

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Предисловие к русскому изданию	7
	Предисловие	11
Глава I	Что такое моногамия и является ли она естественным и уместным поведением, к которому мы должны стремиться?	29
Глава II	Моногамия в истории: как и почему моногамия стала преобладать в западном обществе?	76
Глава III	Моногамия и брак в обществе.....	92
Глава IV	Виды немонагамных отношений	191
Глава V	Моногамия, согласованные немонагамные отношения и социальные аспекты.....	241
Глава VI	Любовь и лимеренция	298
Глава VII	Ревность.....	332
	Заключение. Открытость миру	366
	Примечания	376
	Благодарности.....	388
	Список использованной литературы и видеоматериалов.....	390

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Изменит ли эта книга мир?

Боюсь, что нет.

По крайней мере, в том формате, в каком мне хотелось бы: чтобы мы проснулись завтра — а моногамные и этично немоногамные отношения уравниены в правах, хотя бы с точки зрения принятия их обществом.

Обратите внимание, я не говорю «одобрения». Было бы достаточно (лично мне) обычного нейтрального принятия: да, вы существуете и имеете на это право, да, полиамория тоже существует и имеет право быть. Ничто не лучше и не хуже, каждому свое.

Однако мы по-прежнему живем в социуме, где моногамия воспринимается как нечто «естественное», «нравственное», «про настоящую любовь». И стоит заикнуться о том, что ты состоишь в открытых отношениях, как каждый первый начинает искать у тебя признаки ментального нездоровья и проблем: «Да вы просто не умеете любить, вот и скачете», «Это все ваш страх настоящей близости», «Если у вас проблемы с сексом, то расстаньтесь и найдите себе людей, которые вам подходят», «Это не отношения, а проходной двор», «Вы просто ленитесь работать над отношениями и ищете легких путей», «Почему бы просто не ходить тихо налево, как это делают все? К чему весь этот цирк?», «То, что вы делаете, аморально».

Психотерапевты стараются навязать тебе «травму привязанности». Друзья и родные могут начать сторониться,

осуждать, брезговать, сочувствовать и бесконечно вглядываться, силясь понять, что с вами как парой не так, раз вы живете иначе, нежели все. И да, это ужасно изматывает — постоянно ощущать такое сопротивление среды.

Объясняться.

Оправдываться.

Отбиваться.

Отвоевывать у своего окружения право быть счастливым так, как ты сознательно для себя выбрал.

А полиамория — это не то, что «заводится» в жизни людей само по себе. Это всегда последовательная череда выборов, разговоров (в действительности очень-очень многих разговоров!), проб, ошибок, поиска новых паттернов взаимодействия и снова разговоров.

И как бы ты по итогу ни был доволен тем форматом отношений, который для себя выбрал и сконструировал, твое счастье тускнеет, отражаясь в кривом зеркале общественного скепсиса и осуждения.

Каждого человека в моей жизни, который воспринял информацию о моей полиаморности легко и просто, в духе: «Если именно это делает тебя счастливой, то я за тебя рад(а)», я помню по имени. Потому что таких людей было совсем немного.

Неудивительно, что большинство людей, живущих немногочисленными союзами, могут позволить себе быть открытыми только в узком кругу единомышленников. Идея моногамности — это огромный, отлитый в золоте колосс. На фоне него ты, будучи поли-, свингером, исповедуя анархию отношений или любой другой формат этичной немногочисленности, чувствуешь себя маленьким и жалким. Фриком. Маргиналом. Открываясь миру, ты словно даешь согласие на то, что каждый желающий

может запульнуть в тебя помидором. И помидоров этих прилетает, увы, немало.

Выстраивание отношений, организованных более сложно, нежели «1+1», и без того дело чертовски непростое. А тут тебе приходится «работать на двух работах»: кропотливо создавать свой мир и защищать его от интервенций извне.

Честно сказать, я понятия не имею, сколько книг нужно написать, сколько немоногамных людей должно «выйти из шкафа» — и что это должны быть за люди? — чтобы расстановка сил изменилась и место враждебности заняло спокойное «ок, и так возможно и допустимо».

Но я знаю точно: если этого не будет происходить — книги не будут печататься, люди не будут открываться, — само собой ничего не изменится.

Мы настолько привыкли воспринимать моногамию как нечто само собой разумеющееся (все к ней стремятся, всем это подходит, все могут быть счастливы через это), что кажется, будто альтернатив не существует. Книга показывает эту альтернативу. Она выводит на свет людей, живущих иначе. Они существуют, их много; они искали и нашли то, что подходит им.

Мне как поличеловеку было важно знать, что я не одинока в своих сложностях, сомнениях, инсайтах. Я почувствовала поддержку и радость оттого, что кто-то озвучил проблемы, о которых я порой решалась заговорить только на приеме у психотерапевта. Например, сказать о том, что, даже будучи поли-, ты можешь ревновать и сомневаться, чувствовать себя одиноко и потерянно.

Если вынести за скобки вклад автора в дело дестигматизации темы полиамории, книга делает еще одно

важное дело — подводит людей к вопросу, который многие боятся себе задать: выбирая моногамию, вы действительно ВЫБРАЛИ ее? И может ли речь идти именно о ВЫБОРЕ, если вы с детства впитали идею поиска и удержания «Того самого / Той самой»?..

