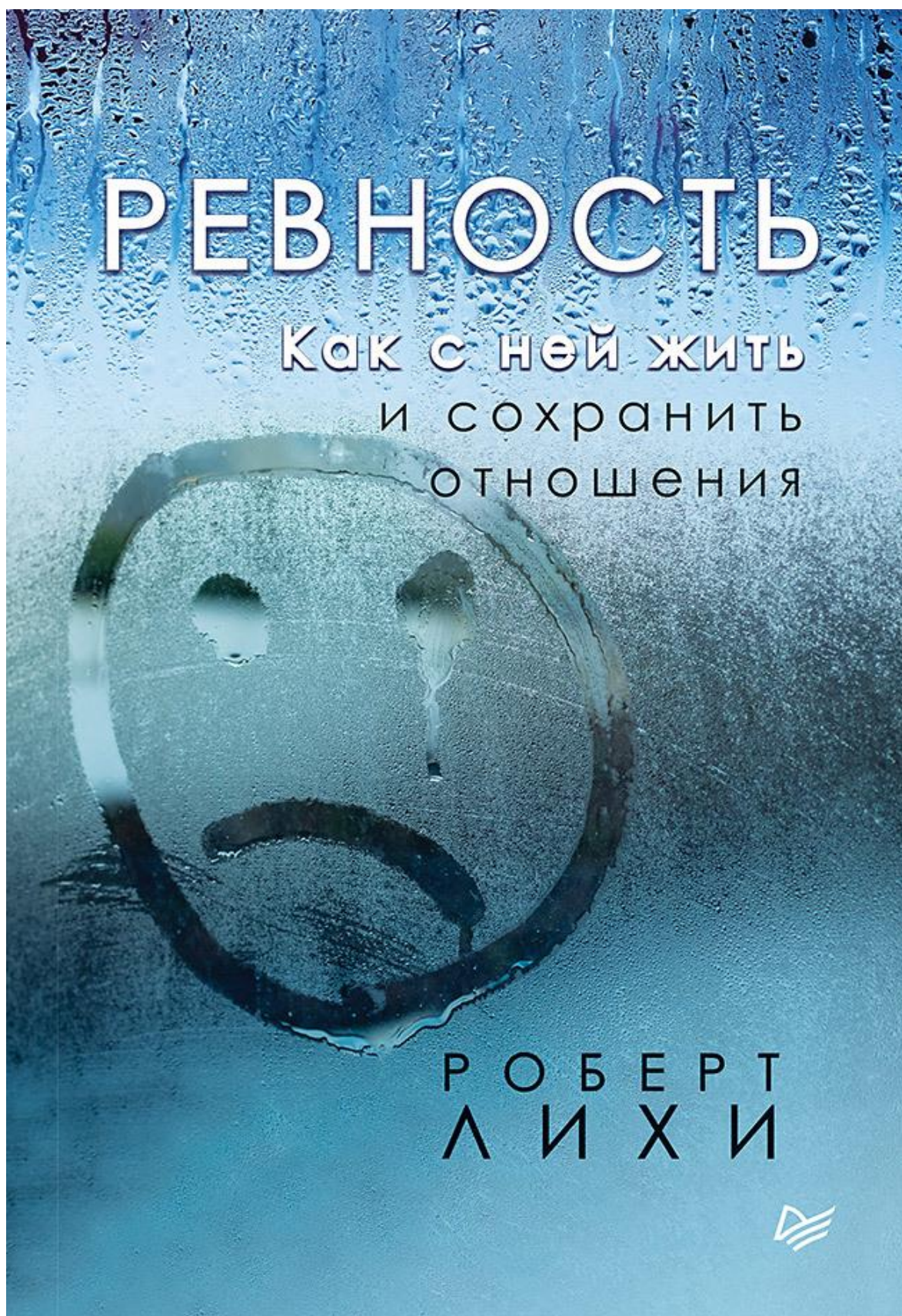


Роберт Лихи  
Ревность. Как с ней жить и сохранить отношения

*Сам себе психолог (Питер) –*



«Ревность. Как с ней жить и сохранить отношения»: Питер; СПб; 2019  
ISBN 978-5-4461-0901-2

## **Аннотация**

*Может ли ревность быть полезной для отношений? Мы знаем много историй, где один из партнеров изводит другого своей ревностью. И думаем о необходимости от нее избавляться. Но не все так просто, говорит нам психотерапевт с мировым именем Роберт Лихи. Ревность указывает, что отношения нам важны и ценны. Лихи предлагает нам более тонкое понимание феномена ревности. Из этой книги вы узнаете эволюционное происхождение ревности и зачем она нужна современному человеку. Мы часто чувствуем ревность, потому что боимся потерять людей, которые важны для нас больше всего. А еще ревность может не только повредить, но и помочь вашим отношениям, когда вы освоите эффективные навыки, чтобы держать ее в узде.*

## **Роберт Лихи** **Ревность. Как с ней жить и сохранить отношения**

© THE JEALOUSY CURE: Learn to Trust, Overcome Possessiveness, and Save Your  
© 2018 by Robert L. Leahy  
© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2019  
© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2019  
© Серия «Сам себе психолог», 2019

\* \* \*

«В этой книге Роберт Лихи, признанный мировой лидер в нашей области, проливает свет на ревность как универсальную эмоцию в любовных отношениях. Затем он указывает выход из этого бурного урагана мыслей и чувств, предлагая четкие практические шаги. Это, безусловно, лучшая книга по самосовершенствованию для страдающих от ревности людей, которую я когда-либо читал».

***Рейд Уилсон, доктор философии, автор книги «Как остановить шум в голове»***

«У вас проблемы с ревностью? Она мешает вашим отношениям? Вас снедают ревнивые мысли и чувства? Хотите уменьшить свои страдания? Если да, то вам нужна эта книга! Роберт Лихи четко показывает, почему мы ощущаем ревность, разбирает особенности этого сильного чувства и объясняет, как наши эмоции и разум попадают в его плен. Затем он переходит к конкретизации необходимых действий. Лихи показывает читателю, как отвлечься от ревнивых мыслей и избавиться от непродуктивного поведения. Он предлагает инструменты преодоления ревности и различные стратегии решения вызванных ею проблем. Книга «Ревность. Как с ней жить и сохранить отношения» поможет страдающим от этого чувства людям и тем, кто находится в отношениях с ревнивыми партнерами. Книга может использоваться самостоятельно или как часть терапии, она очень хорошо написана и довольно интересна, даже если у вас нет подобных проблем. Особенно она поможет парам, которые нуждаются в улучшении взаимоотношений, автор поделится с читателями необходимыми приемами».

***Джудит С. Бек, доктор философии, директор Института когнитивно-поведенческой психотерапии имени А. Бека***

«В своей книге “Ревность. Как с ней жить и сохранить отношения” Роберт Лихи предоставил читателю всестороннее понимание ревности... Благодаря увлекательным интерактивным заданиям он помогает каждому определить и понять свою проблему. Затем, основываясь на проверенных принципах когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), Лихи предоставляет нам возможность

бороться со своей ревностью и уменьшить риск появления проблемного поведения, мучительных мыслей и чувств. Это пособие имеет большую информационную ценность и станет незаменимым помощником как для клинической практики, так и для людей, борющихся с ревностью».

**Лесли Сокол, доктор философии, соавтор книг «Мысли уверенно, будь уверен», «Мысли уверенно, будь уверен – для подростков», «Мысли уверенного человека», «Пособие по обретению уверенности для подростков»**

«В своей последней книге Роберт Лихи, известный психолог и автор книги “Свобода от тревоги”, предлагает вниманию читателей нестандартное, проницательное и вдобавок обнадеживающее видение ревности – одной из самых порицаемых и крайне разрушительных человеческих эмоций. Основанное на многолетнем опыте психотерапии и уникальной адаптации когнитивно-поведенческого подхода к эмоциям, это обоснованное, продуманное, практическое терапевтическое пособие содержит ценные стратегии, которые могут освободить тех, кто подвергся разрушительному воздействию собственной патологической ревности. Оказавшиеся в водовороте эмоций пары найдут здесь пронизанные чуткостью и состраданием мудрые советы, поэтому книга обязательна к прочтению тем, кто ищет решение проблемы своих измученных близких».

