posledných šesť rokov sa o nevere často rozprávam – nielen medzi stenami svojej terapeutickej praxe, ale aj v lietadlách, na večeriach, konferenciách, v nechtovom štúdiu, s kolegami, s opravármi a, samozrejme, na sociálnych sieťach. Od Pittsburchu po Buenos Aires, od Dillí po Paríž robím si vlastný otvorený prieskum o súčasných neverách.

V rôznych častiach sveta som sa stretla s rôznymi reakciami na problém nevery: od trpkého odsúdenia cez rezignované prijatie, opatrný súcit až po úplné nadšenie. V Bulharsku jedna skupina žien považuje zálety svojich manželov za síce poľutovaniahodnú, no nevyhnutnú záležitosť. V Paríži táto téma okamžite vnesie rozruch do konverzácie pri večeri a ja si všimam, koľko ľudí zažilo obe strany toho príbehu. V Mexiku ženy hrdo vítajú rastúci počet ženských nevier ako formu spoločenskej vzbury proti šovinistickej kultúre, ktorá mužom odjakživa dovoľovala, aby mali „dva domovy“ – *la casa grande y la casa chica* – jeden pre rodinu a druhý pre milenkku. Nevera je síce všadeprítomná, no spôsob, akým ju interpretujeme – ako ju definujeme, ako ňou trpíme a ako o nej hovoríme – je v konečnom dôsledku spojený s konkrétnym časom a miestom, kde sa táto dráma odohráva.

Dovoľte mi spýtať sa vás: Aké slová, asociácie a obrazy sa vám vybavajú ako prvé, keď pomyslíte na neveru? Zmenia sa, ak použijem slová „milostný vzťah“ alebo „románik“? A ako sa zmenia, keď poviem „schôdzka“ alebo „úlet“ alebo „sexovačka“ alebo „kamarát/ka na sex“? Sú vaše reakcie bližšie k nesúhlasu alebo k pochopeniu? S kým sympatizujete – s paroháčom, s nevernicou, s milencom, s deťmi? Zmenili sa vaše odpovede v dôsledku vlastných životných skúseností?

Postoj k mimomanželským vzťahom je v našej kultúrnej psychike hlboko zakorenený. V Spojených štátoch, kde žijem

a pracujem, je diskusia o nevere dosť emocionálna, založená na hodnotách a polarizovaná.

„Nevera? To je jasný koniec vzťahu,“ hovorí jeden. „Kto raz podviedol, vždy bude podvádzať.“

„No tak,“ oponuje iný, „monogamia je jednoducho neprirodzená.“

„To je úplná hlúposť!“ opáči tretí. „My nie sme ako jelene v ruji, sme ľudia. Dospej konečne!“

V Amerike sa cudzoložstvo predáva so zmesou odsúdenia a vzrušenia. Obálky časopisov ukazujú oplzlosti, no zároveň hlásajú svätuškárstvo. Ako kultúra sme sexuálne otvorení možno až príliš, no keď príde na pretras sexuálna vernosť, aj tie najliberálnejšie mysle zostávajú neústupčivé. Zaujímavé je, že naše naliehavé odmietanie nevery ju drží na uzde bez toho, aby sa odhalilo, aká je v skutočnosti rozšírená. Nedokážeme zabrániť, aby sa diala, tak sa aspoň všetci zhodneme na tom, že diať by sa nemala. Voliči sa dožadujú verejných ospravedlnení, no zároveň sa prehrabávajú v nevkusných detailoch. Nevera jednoznačne svedčí o narcizme, dvojtvárnosti, nemorálnosti a perfídnosti. Nech už ide o politické a vojenské elity v krajine alebo o našu susedku, nevera je jednoznačne prejavom narcizmu, pokrytectva, nemorálnosti a zrady. Pri takomto vnímaní nevera nemôže nikdy byť iba obyčajný prehrešok, bezvýznamný úlet alebo skutočná láska.

Súčasnú diskusiu na túto tému by bolo možné zhrnúť nasledovne: Nevera je vždy príznakom nefungujúceho vzťahu. Ak doma máte všetko, čo potrebujete, nemáte dôvod chodiť inam. Muži podvádžajú z nudy a strachu z intimity; ženy podvádžajú z osamelosti a hladu po intimite. Verný partner je zrelý, oddaný a realistický; ten, kto podvádza, je sebecký, nezrelý a nemá nad sebou kontrolu. Nevery sú vždy škodlivé, manželstvu nemôžu pomôcť a nie je možné ich nijak akceptovať. Jediný spôsob, ako obnoviť dôveru a intimitu vo vzťahu, je vždy hovoriť pravdu, kajať sa za porušenie vernosti a získať odpustenie. A v neposlednom rade rozvod je väčším prejavom sebaúcty ako odpustenie.