Возможно, кто-то воспримет эту книгу как посягательство на традиционные ценности. Но если традиционные ценности — это по инерции выкатываться в отношения по принципу «как у всех» и жить в них годами безрадостно, страшись задать самому себе сложные вопросы, — возможно, на такие ценности действительно стоит посягнуть.

Осознанно выбранная моногамия так же прекрасна, как осознанно выбранная этическая немоногамия. Но ключевое слово тут — осознанная. А путь осознанности начинается ровно тогда, когда люди начинают задавать себе вопросы. Когда не боятся и не ленятся сличать свои представления о счастье и гармонии с теми, что предлагаются им массовой культурой и традициями. Не проделав всю эту работу — порой, довольно нервотрепную, — едва ли можно честно ответить себе на вопрос: я действительно доволен теми отношениями, что у меня есть, или я убедил себя, что мне это должно подходить?..

Хочется верить, что кого-то автор «Полиамории» буквально за ручку подведет к границе, которая разделяет существование в полудреме, «на автомате» и мир, полный возможностей и разнообразия, где почти ничто не является само собой разумеющимся.

И, сдаётся мне, в этом мире найдется место каждому из нас.

*Арина Винтовкина,
журналист, секс-просветитель, полиамор*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Фейсбук, декабрь 2014 г.

Что ж, вот я и сделала это! Меня зовут Маша Халеви. С бьющимся сердцем и трясущимися руками, в бесконечных сомнениях я наконец создала официальную страницу в фейсбуке. Я отказалась от анонимности и зарегистрировалась под своим именем, разместив настоящее фото. Я прячусь, несмотря на страх, а может, именно из-за него. Ведь боюсь я многого... Что скажут соседи? А другие родители в школе, куда ходят мои дети? Как раз сейчас я ищу работу, и одна моя хорошая знакомая сказала: «Только убедись, что по твоему фейсбуку непонятно, что ты в свободных отношениях, а то тебя никто не возьмет на работу. Подумают, что ты распутная и представляешь опасность для общества. Тебе же этого не хочется?» Мало того, если муж когда-нибудь захочет со мной развестись, теперь ему будет гораздо проще сделать это — на выгодных для него условиях.

Я создала эту страницу из-за этих страхов. Я решила сделать каминг-аут с высоко поднятой головой. Открыться, чтобы начать дискуссию и привлечь внимание к проблемам, которые моногамия ставит перед некоторыми людьми в XXI веке, а также к существующим альтернативам привычным нам моногамным отношениям.

Нам, людям, состоящим в тех или иных немоногамных отношениях, очень легко скрыть это. Мы не обязаны заявлять об этом публично.

Наша жизнь ничем не отличается от жизни других обычных людей. Зачем раскачивать лодку и создавать

ситуации, которые могут только навредить нам самим? Однако, если мы хотим начать диалог, говорить о проблемах и стремимся создать общество, в котором наш образ жизни признается законным и моральным, у нас нет другого выбора, кроме как открыться — отважиться на самоидентификацию и сказать: «Вот кто я».

Эта страница не является попыткой сделать немоногамию новым мейнстримом, и это также не манифест против моногамии. Я просто хочу показать, что существуют и другие возможности, хотя там есть свои проблемы и трудности. У меня нет идеального ответа, и я не считаю себя просветленной — я просто обнаружила альтернативные пути, по которым можно идти вместе, рука об руку...

Два года назад мы с мужем стали жить в открытом браке. Это привело к неожиданным сложностям, но также позволило по-новому взглянуть на наши отношения и романтические отношения в целом. Было все: радость, счастье, открытия, трудности — и это побудило меня всерьез заинтересоваться темой полиамории: я много прочла, я спрашивала людей, изучала информацию, а также виделась с парами и людьми без партнеров, которые хотели бы попробовать такой вариант отношений. Кроме того, я участвовала в обсуждениях на интернет-форумах и в группах в фейсбуке, посвященных полиамории. Я создала эту страницу, чтобы поделиться множеством информации и инициировать публичный разговор на эту тему.*

* Полиамория (от др.-греч. πολύς — многочисленный и лат. amor — любовь) — термин, описывающий людей, которые практикуют более одних романтических, обычно также сексуальных отношений одновременно.

Вот как я открылась людям. В потоке бесконечных сомнений и страхов, в один импульсивный момент. Я решила это сделать, потому что внезапно осознала, что значит оказаться частью маргинализованной группы. Я никогда до конца этого не понимала. Именно так. Я гетеросексуальная образованная белая женщина, принадлежащая к среднему классу. Моя семья эмигрировала из России, когда я была еще ребенком. Как это случается со многими приезжими, сначала меня оскорбляли, дразнили, издевались надо мной. Но это все в прошлом. Мне не приходилось бороться так, как тем, кто живет в социальной изоляции, потому что общество не принимает их образ жизни.