**Дэвид А. Кларк, доктор философии, дипломированный клинический психолог, почетный профессор Университета Нью-Брансуика (Канада), автор книги «Как справиться с тревожными мыслями», соавтор книги «Тревога и беспокойство»**

## Предисловие

С тех пор как Фрейд начал изучать психологические аспекты открытий Дарвина, мы были вынуждены признать, что эволюция наградила нас довольно неприятными темными сторонами. Историю человечества можно рассматривать как постоянную борьбу между склонностью к жестокости и способностью к состраданию. В основе главных движущих сил эволюции лежит задача выживания и размножения генов. Сюда также входит межличностное соперничество: поиск ресурсов для существования или возможности размножения. Исходя из этих основных конфликтов, возникает целый ряд мотивационных процессов: от нарциссического, психопатического, заикленного на себе стремления быть первым до фанатизма, предубеждений, зависти и – предмета этой книги – ревности.

На протяжении многих лет в своей новаторской работе доктор Роберт Лихи стремился объединить глубокое понимание эволюционного и социального происхождения темных сторон личности с нашей способностью больше задумываться о них и наконец взять на себя ответственность. По мере роста осведомленности в том, что нами движет, мы несем большую ответственность за собственное поведение. Это, безусловно, одна из основных целей этой замечательной важной книги.

Доктор Лихи четко показывает, что общего у ревности и зависти и чем они отличаются. *Зависть* возникает из ощущения того, что какой-то человек или группа людей имеет больше, чем мы, и мы желаем получить столько же. Агрессивные формы зависти могут вынудить нас к уничтожению того, что имеют другие, в то время как ее благотворные стороны способны побудить к подражанию и стремлению стать лучше. Кроме того, *ревность* подразумевает конкуренцию за внимание и расположение между тремя или более людьми. Обычно, но не всегда, это связано с сексуальными отношениями. Ревность и зависть совпадают в склонности вызывать враждебное поведение по отношению к их объекту, вплоть до причинения вреда и уничтожения – отсюда выражение: «Ни себе ни людям».

Признаки ревности можно проследить у многих видов животных, особенно в поведении, называемом *охраной партнера*, когда особи (в основном мужского пола) стараются одновременно воспрепятствовать доступу к тем, кого охраняют, и вызвать страх у охраняемых. В этой связи можно заметить, что внушение страха – весьма распространенная тактика ревности: во всяком случае, в Ветхом Завете Бог считался ревнивым и способным принести неопишуемые страдания тем, кто осмелится его предать или ослушаться. Угрозы ревнивца подкрепляет фраза: «Уйдешь – пеняй на себя».

Нетрудно заметить, что ревность может стать одной из самых разрушительных сил в человеческих отношениях: заменив любовь, она внушает гнев. Она может управлять всеми видами социальных конфликтов: от пассивной агрессии любого рода до домашнего насилия и убийства. Ревность часто



скрывается за преследованием, которое может спровоцировать месть, если желаемый объект предпочтет другого партнера. Наконец, ревность часто отталкивает страстно желанного для вас человека. И, как и многие другие эмоции из семейства гнева, также имеет привычку оправдывать себя.

В книге «Ревность. Как с ней жить и сохранить отношения» доктор Лихи привносит значительный опыт работы клиническим психологом в эту личную и социальную трагедию, которую часто оставляют без внимания. Он дает глубокое понимание источника возникновения этого чувства, а также того, как с ним быть. Если вы страдаете от проблем с ревностью, данная книга поможет вам осознать, что вы отнюдь не одиноки и испытываете ревность именно потому, что ваш мозг сделал это возможным.

Доктор Лихи с большой чуткостью адресует книгу не только страдающим от ревности людям, но и жертвам их эмоций. К большому сожалению, в то время как ревнивцы ведут себя агрессивно, их партнеры зачастую стыдятся происходящего. Они могут пытаться скрывать реальность даже от себя самих и не обращаться за помощью. Зачастую многие жертвы приступов ревности или насилия испытывают слишком сильное чувство стыда или испуг, чтобы признать поймавшие их в ловушку отношения. Эта книга поможет выяснить, являетесь ли вы жертвой ревности и нужна ли вам профессиональная помощь.

Книга «Ревность. Как с ней жить и сохранить отношения» чрезвычайно важна для понимания природы и моделей ревности. Особенно ценен совет о возможности освободиться от стыда за свои чувства. Быть честным с самим собой – это первый шаг на пути к принятию ответственности за свое поведение. Мы не всегда можем остановить возникающие в нашей голове мысли, но способны взять на себя ответственность за свои поступки и их последствия. По сути, мы являемся короткоживущими, биологически обусловленными существами – с момента рождения до смерти наши побуждения и желания следуют диктату эволюционировавшего в течение миллионов лет разума. И даже когда гены подталкивают нас хватать и контролировать тех, кого мы любим, отпустив такие желания, мы сможем, наконец, обрести покой и душевную связь.

Эта в высшей степени поучительная, важная книга поможет вам понять свою ревность и найти от нее лекарство. Вы научитесь быть честным с самим собой и совершите мужественный шаг, необходимый для успокоения ревнивого ума. Книга доктора Лихи наполнена чувством, состраданием и весьма доступно написана. Фактически преодоление ревности означает освобождение себя от чрезвычайно болезненного и разрушительного человеческого опыта. У вас в руках выдающееся руководство, которое поможет вам пройти по этому пути.

*Пол Гилберт, доктор философии, офицер Ордена Британской империи*

## **Введение**

В обычной жизни Филлис очень веселая, ее смех заразителен. Она умна, имеет прекрасное чувство юмора и добра практически ко всем. Филлис привлекательная женщина и творческая личность, у нее много друзей. Но ревнические чувства к ее парню Майклу временами бушуют Филлис до такой степени, что вызывают приступы тошноты, тревоги и ярости. Она встревожена, когда он посещает вечеринки, и переживает из-за его дружеских отношений с бывшей возлюбленной. Когда Майкл обедает с бывшей, называя ее «просто подругой», Филлис приходит в ярость. Она полагает, что с ней что-то не так, потому что просто не может выкинуть ревнические мысли из головы. «Мне кажется, я начинаю сходить с ума», – говорит она мне, глядя в пол и избегая зрительного контакта.

Другой пример. Стив не чувствовал ревности, когда начал встречаться с Рейчел, но теперь – другое дело. Он проверяет ее страницу на Facebook, всячески пытается получить доступ к ее телефону и ищет подтверждения ее угасающего интереса. Он постоянно задается вопросами: «Встречается ли она с кем-нибудь еще?», «Кто этот парень, подружившийся с ней на Facebook?», «Может быть, она все еще в активном поиске?» Стив не может сосредоточиться на работе, много пьет и не хочет видиться с друзьями, потому что чувствует себя несчастным. Он рассказывает мне: «У меня действительно нет веских оснований полагать, что Рейчел меня обманывает, но я не знаю этого наверняка. Я не могу справиться с тревогой. Иногда я думаю, что мне стало бы легче, если бы я просто разорвал наши отношения, чтобы больше не переживать по этому поводу».

Почти каждого человека когда-либо ревновали или он сам ревновал супруга, возлюбленного, друга, брата, сестру либо другого члена семьи. Как вы узнаете из этой книги, ревность – нормальное чувство, столь же присущее человеку, как любовь и страх. Это универсальная эмоция, которую можно увидеть в различных культурах, у детей и даже животных. Мы испытываем ее, потому что ощущаем себя связанными с кем-то особым образом. И если эта связь в опасности, мы можем чувствовать угрозу, считать себя оскорбленными. Мы редко ревнуем, когда находимся в несерьезных отношениях, поэтому ревность может быть сигналом, что этот человек для нас значим. Но когда это чувство берет над нами верх, как в случае Филлис и Стива, мы изо всех сил пытаемся выкинуть его из головы, совершая поступки, о которых впоследствии жалеем. Ревность может создать для нас серьезные проблемы.

Я написал двадцать пять книг по психологии, рассматривающих беспокойство, тревогу, депрессию и трудности изменения поведения с точки зрения когнитивно-поведенческой психотерапии (КПТ). И я высоко ценю целый ряд талантливых психотерапевтов, которые также писали об этом. Поэтому мне показалось странным, что нет ни одной книги, которая предлагала бы приемы КПТ людям, борющимся с ревностью. Это особенно удивительно, потому что ревность включает в себя множество проблем, которые мы исследуем и эффективно лечим, в том числе беспокойство, навязчивые мысли, самокритику, гнев и улаживание спорных вопросов. Эта книга должна была появиться раньше.