К примеру, раньше я не понимала, почему люди из движения ЛГБТК+* устраивают парады. Я не говорила этого открыто, но молчаливо соглашалась с фразой «Пусть делают что хотят у себя дома, зачем провоцировать людей?». Даже когда стали жить в открытом браке, я не чувствовала себя маргинализованной. Правда, мне приходилось скрывать другие свои отношения. Но это было намного лучше, чем альтернативные решения проблемы, такие как измена или развод, так что я не жаловалась.

* ЛГБТК+ (англ. LGBTQ) — аббревиатура, возникшая в английском языке для обозначения лесбиянок (Lesbian), геев (Gay), бисексуалов (Bisexual), трансгендеров (Transgender) и квир-персон (англ. Queer). Термин используется с 1990-х годов и является адаптацией аббревиатуры ЛГБ, которая в период середины-конца 1980-х годов стала заменять сочетание «гей-сообщество», насчет которого существовало мнение, что оно не представляет всех, кто относится к сексуальным меньшинствам. — *Прим. ред.*

Потом я прочитала книгу Джанет Харди и Досси Истон под названием «Этика блядства» (*The Ethical Slut: A Practical Guide to Polyamory*), которая вплоть до недавнего времени считалась своего рода библией полиаморов. Во многом как источник ценной информации, но также и потому, что это была едва ли не единственная работа на эту тему¹. В книге описаны различные сексуально маргинализованные группы людей, о многих из которых я раньше не слышала: геи и лесбиянки, квир-люди, трансперсоны, небинарные персоны, пансексуалы, асексуалы, любители БДСМ*, а еще... полиаморы.

Для меня это было как гром среди ясного неба. Как это: я, вся такая буржуазно-светская, внезапно оказалась среди маргиналов? Со всеми этими... как их там? Гендерквирами? Я обратила внимание, насколько предвзято отношусь к этим вопросам, и с сожалением заметила, что спустя почти полгода после того, как мы открыли наш брак, внутренне все еще считала полиаморных людей извращенцами, с которыми определенно что-то не так, — пускай и сама вела такой образ жизни.

И все-таки у общественного осуждения невероятная сила, не правда ли?

В то же время до меня начало медленно доходить, что значит жить в страхе. Каково это — бояться держать своего партнера за руку: вдруг кто-нибудь увидит? Каково это, когда вы боитесь, что вас уволят, будут над вами насмехаться или унижать из-за ваших взглядов? Каково чувствовать себя другим? Каково это —

* БДСМ — психосексуальная субкультура, основанная на эротическом обмене властью и иных формах сексуальных отношений, затрагивающих ролевые игры в господство и подчинение. — *Прим. ред.*

опасаться, что общество навредит вашим детям, порицая их и семью, в которой они растут? Тихая жизнь за закрытыми дверями не избавит от постоянного страха, что кто-нибудь когда-нибудь узнает правду. И я поняла, как много энергии уходит на то, чтобы держать что-либо в секрете.

Я поняла и на себе испытала, что страх лишает людей всего того, что кажется само собой разумеющимся любому моногамному гетеросексуалу: они не могут поставить фотографию своего партнера на рабочем столе в офисе; им приходится лгать о своих планах на вечер; скрывать от лучших друзей и семьи те значимые перемены, которые происходят в их жизни; скрывать эйфорию влюбленности и боль расставания. Если они приведут партнера на семейный ужин, им придется не показывать истинную природу своих отношений и избегать прикосновений и любых других свидетельств того, как они друг к другу относятся. Мы лишены того, что для других естественно, а именно: не можем делиться своими чувствами, ожидать поддержки, быть искренними и проживать полноценную жизнь без какой-либо цензуры. Как следствие — мы вынуждены держать в тайне огромную часть своей жизни. Жить под прикрытием абсолютно не круто. Это не бунтарство. Это больно и заставляет чувствовать себя очень одиноко.

Придя к таким выводам, я решила открыться обществу и на собственном примере и через собственную уязвимость выразить право людей на полноценную жизнь без страха. Мне было проще из-за того, что в других сферах жизни я полностью отвечала общепринятым нормам. Приличная женщина, окончившая

консерваторию по классу фортепиано, гид-экскурсовод, кандидат наук Еврейского университета в Иерусалиме и преподавательница вуза. Я знала, что окружающие не смогут заклеить меня как извращенку или маргиналку. Я не из их числа. Я такая же, как они, как вы, как ваша соседка. Для меня было важно показать, что таких, как я, много: инженеров, учителей, IT-специалистов, мужчин и женщин от 20 до 80 лет, живущих вполне счастливой немоногамной жизнью.

Я не знала, куда это меня приведет, но чувствовала, что уже не могу молчать. В тот момент даже самые близкие люди отделились от меня. Они боялись, что всплывет правда о них, что их заклеят позором и отвергнут. Они дорожили тайной личной жизни и считали, что нет нужды в огласке. У них были свои резоны, а я осталась в благородном, но гнетущем одиночестве.

Время шло, и я публиковала все больше своих мыслей на странице в фейсбуке. Со временем у меня накопилось довольно много материала. Тогда я запустила сайт, посвященный консенсуальным немоногамным отношениям*, и стала активисткой, чтобы через средства массовой информации рассказывать людям о том, что помимо известных всем моногамии, разводов и измен есть и другие способы строить свою личную жизнь. Я выступала на утренних ток-шоу и давала интервью, участвовала в радиопередачах, читала лекции по всей стране и принимала любые приглашения выступить публично. Но и тогда мне казалось, что этого недостаточно. В фейсбуке довольно сложно что-то найти.