Во всем мире КПТ стала самым признанным подходом к лечению депрессии и тревоги, а также многих других проблем, которые могут заставить вас бороться с собой. Она сосредоточена на ваших мыслях, поведении и взаимодействии с людьми в настоящий момент, предлагает инструменты самосовершенствования для более эффективного преодоления трудностей. В данной книге я расскажу о широком спектре мощных приемов и концепций, которые помогут вам справиться с этой зачастую сложной и захлестывающей эмоцией. Я надеюсь подарить вам новые инструменты, которые вы сможете использовать уже сегодня, чтобы получить четкое представление о ревности и не дать ей контролировать вашу жизнь.

Я видел, как с ревностью борются добрые люди. Они любят своих партнеров, хотят им доверять и становятся друг другу ближе. Но они могут впадать в состояние неконтролируемой тревоги и гнева, которое зачастую приводит к чувству вины и стыда. Так, одна женщина рыдала от стыда и страха из-за того, что теряла контроль и разрушала свои отношения.

Другой мужчина надеялся, что женщина, с которой он встречался, станет ему спутницей жизни, но ревность заставила его допрашивать, обвинять и преследовать ее в социальных сетях. Еще один человек любил свою жену и троих детей, но был настолько охвачен ревностью, что единственным выходом ему казалось самоубийство. К счастью, он не покончил с собой и смог спасти свой брак от сразившей его ревности.

Эта трагическая эмоция появляется в результате сочетания сильной любви и сильного страха. Вызываемые ею поступки могут поставить под угрозу те самые отношения, которые вы хотите защитить. А ваши ревнивые мысли, эмоции и поведение сопровождаются чувством стыда и вины. При борьбе с ревностью не исключено, что вы усомнитесь в собственной нормальности и даже в своем праве на это чувство в принципе. Культура нашего общества зачастую подразумевает, что болезненные и сложные эмоции недопустимы, и если они у вас имеются, значит с вами что-то не в порядке. Но я хочу, чтобы вы знали: ревность – это часть человеческого существа, близких отношений и сильных чувств.

Люди часто получают советы от друзей-доброжелателей и даже психотерапевтов, которые не помогают, а порой могут еще сильнее осложнить ситуацию. Приведу некоторые суждения, которые вы, возможно, слышали, а также причины, по которым они не являются правильными или полезными.

- **«Должно быть, у тебя низкая самооценка».** В реальности ревность может быть и следствием высокой самооценки. Вполне возможно, вы не позволяете людям поступать с вами несправедливо. Не все так просто.

- **«Тебе нужно выкинуть это из головы».** Чем активнее мы пытаемся не думать о ревности, тем чаще у нас возникают мысли о ней. Мы должны научиться принимать посещающие нас мысли, не позволяя им собой управлять.

- **«Старайся мыслить позитивно».** Эта фраза часто заставляет людей чувствовать себя еще хуже, ведь если это лучший из полученных советов, ситуация будет казаться безнадежной.

- **«За что ты казнишь себя?»** Совет не имеет ничего общего с темой, потому что ревность – это попытка *защитить* себя от предательства.

• **«Ты не имеешь права ревновать».** Каждый человек имеет право на любые имеющиеся у него чувства и мысли. Обесценивание ваших чувств подобным образом может заставить вас лишь ощутить еще большую угрозу быть отвергнутым партнером.

• **«Я не сделал ничего плохого».** Это может быть правдой, но если фразу произносит человек, являющийся объектом вашей ревности, она может заставить вас еще старательнее выяснять то, что кажется недосказанным.

• **«Тебе нужно просто мне доверять».** Приказание доверять кому-то редко работает, потому что не обосновывает вашу проблему или причины, по которым вы себя так чувствуете.

• **«Ты все портишь».** Эта фраза лишь усиливает страх отвержения и одиночества, что увеличивает вероятность появления ревности.

Любое из этих утверждений может быть справедливым, но ни одно из них не поможет вам справиться с одолевающими вас чувствами, потому что не имеет отношения к тому, что именно происходит у вас на душе. Поскольку ревность основана на ощущении угрозы отношениям, критика, пренебрежение или насмешка только заставят вас чувствовать себя еще хуже и даже сильнее ревновать. Как же найти способ справиться с ревностью, который действительно поможет?

Показать, как справиться с ревностью, – одна из целей этой книги. Я хочу помочь вам понять, что такое ревность, потому что это страстное чувство включает в себя множество других беспокоящих нас эмоций, в том числе гнев, тревогу, беспомощность, обиду и безнадежность. Также я хочу помочь вам понять, что вы не одиноки.

Другая цель – взглянуть на совершаемый вами выбор, который может либо подорвать ваши отношения, либо сохранить их. Однажды испытав ревность – стойкое ощущение того, что кому-то нельзя доверять, – что вы предпримете дальше? Ревнивые мысли и чувства приводят к некоторым распространенным типам реакций и поведения, таким как:

- допросы;
- поиск доказательств предательства;
- попытки контроля;
- использование наказаний;
- сильное беспокойство по поводу возможного предательства;
- боязнь того, что произойдет в случае предательства.

Но так бывает не всегда – вы можете выбрать, как поступите на самом деле. И существуют лучшие способы ответной реакции. Эта книга научит вас, что делать с мыслями и чувствами. Даже если вы не сумеете полностью выкинуть ревность из головы, то вполне сможете сдерживать ее власть над вами и не допускать разрушения ваших отношений и благополучия.

Целью этой книги не является чтение вам морали о том, что вы иррациональны, не имеете права на ревнивые чувства или должны «просто перебороть их». Нет. Если у ревности появилось оправдание, то не исключено, что наступило самое время отстаивать свои интересы, решать проблемы с партнером и устанавливать границы. Факторы, вызывающие ревность, могут привести пару к прояснению взаимных обязательств, выработке ориентиров и установлению взаимопонимания – способам укрепления доверия. Иногда ревность может рассказать нам о том, что больше всего нужно отношениям, будь то обязательства, честность, прозрачность или выбор.

Ваша ревность не означает, что вот-вот случится нечто ужасное. Она помогает взглянуть на реальность, а не только на мысли и чувства. Эмоции не всегда являются точными прогнозами будущего. Поскольку ревность – очень страстная и захватывающая эмоция, абстрагирование и дистанцирование от нее могут показаться вам невозможными. Но если замедлить ход своих мыслей, отвлечься от чувств на несколько мгновений и подумать о том, что вы себе говорите, то, возможно, все изменится. Может быть, не стоит поддаваться мыслям и чувствам.

Если вы страдаете от ревности партнера, эта книга поможет вам понять, что с ним происходит. Вы узнаете, почему пренебрежительная реакция никогда не возымеет действия. Будучи объектом ревности, вы знаете, насколько тяжело чувствовать себя обвиняемым и лишенным доверия, когда дело касается близких отношений. Вы оба сможете овладеть лучшими способами преодоления этих болезненных чувств. Книга

поможет вам и вашему партнеру сотрудничать для обретения взаимопонимания и ориентиров. Ревность не исчезнет просто потому, что вы так хотите. Более того, она может стать фактором, который вы оба научитесь принимать, жить с ним и даже уважать, уменьшая при этом риск отрицательного поведения и вытекающих из этого ссор.

Главная цель данной книги – помочь вам увидеть это, потому что ревность является по своей сути не чем-то плохим, а частью человеческой природы и не заслуживает порицания или вызываемого ею чувства стыда. Она может оказаться даже полезной, помогая обнаружить те стороны ваших отношений, которые требуют особого внимания. Я помог сотням клиентов понять свою ревность и обрести свободу от страданий, которые она может принести. Продолжайте читать – и вы увидите, что тоже можете освободиться.