* Это общий термин, которым называют любые отношения, где все участники согласны иметь несколько романтических и сексуальных партнеров. — *Прим. ред.*

К примеру, почти нереально отыскать определенные посты по той или иной теме. На сайтах возможность подробно раскрыть какую-либо тему ограничена, тогда как СМИ ищут сенсации и избегают серьезного обсуждения. Но главное — я не находила книг, в которых была бы собрана вся интересная информация из разных областей. Существует литература об истории моногамии, о моногамии среди животных, об истории института брака, об отношениях. Есть также книги о полиамории и сексуальности, но ни в одной из них все эти захватывающие темы не собраны воедино. Именно так родилась идея написать эту книгу.

Надо сказать, я не сразу поняла, что уже пишу ее. Но когда это стало очевидно, я начала публиковать отрывки в фейсбуке. Люди комментировали и давали обратную связь, отсылая меня к другим источникам информации и помогая мне расширить познания. В каком-то смысле я писала эту книгу вместе с ее читателями — и это был по-настоящему уникальный и волнующий опыт. Я благодарна каждому из них за те задачи, которые они ставили передо мной, за их вопросы и наши разногласия, за то, что помогли мне мыслить шире и многое узнать.

Поначалу я писала нечто вроде путеводителя по открытым отношениям и при этом продолжала на своей странице в фейсбуке публиковать посты о том, как открыть отношения*, об интимности, нравственности, честности, справедливости и прочем. Но потом в какой-то момент поняла, что то, о чем я пишу, выходит далеко за рамки темы моногамных и немоногамных отноше-

* То есть сделать их немоногамными. — *Прим. ред.*

ний. До меня дошло, что я пишу еще и о возможности досконально исследовать наши выученные и внедренные аксиомы и культурные догмы, которые мы накапливали в течение всей жизни. Взять и переосмыслить все то, что мы считаем непреложной истиной, а также осознать, как это влияет на нашу жизнь. Задаться вопросом: «Есть ли мне польза от этой догмы? Делает ли меня счастливее или нет?» И если ответ «нет», то его нужно принять с отвагой и что-то изменить.

Намного позже я поняла: то, что я изучала и исследовала, не было напрямую связано с моногамией или немоногамией. Я пыталась разобраться, каким образом люди могут привнести больше свободы, независимости и страсти в свои отношения. К своему удивлению, я обнаружила, что это необязательно связано с моногамией или консенсуальной немоногамией, хотя последняя, по всей видимости, предлагает больше свободы. Важнее было понять, какие внутренние мотивы движут нами при вступлении в отношения и действительно ли в них есть свобода выбора, уважение независимости, обособленности и отличий нашего партнера от нас самих и наоборот. Считаем ли мы партнера своей собственностью либо же свободным, самостоятельным, независимым человеком? Эта тема намного шире, чем вопрос о том, какой вид отношений мы выбираем.

Таким образом, хотя в этой книге, казалось бы, сравниваются мононормативная культура и консенсуальные немоногамные отношения, на самом деле мы исследуем любовные отношения как таковые и то, как мы себя в них ведем.

Так что давайте еще раз, сначала. Приятно с вами познакомиться. Я Маша Халеви. Моя докторская никак

не связана с темой отношений. Я окончила географический факультет Еврейского университета и часть диссертации написала на историческом факультете Висконсинского университета. Она была посвящена реконструкции католических святынь на Святой земле с точки зрения художественного, национального, археологического и политического контекстов. Признаюсь, я попала на географический факультет случайно, заблудившись в извилистых коридорах университета, поскольку у меня начисто отсутствуют способности к ориентированию. Это был для меня уже третий предмет специализации (сначала я изучала французский язык и литературу, потом Латинскую Америку и, наконец, переключилась на географию). В магистратуре и докторантуре я с энтузиазмом копалась в пыльных архивах в нескольких странах и на нескольких языках, жадно отыскивая фрагменты, которые постепенно складывались в законченную картину. В изумлении и благоговении бродила среди древних книг и церквей; тогда я была уверена, что мое предназначение и место в этом мире определены и что я принадлежу к академическому сообществу по призванию.

Я маялась от одной постдокторантуры к другой, а моя многообещающая карьера начинала рассыпаться на глазах, хотя мне приберегли теплое местечко в Еврейском университете, а после — и должность преподавателя в местном колледже. В моей теории о призвании вскоре стали появляться и расходиться трещины, в итоге я ушла из академического мира. Не знаю, насколько изменения в моей карьере и отношениях были связаны с кризисом среднего возраста, но, как гласит расхожее выражение (вероятно, афоризмы не станови-

лись бы афоризмами, если бы в них не было изрядной доли правды), кризис — время возможностей. Мне он дал более глубокое понимание того, что для меня правильно в отношениях и жизни в целом.