## **Часть I**

### **О страстной составляющей ревности**

#### **Глава 1**

#### **Эволюция конкурирующих эмоций**

Даже самый разумный и логичный человек может чувствовать ревность и гнев, тревогу и сопровождающую их беспомощность. Эволюционный психолог Дэвид Басс вспоминает, как во время учебы в колледже он считал, что, если его будущая девушка захочет заняться сексом с другим, он не будет иметь права возражать – так как не владеет ее телом. Она вольна делать все, что пожелает. Но когда у него появилась подруга, он изменил свое мнение.<sup>1</sup> Басс не одинок, почти каждый чувствует то же самое.

Из всех испытываемых нами эмоций с ревностью, пожалуй, справиться сложнее всего, и потому она самая опасная. Это страсть, направленная против угрозы предательства или разрыва с партнером. Это гнев по отношению к человеку, которого мы рассматриваем как захватчика или конкурента. Это обида на человека, который, как мы боимся, может злоупотреблять нашим доверием. Она примитивна, принципиальна, а иногда и жестока. Мы можем чувствовать себя обуреваемыми и контролируемыми ею, сведенными с ума.

Наше сердце и разум парализованы этим чувством, и мы ощущаем себя затерянными в тревоге и беспомощности.

#### **Что такое ревность?**

Ревность возникает из страха, что наши *особые отношения* находятся под угрозой. Мы опасаемся, что партнер или друг потеряет к нам интерес и построит более близкие отношения с кем-то другим. Ревность не возникает в вакууме – речь идет как минимум о *трех людях*. И этот третий человек угрожает нашим особым отношениям. Мы можем ревновать любовника, друзей, членов семьи и коллег. Если нам не повезло, то мы воспринимаем как угрозу практически всех людей, входящих в наш социальный круг. Мы боимся, что наш мир может мгновенно разрушиться, оставив нас униженными, забытыми и брошенными.

Мы часто путаем ревность с завистью. Зависть возникает, когда мы считаем, что кто-то получил *преимущество*, иногда несправедливо, и возмущаемся его успехом, потому что считаем, что он плохо на нас отразится. *Успех* другого – наш *провал*. Мы завидуем конкурентам в важной для нас сфере: если это бизнес – тому, кто зарабатывает больше денег или быстрее продвигается по карьерной лестнице, если это мир науки – тому, кто получает грант или публикует статью.

Зависть сродни *сравнению*. Ревность сродни *угрозе отношениям*. Хотя ревность и зависть – разные эмоции, мы часто испытываем обе в отношении одного и того же человека, потому что и та и другая вызывают в нас ощущение, что мы конкурируем с другими и можем проиграть.<sup>2</sup> В этой книге я сосредоточусь на рассмотрении ревности.

---

<sup>1</sup> Buss D. M. . Dangerous Passion. New York: Free Press, 2000.

<sup>2</sup> Leahy R. L. . Emotional Schema Therapy. New York: Guilford Press, 2015.

## Как мы испытываем ревность

Ревность – не отдельная эмоция, а смесь из нескольких сильных сбивающих с толку ощущений: гнева, беспокойства, тревоги, боязни, волнения, беспомощности, безнадежности и печали. Более того, в романтических отношениях можно испытывать ревность к кажущейся неверности, одновременно испытывая сексуальное возбуждение при фантазии о ней. Мы запутываемся из-за нашей уверенности в том, что должны испытывать только одно чувство. Кроме того, в этой смеси присутствует любовь. Болезненные негативные чувства могут перемешиваться с позитивным чувством любви. Мы хотим испытывать только один вид эмоций – положительные или отрицательные, но в нас присутствуют оба вида, часто накатывающие волнами, захлестывающие нас.

Мы говорим, что «чувствуем» ревность, но она также включает в себя широкий спектр разных *мыслей*. Мы думаем: «Он интересуется кем-то другим», или «Она бросит меня», или «Мой партнер никогда не должен считать привлекательным никого другого». У нас есть мысли и о том, что мы обязаны знать: «Мне нужно точно знать, что происходит». И если мы не знаем, что происходит, у нас имеются мысли и на этот счет: «Мне больно от того, что я не знаю».

Руководствуясь ревностью, мы часто принимаем *меры*, добиваясь заверений и задавая вопросы в лоб. Мы можем ходить за ней по пятам, шпионить за ним, читать ее электронную почту и смс, соблазнять его, упрасивать ее, проверять его навигатор в машине, чувствовать запах ее духов, рыться в его чемодане, расспрашивать других людей о том, что им известно, и угрожать нашему партнеру. Мы истерически кричим, допрашиваем, обижаемся, дистанцируемся. Мы судорожно цепляемся или избегаем.

Так что ревность – не «просто чувство». Это множество эмоций, ощущений, мыслей, типов поведения, вопросов и стратегий для контроля над другим человеком. Она вызвана ненасытным желанием *точно знать, что происходит*, и заставляет нас воображать себе все те ужасные вещи, о которых мы не знаем, но которые могут оказаться правдой. Мы стремимся все знать и контролировать и зачастую относимся к своим мыслям, фантазиям и чувствам как к той самой реальности, которой боимся. Но чувства еще не факты.

Простое наличие ревнивого чувства или мысли не является главной проблемой. Трудности возникают вместе со всеми вытекающими стратегиями поведения и контроля. Они и есть *реакция*, из-за которой мы попадаем в неприятности. Цепная реакция тревоги может происходить так быстро, что мы бываем совершенно ошарашены тем, что говорим и делаем. Другими словами, одно дело – чувствовать ревность, а другое – действовать у нее на поводу. Позже мы рассмотрим это более подробно. Для начала, чтобы лучше контролировать свои реакции, полезно понять, что же представляет собой ревность. Посмотрим на всю картину.

## Взгляд на эволюцию

Великое открытие Дарвина помогло нам понять, что история всех животных видов представляет собой борьбу за выживание.<sup>3</sup> Нашим предкам грозили голод, нападения иноплеменников, убийства членов собственного племени или общины, изнасилования и детоубийство. Жизнь была борьбой с самого рождения, и люди часто боролись друг против друга. Мы можем поразмыслить о многих вещах, важных для человеческой природы: привязанность к детям, защита от угроз, страх высоты, детский страх перед незнакомцами, боязнь публичных выступлений, формирование сильной привязанности к партнеру и своим детям – и признать, что все они встречаются у многих других видов животных, так как способствуют выживанию.

Выживание – победа в конкуренции. Существует конкуренция между братьями и сестрами, коллегами и поклонниками. Ревность – присущее нам с первобытных времен умение распознавать конкурентов. Это стратегия, выработанная для нашей защиты. Но в современном мире она может разрушить брак, отпугнуть друзей и заставить отвернуться братьев и сестер.

Означает ли это, что ревность оправданна и ее невозможно контролировать? Совершенно точно нет. Знание того, что ревность – следствие эволюции, не оправдывает ярости, подозрительности или желания

---

<sup>3</sup> Дарвин Ч. Происхождение человека и половой отбор. – М.: Терра, 2010. – Примеч. пер.



отомстить. Порой мы руководствуемся страхами и тревогами, полезными сто тысяч лет назад, однако сейчас они не выполняют своих функций. То, что работало в прошлом, сегодня может нас погубить.

Понимание эволюционной модели может помочь нам осознать, почему страстная составляющая ревности настолько сильна и глубоко эмоциональна. Но подпитывающие ревность страхи, как и боязнь высоты, воды, собак, замкнутого или открытого пространства, изжили свою полезность. Подходящая ей среда в перспективе эволюции – это не наши мегаполисы, города и пригороды двадцать первого века. Эволюция не оправдывает ревности. Она лишь помогает нам понять, почему та так универсальна и сильна. У нас не было иного выбора, кроме как иметь мозг, эволюционировавший вместе с этими страхами.

Во времена наших пращуров, которым постоянно грозила опасность, *жизнь представляла собой выживание*, причем выживание генов являлось наиболее важным. Человек мог погибнуть в сражении, но если его гены сохранились, то он прошел тест на эволюционную приспособленность, так как его индивидуальные особенности передались следующему поколению. Для эволюционной приспособленности необходимы две вещи: рождение потомства и его выживание. Человек может размножаться и иметь много детей, но если все они умрут, то приспособленность умрет вместе с ними. Если никто не позаботится о детях, гены не выживут. Вот откуда берется ревность.

### Эволюция ревности

Эволюция помогает нам понять скрытые в ревности страсть и пыл: слепую ярость, захватывающую нас настолько быстро, что впоследствии мы поражаемся собственным чувствам и поступкам; ужасный страх того, что партнер будет заниматься сексом с кем-то другим; способы обнаружения обмана; умение обманывать других. Мы ведомы инстинктивными страстями, защищавшими наших предков сотни тысяч лет назад, но эта защита может противоречить нашим нынешним интересам. Существуют две относящиеся к данной теме эволюционные теории: *теория родительского вклада* и *борьба за ограниченные ресурсы*. Давайте рассмотрим их.

### Теория родительского вклада

Данная теория предполагает, что мы будем больше стремиться делиться ресурсами и ухаживать за детьми, если внесем большой генетический вклад в выживание другого человека.<sup>4</sup> Нам с большей вероятностью свойственно защищать и поддерживать имеющих с нами общие гены людей: биологических детей, братьев, сестер и близких родственников. Мы менее мотивированы защищать и поддерживать биологически не связанных с нами людей.

Таким образом, ревность – *защитная стратегия*. Если мужчина не уверен в своем отцовстве, он может в конечном итоге позаботиться о чужих генах – тем самым принося в жертву возможность передачи своих генов. Поскольку женщина всегда знает, что у детей ее гены, ее ревность в меньшей степени определяется отцовством или сексуальным поведением и в большей – заботой о защите и ресурсах, получаемых от партнера. Женщина хочет обеспечить себе его защиту и поддержку, потому что это увеличивает выживаемость потомства. Оба будут бороться против конкурентов. Мужчины и женщины становятся ревнивыми, когда их генетический вклад находится под угрозой.

В соответствии с этой теорией исследования показывают, что мужчины с большей вероятностью ревнуют к ощущаемой ими *сексуальной неверности*, так как она ставит под вопрос их отцовство. Женщины чаще испытывают ревность, ощущая *эмоциональную близость* между партнером и другой женщиной, поскольку это дает основание предполагать, что ресурсы и защита перейдут к ней. Хотя мужчины и женщины могут иметь обе разновидности ревнивых чувств, мужчины чаще *ревнуют на сексуальной почве*, в то время как женщины с большей вероятностью выражают *ревность к привязанности*.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Trivers R. L. Parental Investment and Sexual Selection / Sexual Selection and the Descent of Man, 1871–1971. Chicago: Aldine, 1972.

<sup>5</sup> Geary D. C., Rumsey M., Bow-Thomas C., Hoard M. K. Sexual Jealousy as a Facultative Trait: Evidence from the Pattern of Sex Differences in Adults from China and the United States // Ethology and Sociobiology 16, № 5, 1995.

Если ревность имеет эволюционную основу, то мы должны отыскать ее в других культурах. И мы ее находим. Более того, гендерные различия – мужчины, в большей степени переживающие из-за сексуальной неверности, и женщины, озабоченные эмоциональной изменой, – были обнаружены в Соединенных Штатах, Германии, Нидерландах и Китае.<sup>6</sup>

В то же время эволюционная предрасположенность зависит от культурных различий. В превозносящих честь культурах ревность гораздо сильнее у мужчин. Нам слишком хорошо знакомы «убийства чести» в таких странах, как Пакистан или Бангладеш. И бесчестие может привести к тому, что подвергшуюся насилию женщину принудят выйти замуж за насильника или забросают камнями до смерти.

### **Борьба за ограниченные ресурсы**

Вторая эволюционная теория ревности подчеркивает борьбу за ресурсы. Это помогает нам понять ревность младенцев, а также братьев и сестер – последние зачастую соперничают друг с другом за еду и защиту родителей. Грудные дети могут ревновать к вниманию, оказанному их матерью другому маленькому ребенку. При исследовании шестимесячных младенцев было обнаружено, что они в большей степени проявляют признаки беспокойства и пытаются привлечь внимание матери, когда она общается с другим маленьким ребенком, чем когда играет с каким-нибудь предметом.<sup>7</sup> Реальный ребенок – бо́льшая угроза, чем неодушевленный объект.

Четырехлетний Гари взволнован и насторожен рождением сестры Филлис. По мере ее взросления у мальчика появилось чувство, что существует угроза для его особых отношений с мамой и папой. Во время игр с Филлис он стал отнимать у нее игрушки и вести себя как младенец.

Зачем бы братьям и сестрам конкурировать друг с другом? В течение почти всего периода эволюции человеческого рода пищевые ресурсы были ограниченными. Братьям и сестрам приходилось соревноваться за еду, внимание и защиту. Некоторые виды производят излишне много потомства, в результате оно может умереть от голода. Такая стратегия направлена на сохранение выживаемости хотя бы некоторых особей. Однако это приводит к конкуренции среди братьев и сестер, иногда вплоть до гибели. Свиньи часто производят больше поросят, чем имеют сосков для их кормления. Недостаточно сильные и конкурентоспособные особи погибают. Теоретики эволюции называют эту тенденцию к перепроизводству потомства «складированием». Как ни печально, это указывает на глубинную сущность ревности в конкурентном мире.

Соперничество между братьями и сестрами логично. Похожим образом, исключение из дружеских союзов и альянсов в мире дефицита пищи означало незавидную участь. Если бы моих доисторических предков начали игнорировать собратья по племени, им вряд ли удалось бы воспользоваться преимуществами охоты. И они умерли бы от голода. Это означает, что меня бы здесь не было.

Ревность среди животных – обычное явление. Когда владельцы домашних питомцев описали их ревнивое поведение, получился следующий рейтинг: собаки (81 %), лошади (79 %), кошки (66 %), птицы (67 %) и крысы (47 %).<sup>8</sup> Собаки выражают ревность по отношению к сородичам рычанием, преследованием и стараются находиться между своим хозяином-человеком и другими собаками. Я знаю, что оба наших кота – Дэнни и Фрэнки – начинали с прекрасных отношений, когда нам отдали Фрэнки в возрасте четырех недель. Они играли, спали вместе и вылизывали друг друга. Однако когда Фрэнки вырос и превратился во взрослого альфа-самца, он стал довольно ревниво относиться к любому оказанному Дэнни знаку внимания, что

---

<sup>6</sup> Там же; Buunk B. P., Angleitner A., Oubaid V., Buss D. M. Sex Differences in Jealousy in Evolutionary and Cultural Perspective: Tests from the Netherlands, Germany, and the United States // Psychological Science 7, № 6, 1996.

<sup>7</sup> Hart S., Carrington H. Jealousy in 6-Month-Old Infants / Infancy 3, № 3, 2002; Hart S., Field T., Del Valle C., Letourneau M. Infants Protest Their Mothers' Attending to an Infant-Size Doll / Social Development 7, № 1, 1998.

<sup>8</sup> Morris P. H., Doe C. D., Godsell E. Secondary Emotions in Non-Primate Species? Behavioral Reports and Subjective Claims by Animal Owners / Cognition and Emotion 22, № 1, 2008.

однозначно подтверждалось его агрессивным поведением. Наши домашние животные ревнивы точно так же, как и мы – люди. Мы разделяем две общие эволюционные проблемы, касающиеся ревности.

## Историческая перспектива

История ревности древнее истории письменности. Ревность Каина к Авелю ставит пятно на начало истории человечества в Книге Бытия. Она также присуща взаимоотношениям иудео-христианского Бога со своим народом, что закреплено в Первой заповеди и провозглашено в Книге Исход: «Не поклоняйся им и не служи им, ибо Я Господь, Бог твой, Бог ревнитель».<sup>9</sup>

Ревность была центральной темой греческой мифологии и литературы. Богиня Гера ревновала ко многим женщинам, привлекавшим внимание ее мужа Зевса. Когда Ясон изменил своей жене Медее, она в отместку убила его детей. Измена Елены ее мужу Менелаю вызвала Троянскую войну.

В средневековой Европе ревность рассматривалась как необходимая, даже позитивная, связанная с честью эмоция. Андрей Капеллан в XIX веке описал важность сильной любви и ревности в трактате «О науке куртуазной любви». Он писал: «Любви не может существовать в человеке, не познавшем ревность» и «Подозрение избранника порождает ревность, тем самым усиливая любовь».<sup>10</sup> Для добивающегося любви дамы благородного рыцаря было бесчестьем не сразиться на дуэли после «провокации» ревностью. В трагедии Шекспира «Отелло» злобный Яго обманом вызывает гнев Отелло, поставив под сомнение верность его жены Дездемоны. Отелло описывает свою ревность, вынудившую его к убийству верной жены, как эмоции «любившего неразумно, но безмерно».<sup>11</sup> Хотя его поступок ужасен, но совершался он во имя любви и чести. Поэтому в пьесе Отелло является трагическим героем, а не злодеем.