Когда я перестала преподавать в колледже и начала искать работу и новый вектор своего будущего, минутный порыв заставил меня завести страницу в фейсбуке и сайт, посвященный открытым отношениям. Меня сразу же завалили просьбами о консультациях и советах. Поскольку у меня не было навыков в этой сфере деятельности, я с головой нырнула в совершенно неведомое — стала практиковать НЛП-терапию, изучать медитацию и коучинг с помощью методики ненасильственного общения, книги Байрон Кейти «Работа» (*The Work*), травматерапии и прочего. Кроме того, вместе с коллегой мы запустили первый в Израиле курс для людей в консенсуальных немоногамных отношениях, на котором учили их справляться с разными сложными жизненными ситуациями и извлекать из них пользу. Помимо этого, мы провели первый мастер-класс по консенсуальной немоногамии для консультантов и терапевтов.

Сегодня я работаю с парами и людьми без партнеров, а также со множеством немоногамных пар, группами из трех, четырех и более человек, составляющих полиаморные семьи, провожу мастер-классы по общению и личностному росту, читаю лекции о моногамии и полиамории. Мое путешествие далеко от завершения — оно только началось. Я любопытна, как маленькая девочка. Понятия не имею, где окажусь через пять или десять лет. Мой мир открыт, все может поменяться и будет меняться много раз. Но как-то все это должно было начаться...

И вот как это началось

В свой 40-й день рождения, имея за плечами 15 лет полностью моногамных отношений без измен или какого-либо отклонения от нормы, я почувствовала, что жизнь закончилась. Я казалась себе такой старой: было ощущение, что начиная с этого момента все покажется в тартарары. В этот день двоюродная сестра Яэль повела меня в кино на «Королевский роман» (*A Royal Affair*). Фильм основан на реальных событиях. Лекарь, приглашенный для страдающего душевной болезнью датского короля, захватывает бразды правления, закрутив роман с королевой (она даже родила от него ребенка), и заставляет монарха подписать указ о реформах, который тот не в состоянии понять. В финале фильма врача арестовывают и казнят.

Глядя, как он поднимается по ступеням к гильотине и по его лицу бегут слезы, я, как ни странно, ему завидовала. Завидовала той страсти, которую он испытал с королевой, тому влечению, роскошному сексу и опыту переживания любви, за которую не жаль и умереть. Конечно же, как и любой другой человек, я увидела в этой истории то, что было близко мне, и совершенно «упустила из виду» тот факт, что лекарь также захватил власть в королевстве. Я видела то, что хотела видеть, и была переполнена чувствами зависти и утраты. Мне не хотелось умирать, не пережив больше сексуальных приключений с другими людьми, не пережив в очередной раз чувство влюбленности, желание, от которого бы у меня захватило дыхание, которое пронизало бы все мое тело и заставило голову идти кругом.

И да, именно голову герой фильма потерял на гильотине, но что делать... Он хотя бы ощутил это пьянящее чувство любви до того, как расстался с жизнью.

По правде говоря, зависть к человеку, который вот-вот умрет, говорит об очень сильной и острой потребности, которую я до этого не разрешала себе осознать. Теперь же, когда она вторглась в мое сознание, я совершенно не знала, что с этим делать. Тогда, сидя в кинотеатре и думая, что моя жизнь кончена, я и понятия не имела, что следующий год полностью ее изменит, перевернет мои отношения с мужем с ног на голову, встряхнет их и принесет мне страсть, лимеренцию* и такой секс, какой обычно показывают в кино (только лучше!). Я и представить не могла, что очень скоро познаю себя и свою сексуальность на всех возможных уровнях, что это изменит мое самоощущение и откроет новые пути, в том числе и в карьере.

Спустя пять месяцев после просмотра фильма мы с мужем открыли наши отношения. Бурный период открытости, закрытости и вновь открытости помог воплотить наши невинные, дикие и еще более дикие фантазии, когда нас бросало в разные стороны на эмоциональных качелях (иногда укачивало). Процесс был непростым и болезненным для обоих. Например, мы оба вполне резонно боялись, что не сможем найти взаимоприемлемый путь и нам придется расстаться. Помню, в самый пик кризиса мы решили, что не бросим друг друга, будем крепко держаться за руки, найдем выход, который будет устраивать обоих, и сохраним наши

* Дороти Теннов определяет лимеренцию как начальную стадию влюбленности. — *Прим. ред.*

отношения здоровыми и крепкими. Мы не позволим свободным отношениям нас разлучить. Со временем пришло равновесие и спокойствие. Мы нашли свое место — комфортное и безопасное — в том захватывающем и открытом состоянии, в котором находимся сейчас, при этом у каждого из нас одновременно с нашими отношениями есть отношения с другими людьми. Будущее никогда не бывает четким и предопределенным: мы знаем только начало истории, а ее конец нам неизвестен. Вполне возможно, что закончится все фразой «и жили они долго и счастливо». Может случиться и так, что в итоге мы разойдемся (в какой-то момент я обнаружила, что невозможно предугадать, как будут развиваться события: они динамичны, и возможно все). Поэтому я решила не дожидаться конца (в особенности учитывая тот факт, что в нашей семье женщины доживают до 100 лет и больше, а мне только 46) и написать эту книгу сейчас. «Полиамория. Свобода выбирать» — не только для тех, кто уже отправился в путешествие по консенсуальной немоногамии или планирует это сделать, но и для тех, кто хочет взглянуть на любовные отношения с нового ракурса, изучить их и понять, что из описанного здесь им созвучно, вне зависимости от их дальнейшего выбора.