В XIX веке ревность стала все чаще рассматриваться как мешающее внутренней гармонии чувство. Викторианский период восхвалял уравновешенность и контроль над сильными эмоциями. Ревность была фактически под запретом, так как считалась разрушительной для гармонии викторианской семьи.

В современной Америке и большей части Западной Европы принято стыдиться и скрывать свои ревнические чувства. Опросы показывают, что американцы более, чем представители западных культур, склонны считать ревность признаком того, что с ними происходит что-то неладное.<sup>12</sup> В некотором смысле *ревность ушла в подполье*. Она уже не считается признаком любви и чести, а скорее символизирует неспособность к доверию, недостаток самоконтроля, невроз и стыд. Но она абсолютно точно не исчезла ни из популярной культуры, ни из нашей жизни. Известные песни «До меня дошли слухи», «За каждым твоим вдохом я буду наблюдать», «Эй, ревность» и «Ревнивый парень»<sup>13</sup> демонстрируют, что мы никогда не освободимся от этой эмоции. И сегодня существует еще больше возможностей для неверности: переписка с незнакомцами, просмотр порнографии или тайные свидания в интернете. Каждая из таких возможностей может подорвать уверенность многих из нас, создавая чувство неопределенности. В новом тысячелетии мы окружены СМИ, провоцирующими неуверенность в себе: начиная с непрекращающихся посланий о том, как должно выглядеть наше тело, и заканчивая абсолютно нереальным представлением о сексе в порнографии. Легче «шпионить» друг за другом, чем узнавать правду. Всего вышеописанного достаточно, чтобы вскормить ревность.

## Ревность в смешанных семьях

---

<sup>9</sup> Исх. 20:5. Русский синодальный перевод. – *Примеч. пер.*

<sup>10</sup> Andreas C., Parry J. J. The Art of Courtly Love. New York: Columbia University Press, 1990.

<sup>11</sup> Шекспир У. Отелло. – СПб: Азбука, 2000. – *Примеч. пер.*

<sup>12</sup> Stearns P. N. American Cool: Constructing a Twentieth-Century Emotional Style. New York: NYU Press, 1994.

<sup>13</sup> *I Heard It Through the Grapevine* – сингл Марвина Гэя; *Every Breath You Take* – песня группы The Police; *Hey Jealousy* – песня рок-группы Gin Blossoms; *Jealous Guy* – песня Джона Леннона. – *Примеч. пер.*

Хотя мы склонны думать, что ревность чаще всего встречается в любовных отношениях, она также может быть проблемой в любых важных межличностных связях. Данная проблема часто возникает в так называемых «воссозданных семьях», где дети соперничают с разведенными родителями, отчимами и мачехами, сводными братьями и сестрами. Сто миллионов американцев живут в смешанных семьях, и 35 % всех супружеских пар имеют детей от предыдущих браков.<sup>14</sup> В Великобритании есть даже сайт для отчимов и мачех, которые ненавидят своих приемных детей или соперничают с ними.<sup>15</sup> Когда родители разводятся и у мамы или папы появляется новый партнер, дети чувствуют себя преданными, страдают от гнева, тревоги и обиды – одним словом, из-за *ревности*.

Каре было за тридцать и она была замужем, когда узнала, что у разведенного отца появилась новая партнерша, с которой он хотел ее познакомить. Как и у многих взрослых детей разведенных родителей, эта новая часть семейной динамики вызвала обиду: «Как он мог подумать, что я захочу с ней встречаться? Он же бросил маму. Он лгал мне об их браке. Как я могу ему доверять?» Она рассматривала подругу отца как нежеланную нарушительницу – захватчицу, разрушившую семью. Кара чувствовала, что ее особые отношения с отцом закончились, ведь новая партнерша заменила их с братом, и что теперь она должна быть на стороне своей матери. Все это поспособствовало появлению обиды.

### **Ревность на работе**

Вопрос конфиденциальности на рабочем месте постоянно подвергается сомнению, так как в реальной жизни она соблюдается довольно редко. В 2012 году средний срок работы на одном месте составил 4,2 года.<sup>[16]</sup> Как следствие, существует множество возможностей для ревности: «Джейк ездит в лучшие командировки», «Раз Донну повысили, то должны повысить и меня!», «Эрик всегда ходит на обед вместе с начальником, а меня никогда не звали», «Мне кажется, что уже все, кроме меня, получили премию “Лучший сотрудник”». Статус в динамично развивающейся компании может зависеть от того, кому симпатизирует босс, и того, кто входит или исключен из его окружения.

Марианна стала замечать, что коллеги ее игнорируют: «Они не спрашивают моего мнения. Они все делают без меня». Отношения испортились после того, как она пожаловалась, что ее не повышают. Обида и ревность стали камнем преткновения между ней и всеми остальными коллегами. Чувствуя, что ее избегают, она начала держаться обособленно. И все покатило как снежный ком.

### **Ревность подпитывается социальными сетями**

Социальные сети дают всем нам возможность почувствовать себя обманутыми, отвергнутыми или брошенными на произвол судьбы, потому что другие люди кажутся такими счастливыми, демонстрируя дружбу и отношения, которых нам бы так хотелось. Мы задаемся вопросами: «Почему меня не позвали на эту вечеринку?», «Случайно ли меня забыли отметить на фотографии?», «Ее жизнь прекрасна и так сильно отличается от моей», «Если бы я только мог позволить себе путешествовать, как он».

Просматривая записи Рона в Facebook, Пол заметил, что он вместе с Ларри, Кеном и Нэнси ездил на замечательную водную прогулку и не взял его с собой. Пола распирала обида, он чувствовал себя публично оплеванным, поскольку это означало, что его снова проигнорировали.

---

<sup>14</sup> Karney B. R., Wilson C., Thomas M. S. Family Formation in Florida: 2003 Baseline Survey of Attitudes, Beliefs, and Demographics Relating to Marriage and Family Formation. Gainesville, FL: University of Florida, 2003.

<sup>15</sup> См. [www.childlessstepmums.co.uk](http://www.childlessstepmums.co.uk).

## Основные выводы

В этой главе описаны ситуации, которые должны были показать вам, что вы не одиноки. Предлагаю ознакомиться со следующими основными выводами.

- Ревность – сильная эмоция, включающая в себя тревогу, гнев, беспомощность, безнадежность и печаль.
- Существует разница между чувством ревности и ревнивым поведением.
- Вы не одиноки – практически любого человека можно заставить ревновать.
- Ревность в человеческой природе – результат эволюции.
- Это защитная стратегия, основанная на родительском вкладе (защите генетического вклада в потомство) и борьбе за ресурсы (соперничество между братьями и сестрами).
- Мужская ревность больше сосредоточена на сексуальных угрозах, в то время как женская – на эмоциональной близости.
- Ревность имеет долгую историю – с древности до настоящего времени.
- Ревность присуща младенцам, детям, животным и встречается во многих культурах.

Теперь вы можете осознать, что ревность является частью человеческой натуры, а ее сила и страсть могут исходить из захватывающих нас инстинктивных реакций. Это важный нюанс при планировании борьбы с собственными эмоциями. Прочитав следующую главу, вы сможете дать оценку этому чувству и изучить его влияние на ваши отношения. А затем вы увидите, как ревность связана с историей ваших отношений, вашей личностью и убеждениями. Чем лучше вы поймете ревность и связанный с ней собственный опыт, тем проще вам будет справиться с такими чувствами.

## Глава 2 Является ли ревность вашей проблемой?

Все мы достаточно уязвимы, чтобы время от времени чувствовать ревность, поэтому стоит проанализировать следующий вопрос: стала ли она проблемой для вас? Вы имеете право на чувства, но важно понять, насколько ревность влияет на вашу повседневную жизнь. Вы можете оценить, мешает ли она вашим близким отношениям, дружбе, общению с родными и коллегами.