О чем эта книга?

Чтобы избавиться от стереотипов, которые нам вдалбливали с рождения, важно повнимательнее взглянуть на риторику нашего общества. Сколько в ней правды, а сколько — всего лишь мифов? Эта книга начинается с исследования и разбора мононормативной модели.

Когда появляется более одного законного и возможного образа жизни и когда нет обязательных ограничений, множество вариантов приводит к свободе воли, а с ней — и к возможности выбора. Но пока единственным вариантом организации интимных отношений остается моногамия, люди не могут выбрать что-то другое, а значит, **на самом деле у них нет возможности выбрать и моногамию**. При условии, что остальные варианты нелегитимны, всем приходится идти одним и тем же путем. Когда выбор базируется на осознании и признании законности других способов жить, он имеет гораздо бóльшую силу и обоснованность. Соответственно, деконструкция мононормативного восприятия не исключает выбора в пользу моногамии. По сути, именно это нужно для того, чтобы такой выбор был сознательным.

«Полиамория. Свобода выбирать» бросает вызов представлению о том, что моногамия является частью человеческой природы. В ней рассказывается история моногамии, то, как она сформировалась и стала нормой и почему большинство из нас убеждены, что именно такой вид отношений является единственно верным.

В книге рассматриваются преимущества и трудности моногамии, поднимается вопрос об измене, сексуальности и общении в паре. В ней также описываются существующие альтернативы моногамии, но при этом акцент делается на проблемах и возможностях, с которыми сталкиваются люди, готовые перейти от моногамных отношений к немонагамным. Я предлагаю собственный взгляд на решение различных дилемм для тех, кто хочет открыться — духовно и физически — большому количеству людей. В книге рассма-

триваются понятия любви, лимеренции, ревности и первобытного страха, а также вопросы, касающиеся общества, нравственности и личного роста. Все это актуально и для приверженцев моногамии, ведь в их отношениях также есть место ревности, разногласиям, противоречащим друг другу потребностям, потому что они также влюбляются в других людей или, по крайней мере, находят их привлекательными.

Эта книга не выступает за *консенсуальные немоногамные отношения* (КНО). Только вы знаете (а может, пока и не знаете), что вам подходит. Как и с любым образом жизни или видом отношений, что-то может подходить одним, но не подходить другим. Все годится и все разрешено, если это вам по душе и не вредит остальным.

Задача книги — познакомить вас с другим способом восприятия отношений и близости, и для этого я прибегаю к междисциплинарному подходу и научно-популярному стилю изложения. Это не научный труд, хотя книга в значительной степени опирается на исследования. При этом, разумеется, она основана на моих собственных взглядах на отношения. В ней приводятся выдержки из писем и постов друзей в фейсбуке (их настоящие имена и фамилии изменены в целях защиты анонимности и конфиденциальности), в которых они делились радостями и трудностями полиаморных отношений, а также фрагменты консультаций и моих собственных постов в фейсбуке. Я думаю, что важно показать человеческий, а не только академический или философский взгляд на это явление.

Спустя годы многое из того, что поначалу казалось драматичным, стало восприниматься как нечто простое и очевидное. Но так было не всегда. Несколько лет на-

зад я и муж рассказали свою историю паре, хотевшей последовать нашему примеру. Мой муж тогда очень точно сформулировал одну мысль: «Все, что вы слышите от нас, — это слова людей, которые уже прошли долгий путь. То же самое касается постов Маши в фейсбуке. Мы прошли через многое, что вы переживаете прямо сейчас: страхи, неопределенность, невозможность узнать “чем это кончится”, будет ли конец счастливым или горьким. Мы совершали ошибки и ранили друг друга, мы опускались в темную бездну и оказывались на самой вершине, вдыхая свежий ледяной воздух. На то, чтобы оказаться там, где мы есть, ушло много времени».

И даже сегодня мы не знаем «чем это кончится», но теперь стало понятно, что у этой истории не может быть «хорошей» или «плохой» концовки. Есть только разные варианты возможного финала без какого-либо предосудительного подтекста. Тем не менее для меня важно сказать всем, кто это читает и, возможно, находится в самом начале того же пути: когда-то я была на вашем месте. У меня были те же эмоциональные качели: я влюблялась по уши, боялась, страдала, впадала в депрессию, ревновала. И я не могу быть уверена, что не испытаю снова ревность или страх. Но я ощущаю себя совершенно иначе, нежели в начале пути. Именно я выступала за открытые отношения, в обычных моногамных я задыхалась и мучилась. Также именно я пугалась, ревновала и не могла отпустить. Я долгие годы жила в моногамных отношениях, которые большую часть времени приносили мне счастье, но довольно долго состояла и в немоногамных отношениях. Таким образом, я считаю, что способна понять нужды и трудности людей с обеих сторон.