- Жалуетесь ли вы, дуетесь, имеете склонность к навязчивым мыслям, обижаетесь, избегаете или пренебрежительно отзываясь о членах семьи, друзьях и коллегах из-за своей ревности?
- Привела ли ревность к резкому разрыву отношений?
- Помните ли вы обиду в течение долгого времени?
- Жалуетесь ли вы коллегам и не приводило ли это когда-нибудь к риску потерять работу?
- Считаете ли вы, что не можете удержаться от ревнивых мыслей и чувств?
- Захватывают ли они вас настолько, что вы не видите альтернативы своим поступкам?
- Вгоняет ли вас ревность в депрессию?
- Ощущаете ли вы порой безнадежность не только в имеющихся отношениях, но и в самой способности иметь свободные от ревности отношения?
- Заставляла ли вас ревность когда-либо говорить то, о чем вы позже жалели?



Вы можете честно оценить свои ревнивые мысли, чувства и поведение, заполнив приведенный ниже вопросник. В нем даны ответы на тридцать вопросов на тему «красных кнопок» ревности и того, как вы на них реагируете.

## Шкала ревности

Эта шкала оценивает варианты возможных ответов и частоту ревнивых чувств. Основное внимание уделяется тому, каким образом вы воспринимаете происходящее в отношениях и реагируете на это. Ваши ответы не означают, что у вас нет права на свои чувства, мысли или поведение. Равно как не гарантируют, что ваш партнер полностью невиновен или что вам не к кому ревновать. Если сейчас вы ни с кем не встречаетесь, вспомните прошлую связь.

Постарайтесь отвечать на все вопросы как можно точнее. Не пытайтесь быть логичными, разумными или хорошо воспитанными. Подумайте о каждом вопросе с точки зрения того, как бы вы ответили, если бы были расстроены или обеспокоены. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Нас интересует то, каким образом вы думаете, чувствуете, поступаете и общаетесь, когда в ваших отношениях происходят определенные вещи.

Оцените следующие используемые вами модели поведения, мысли и эмоции в связи с вашими ревнивыми опасениями и чувствами.

На листе бумаги напишите цифру, которая покажет, как часто вы их используете:

никогда – 0;

редко – 1;

иногда – 2;

часто – 3;

всегда – 4.

- Я расспрашиваю своего партнера о его прошлых отношениях.
- Я расстраиваюсь, когда слышу о его прошлых отношениях.
- Я сравниваю себя с его прошлыми партнерами, и это меня беспокоит.
- Я расспрашиваю партнера, чтобы выяснить, что происходит.
- Я спрашиваю партнера, с кем он разговаривал или сидел рядом, уходя куда-то без меня.
- Я пытаюсь прервать разговоры, которые партнер ведет с людьми противоположного пола.
- Я пытаюсь проверять электронные письма или сообщения партнера.
- Я проверяю телефонные звонки или смс партнера.
- Я отслеживаю местоположение партнера с помощью навигатора, чтобы узнать, где он.
- Я жду от партнера заверений, что могу ему доверять.
- Я дистанцируюсь, как только начинаю подозревать партнера.
- Я обвиняю партнера в том, что его интересует кто-то другой.
- Я умоляю его не заигрывать с другими.

- Я критикую партнера или говорю негативные вещи о людях, которые, по моему мнению, могут его интересовать.
- Я пытаюсь заставить партнера чувствовать себя виноватым.
- Ревнуя, я пытаюсь спровоцировать партнера на выяснение отношений.
- Ревнуя, я пытаюсь соблазнить партнера, чтобы получить заверения в верности или почувствовать себя лучше.
- Я хожу за партнером по пятам, чтобы выяснить, что происходит.
- Я угрожаю партнеру разрывом, разлукой или разводом.
- Я угрожаю партнеру насилием.
- Ревнуя, я поступал жестоко.
- Я стараюсь удержать партнера от поездок или занятий интересными ему делами.
- Я критикую себя перед партнером.
- Я ищу альтернативных партнеров.
- Я заигрываю с другими, чтобы вынудить партнера ревновать.
- Я не доверяю партнеру.
- Я беспокоюсь, что партнер может мне изменять.
- Мне не нравится, что у моего партнера есть коллеги или друзья противоположного пола, которые могут оказаться для него привлекательными.
- Я расстраиваюсь, если партнер прикасается, к кому-то целует его или танцует с кем-то другим.
- Я расстраиваюсь, если представители противоположного пола кажутся заинтересованными в моем партнере.

Посмотрите на свои ответы. Прослеживается ли какой-то алгоритм? Вы тревожитесь, сердитесь или расстраиваетесь, думая о своем партнере и других людях? Если вы ответили «иногда» на четыре и более вопроса, ревность может быть проблемой в ваших нынешних или прошлых отношениях.

Если общая сумма баллов превышает 12, то, вероятно, вы временами переживаете из-за ревности сильный стресс.

### **Преодоление ревнивых чувств**

Следующее, на что нужно обратить внимание, это то, как вы справляетесь с ревностью — что именно вы делаете? Это могут быть допросы, проверки, хождение по пятам, дистанцирование и другие способы поведения.

- Разговариваете ли вы с партнером так, словно ему нужно защищаться?
- Намекаете ли вы, что ему нельзя доверять?
- Проверяете ли вы его аккаунты в социальных сетях, телефон, электронную почту, навигатор?
- Расспрашиваете ли вы других людей о том, что им известно?

- Дуетесь ли вы, дистанцируетесь, становитесь недоступным для общения, отказываете в сексе?

Вы можете попытаться ограничить или контролировать действия своего партнера, пытаясь удержать его от встреч с людьми, которых воспринимаете как угрозу.

- Пытаетесь ли вы из ревности убедить партнера не общаться с определенными людьми?
- Говорите ли вы партнеру, что вам нужно сопровождать его/ее в обществе?
- Говорите ли вы партнеру, что, отсутствуя, он должен часто звонить или писать вам?
- Просите ли вы других людей рассказывать вам о поведении партнера?

Ревность может побудить вас погрузиться в прошлое или в то, что происходит в вашей голове сейчас. Она может заставить беспокоиться о будущем – о том, что может предпринять партнер, или что вы останетесь без него. Проанализируйте, как ревность побуждает вас думать об отношениях с коллегами, друзьями и членами семьи.

- Постоянно ли вы думаете о прошлых отношениях партнера?
- Часто ли вы сравниваете себя с его/ее прошлыми партнерами?
- Ощущаете ли вы свои нынешние отношения или себя самого хуже, сравнивая их с прошлыми отношениями партнера?
- Считаете ли вы, что партнер будет искать других и предавать вас?

Ревность также может быть связана с неуверенностью в себе.

- Считаете ли вы, что, если другие люди интересны и привлекательны для партнера, это означает, что вы хуже них?
- Если ваш друг проводит больше времени с кем-то другим, приходите ли вы к заключению, что ему с вами скучно?

Ревность может повлиять на ваши отношения множеством способов. Подумайте, не относится ли один из следующих типов поведения к вашему взаимодействию с партнером, членом семьи, другом или коллегой:

- постоянное выяснение отношений;
- дистанцирование;
- придирчивость;
- требовательность;
- скандалы;
- избегание общения;
- ощущение ненужности в отношениях;
- частое отсутствие секса;
- ощущение меньшей привязанности.

Рассматривая способы борьбы с ревностью, задумайтесь об опыте Кена. Он встречался с Луизой в течение семи месяцев. У нее были сексуальные контакты до их встречи, у него также было несколько подруг и разнообразные сексуальные связи. Но теперь Кен опасается, что, вероятно, не сможет доверять Луизе. Ответив на вопросы шкалы ревности и проанализировав способы ее преодоления, он увидел следующее:

- он считает Хуана, которого Луиза называет другом, заинтересованным в романтических или сексуальных отношениях с ней;
- он думает, что она может быть заинтересована в Хуане больше чем в друге;
- он очень недоволен тем, что на работе Луиза периодически работает над проектами с другими молодыми людьми;
- он расспрашивает Луизу об ее смс Хуану и другим мужчинам;
- он проверяет ее страницу на Facebook, чтобы узнать, нет ли там фотографий с другими мужчинами, особенно с Хуаном;
- он расспрашивает ее о том, что она делала прошлой ночью;
- он обвиняет ее в интересе к Хуану;
- он пытался взломать ее электронную почту;
- он рассматривал возможность следить за ней.