Дисклеймер: мне очень важно пояснить, что эта книга написана с точки зрения гетеросексуального человека и в ней обсуждаются отношения между мужчинами и женщинами. Тем не менее предположу, что бóльшая часть приведенной здесь информации актуальна и для ЛГБТК-людей. Кроме того, в книге присутствует довольно стереотипное представление о гендере, и иногда я приписываю разные качества именно женщинам или мужчинам (если по статистике какая-либо тенденция приписывается одному из этих гендеров). При этом все мы знаем, что такая дихотомия неверна, более того — четкое гендерное разделение на мужчин и женщин часто не отражает сути, поскольку все мы в разной степени обладаем мужскими и женскими качествами. Это важно подчеркнуть, потому как я уверена, что найдутся мужчины, которые берут на себя так называемую женскую роль в отношениях, и наоборот. Как утверждает профессор Дафна Джоэл из Тель-Авивского университета, в каждом из нас есть и женское, и мужское². Я уверена, что найдутся те, кому некоторые фрагменты этой книги покажутся возмутительными из-за того, что единый образец поведения или восприятия приписывается только женщинам или только мужчинам. Поэтому при чтении вы можете оперировать гендерными категориями так, как считаете нужным.

Что касается полиамории, в книге в основном имеется в виду иерархическая полиамория*, потому что я считаю, что переход от моногамии к иерархиче-

* Вид полиамории, где человек выделяет основные отношения, которые ставит выше всех остальных связей. — *Прим. ред.*

ским моделям очень распространен, а также потому, что многие люди на самом деле не подвергают сомнению социальные парадигмы в этих переходах, и книга преимущественно именно об этом.

Стоит также отметить, что «Полиамория. Свобода выбирать» не является истиной об отношениях в последней инстанции. Хотя книга и основана на большом количестве прочитанного материала (научных статей, исследований, книг, социальных и терапевтических встреч с многочисленными парами/триадами и союзами из четырех человек, выбирающими альтернативный образ жизни), она все еще субъективна и предлагает мое личное восприятие и точку зрения. Мое мнение так же верно, как и ваше.

Возьмите из этой книги все, что вам кажется правильным и верным, и игнорируйте все, что не находит у вас отклика. Я желаю вам удачи независимо от того, какой тип отношений вы выберете, и да пребудет с вами сила...

ГЛАВА I

Что такое моногамия, насколько она естественна и должны ли мы к ней стремиться?

Несколько основных терминов

- Моногамия (от др.-греч. *μόνος* — один, *γάμος* — брак) — брак с одним человеком. Как правило, слово «моногамия» употребляется для обозначения союза двух людей, состоящих в сексуальных и эмоциональных отношениях исключительно друг с другом. Различают три вида моногамии: *социальная* — когда пара живет вместе и совместно воспитывает детей (что не предполагает эксклюзивных сексуальных и эмоциональных отношений); *эмоциональная* — эксклюзивные эмоциональные отношения, при которых люди состоят в сексуальных отношениях с другими; *сексуальная* — эксклюзивные сексуальные отношения (явление, намного менее распространенное среди животных и, надо признать, среди людей). В нашей культуре моногамию принято считать комбинацией всех трех видов. Я бы добавила еще два: *классическая моногамия* —

отношения с одним и тем же человеком всю жизнь (или, по крайней мере, с одним и тем же человеком с момента брака или соглашения и до конца жизни); «серийная» моногамия — романтические отношения с разными людьми, следующие друг за другом.

- Полигиния (от др.-греч. πολύ — много, γυνή — женщина, жена) — самая распространенная форма полигамии (многоженство). В контексте человеческого общества речь обычно идет о мужчине, который состоит в браке с несколькими женщинами. При этом, несмотря на то что у него есть сразу несколько жен, они не могут вступать в отношения с другими мужчинами. Говоря о животном мире, я использую термин «полигиния», когда говорю о доминантном (альфа-) самце со стаей самок.
- Полиандрия (от др.-греч. πολύ — много, ἀνδρoς — мужчина, муж) — еще один вид полигамии, при котором женщина замужем за несколькими мужчинами. Довольно редкое явление в человеческом обществе — среди тысяч культур полиандрия распространена лишь в нескольких.
- Омнигамия (от лат. *omni* — все и др.-греч. γάμος — брак) — отношения по модели «все со всеми», когда сексуальные и эмоциональные союзы существуют одновременно как между мужчинами и несколькими женщинами (и /или мужчинами), так и между женщинами и несколькими мужчинами (и/или женщинами). Омнигамия встречается и у животных, и в некоторых человеческих культурах.

С точки зрения социологии мы живем в мононормативном обществе. С раннего детства нас приучают к тому, что моногамия — самый естественный, нравственный и фактически единственный нормативный и возможный способ поддерживать близость, семью и интимные отношения. Вся наша культура — почти все песни, фильмы, книги, моральные устои, религиозные верования — внушает нам мысль о «том(той) единственном(-ой)», кого мы должны отыскать и с кем жить долго и счастливо. Именно так обычно заканчиваются сказки, ведь после этого начинается утомительная и монотонная фаза брака, воспитания детей и взрослая жизнь. Нам говорят, что «на каждый товар найдется свой покупатель», а девочки мечтают о прекрасном принце на белом коне и роскошной свадьбе, которая станет самым счастливым днем в их жизни. Моногамия настолько глубоко укоренена в нашем обществе, что стала невидимой. О ней не говорят. И, если не считать последние несколько лет, маловероятно, что хоть на одном из ваших свиданий поднимался вопрос об уместности моногамии. Предполагается, что все мы моногамны, — это нечто само собой разумеющееся. Об этом даже не спрашивают.

В классической моногамии ожидается, что люди заключают брак с одним-единственным партнером и проводят всю свою жизнь в сексуальных и эмоциональных отношениях только с ним или с ней. То есть, если люди заключают брак в возрасте от 25 до 30 лет, учитывая среднюю продолжительность жизни на сегодняшний день, предполагается, что они проведут с этим человеком (и только с ним) примерно 60 моногамных лет.

Обычно все происходит не так, в том числе и за пределами светского общества. На самом деле мы уже продвинулись от классической моногамии к серийной, то есть к нескольким моногамным отношениям, следующим друг за другом. Во время некоторых из них может быть заключен брак и создана семья.

В этой книге я хочу поставить под сомнение представление о том, что классическая моногамия — единственно правильный способ построения любовных отношений как с биологической, так и с исторической и социальной точек зрения. И хотя я буду говорить здесь о проблемах и трудностях, связанных с моногамией, моя задача — бросить вызов именно социальному ее восприятию (то есть мононормативной культуре) и культурному принуждению к ней. Это принуждение проявляется в применении общественных санкций к любому, кто делает иной выбор, а также в непризнании законности и возможности других способов построения интимных отношений со стороны религии, науки, психологии, медицины, правовой системы и т. д. При этом сделаю важное уточнение: я не считаю, будто нет людей, для которых моногамия не просто предпочтительна, но остается наилучшим выбором. Конечно же, такие люди есть, и, если говорить о серийной моногамии, их много. Но я убеждена, что, как и в случае с любой другой системой воззрений, моногамная модель может подходить одним и не подходить другим. Проблема заключается в том, что, если мы возьмем какую-либо модель, которая работает для одной группы людей, и начнем считать ее нормой по определению, это не будет благом для всех, а для кого-то окажется даже губительно. Поэтому я решила поставить под со-

мнение моногамию как социальную норму, которая исключает все другие виды интимных отношений.

Если человеку трудно придерживаться моногамной нормы, общество его осуждает. Тех, кто нарушает супружескую верность, кому трудно соблюдать классическую моногамию, автоматически считают проблемными, недостойными доверия, отказавшимися взрастить Питерами Пэнами, людьми, с которыми что-то не так и которых требуется исправить. Общество даже на секунду не задумывается над тем, что имеет смысл винить не людей, а саму систему, задаться вопросом: действительно ли это единственно верный путь? Действительно ли он подходит всем? А может, для большинства это невыполнимое требование? Из-за того, что люди чувствуют не то, что «должны», у них возникает чувство вины, и избавляться от него, а также от других проблем, порождаемых моногамией, приходится с помощью психологов, сексологов и семейных консультантов.

Нет никаких оснований для того, чтобы пытаться «исправить» людей, которым не подходит моногамия (а также тех, кто влюбляется в людей своего пола), тех, кто не хочет заключать брак, тех, кто не хочет заводить детей, и асексуальных людей. Они действительно бросают вызов норме, но это не значит, что с их представлениями об отношениях, воспитании детей или о чем-либо другом что-то не так. Единственное их отличие — в том, что их позиция не принимается обществом.

Я не побоюсь прямо задать этот вопрос: так является ли моногамия единственно верным, естественным и нравственным путем? Ответ может избавить огром-

ное количество людей от чувства вины и никчемности, а также ощущения того, что они порочны и должны измениться.

Моногамия с точки зрения биологии

«В чем заключается человеческая природа?» — на этот часто задаваемый вопрос очень сложно ответить с полной уверенностью. Люди — животные, но у нас есть способности к познанию, продвинутые коммуникативные навыки, мы можем воображать свое будущее и действовать в настоящем, чтобы воплотить в жизнь эти планы и мечты. Мы умеем соперничать и идентифицировать себя с другими. У нас есть культура, нравственность и образование, мы обладаем способностью к сотрудничеству. Бесконечное и неразрешимое противостояние природы и воспитания — широко известная и обсуждаемая тема, и к ней нужно подходить с осторожностью. Вопрос о человеческой природе слишком часто поднимается только для того, чтобы оправдать существующее положение дел или препятствовать переменам. Иногда он служит для оправдания угнетения или лишения легитимности тех, кто предпочитает жить по-другому, ведь их образ жизни «неестественен», и, следовательно, они должны быть исправлены, обработаны, вылечены или даже уничтожены.

Профессор философии в Университете Британской Колумбии и автор книги «Что такое любовь и чем она могла бы быть» (What Love Is: And What it Could Be) Кэрри Дженкинс справедливо указывает на то, что мы склонны ошибочно объяснять некоторые человеческие черты не культурой, а биологией. Мы приписываем