Хотя, как оказалось, ничто не говорит об изменах Луизы, Кену «нужно точно знать», что ей можно доверять.

### **Представление о жизни без ревности**

Возможно, вы не так ревнивы, как Кен, или, наоборот, еще более ревнивы. В любом случае ответы на данные вопросы должны дать вам представление о том, не начала ли ревность командовать вашей жизнью. Теперь, ответив на них, подумайте, как бы вы чувствовали себя, став менее ревнивым.

- Насколько улучшатся ваши отношения?
- Сможете ли вы лучше общаться, если будете меньше подвержены ревности?
- Стали бы вы меньше тревожиться, грустить или сожалеть о том, что говорите или делаете?
- Что подумает о вас партнер, если вы будете менее ревнивы?

Это не означает, что вы не имеете права на свои чувства. Цель этой главы – помочь понять, насколько сильно они захлестывают, поглощают вас и вмешиваются в целый ряд вещей внутри и вне ваших отношений. В следующей главе мы рассмотрим, как история ваших отношений и ваши убеждения могут способствовать ревности.

## **Глава 3**

### **Привязанность и обязательства**

Ребенком Стиву казалось, что его родители всегда скандалили. Когда отец приходил домой, мама постоянно сердилась, выглядела раздраженной и обеспокоенной. «Где ты был?» – кричала она. Пару раз папа уходил: один раз на неделю, другой – на два месяца, но оба раза возвращался. Стив переживал, что папа никогда не вернется. А еще он волновался, что если мама уйдет, то он останется один и о нем некому будет позаботиться. Он сидел в своей комнате, плакал и думал: «Они собираются меня бросить». Он часто притворялся больным, чтобы вместо школы остаться дома и побыть с мамой – так он чувствовал себя в безопасности. Он не мог даже представить себе поездку в летний лагерь. Когда Стиву исполнилось

одиннадцать, он узнал, что папа встречается с другими женщинами. Мама кричала на папу, обзывала его и говорила, что не может ему доверять.

Как и в случае Стива, история ваших близких отношений также может повлиять на вас. Опыт детства и всей последующей жизни способен создать предпосылки для недоверия, беспокойство о возможном предательстве и ощущение, что вы не можете ни на кого положиться. Если родители угрожали друг другу разводом, если в семье кто-то болел или умер, то в вас могла поселиться уверенность, что люди, на которых вы полагаетесь, исчезнут из вашей жизни. Возможно, ваши сегодняшние ревнивые страхи отражают эмоциональные травмы прошлого.

## Типы привязанности

Мы отличаемся друг от друга тем, насколько безопасно чувствуем себя в своей привязанности к другим. Тип привязанности начинает формироваться в раннем детстве. Младенцы склонны проявлять один из четырех типов поведения, когда их матери или отцы выходят из комнаты.

- Некоторые дети тревожатся сильнее остальных. Ребенок может плакать, протестовать, бить руками и казаться страшно напуганным.
- Младенцы порой проявляют *тревожно-устойчивую привязанность*: протестуют, когда мать покидает комнату, и показывают гнев или отчужденность при ее возвращении.
- Некоторые демонстрируют *тревожно-избегающую привязанность*, при которой они кажутся привязанными к матери, но зачастую опасаются приближаться к ней.
- Другим свойствен *надежный тип привязанности*. Они позволяют матери покинуть комнату и проявляют энтузиазм при ее возвращении. Надежно привязанные к матери дети чувствуют себя комфортно даже в одиночестве и намного охотнее исследуют окружающую обстановку, зная, что у них есть надежный тыл, потому что верят, что мать вернется.

Согласно *теории привязанности*, у младенцев существует врожденная предрасположенная тенденция поддерживать близость с основной родительской фигурой – обычно, но не всегда, с матерью.<sup>[17]</sup>

Младенческая привязанность основана на адаптивной ценности отношений с тем, кто о ребенке заботится: защите, поддержке, питании и возможности опыта социальных связей.

Когда младенец начинает распознавать, что приход матери предсказуем, то есть что он может положиться на ее возвращение, в нем растет уверенность, что она надежна, заслуживает доверия, отзывчива и заботлива. Это обеспечивает ему ощущение безопасности. Оно позволяет малышу исследовать окружающую обстановку вдали от матери и успокаивать себя в ее отсутствие. И наоборот, младенец может развить ожидания, что ухаживающий за ним взрослый не заслуживает доверия, не заботлив или не отзывчив.<sup>[18]</sup> Сторонники теории привязанности полагают, что эти типы сохраняются на всю жизнь и влияют на то, как мы относимся к разнообразным близким отношениям – особенно любовным.

Если вы заранее уверены, что партнер будет неотзывчив, ненадежен, будет угрожать разрывом и ему нельзя доверять, то ваши отношения во взрослой жизни могут подвергаться большому риску.

## Ранние привязанности

Вспомните свои детские привязанности и отношения. Проанализируйте следующие распространенные сценарии и посмотрите, применимы ли они к вам.

- **Беспокоились ли вы о том, что один или оба родителя могут покинуть вас либо могут заболеть или умереть?** Это может привести к тому, что, став взрослым, вы будете бояться внезапной потери или одиночества.



- **Возникали ли угрозы расставания (развода) или произошло фактическое расставание (развод)?** Возможно, это привело к страху, что ваши самые близкие отношения могут развалиться.
- **Часто ли переезжала ваша семья?** Если вы ходили в разные школы или жили в разных районах, отношения с другими детьми могли оборваться. Возможно, над вами издевались или предавали. Это могло привести к опасению, что ваша самостоятельная жизнь пройдет в недружелюбном мире, где вас не будут поддерживать и вы очутитесь в изоляции.
- **Подвел или даже обманул вас кто-то из тех, с кем вы встречались?** История ваших любовных свиданий могла привести вас к страху, что вас обманут, будут вами манипулировать или внезапно покинут, поэтому не исключено, что вы слишком сосредоточились на этих потенциальных угрозах.

### Опыт близких отношений

Полезно взглянуть на свой опыт близких отношений, так как он может дать большее понимание того, что вы чувствуете с развитием любовной связи. Используя данное средство измерения, вы можете оценить, как чувствуете себя в близких отношениях. Комфортно ли вам в близости? Считаете ли вы ее неприятной, порой удушающей или противоестественной? Вы зависимы и нуждаетесь в эмоциональной поддержке? Вам тревожно в серьезных отношениях? Пройдите шкалу взрослой привязанности для близких отношений<sup>[19]</sup> и задумайтесь о своей реакции.

Следующие вопросы оценивают, как вы *обычно* себя чувствуете, поэтому думайте о своих прошлых и настоящих отношениях с особенно важными для вас людьми: членами семьи, любовными партнерами и близкими друзьями. На листе бумаги проставьте для каждого утверждения цифру от 1 до 5. Цифра 1 означает, что утверждение для вас совсем не характерно, 5 – очень характерно, а остальные цифры показывают степень различия между ними.

### Шкала взрослой привязанности для близких отношений

1	2	3	4	5
совсем не характерно				очень характерно

1. Я достаточно легко сближаюсь с людьми.
2. Мне трудно позволить себе зависеть от других.
3. Я часто беспокоюсь о том, что меня не любят по-настоящему.
4. Со мной неохотно сближаются настолько близко, как мне бы этого хотелось.
5. Мне комфортно зависеть от других.
6. Я не беспокоюсь о том, что люди слишком сближаются со мной.
7. Я считаю, что люди никогда не придут на помощь в трудную минуту.
8. Мне немного дискомфортно сближаться с другими людьми.
9. Я часто беспокоюсь, что никто не захочет остаться со мной рядом.
10. Если я покажу свои чувства другим, боюсь, они не почувствуют того же ко мне.
11. Я часто задаюсь вопросом, действительно ли я волную других людей.

12. Мне комфортно развивать близкие отношения с другими людьми.
13. Мне дискомфортно, если кто-то становится мне слишком близким эмоционально.
14. Я знаю, что мне всегда придут на помощь в трудную минуту.
15. Я хочу близости, но беспокоюсь о том, что мне причинят боль.
16. Мне трудно полностью доверять другим.
17. От меня часто хотят большей эмоциональной близости, чем для меня было бы комфортно.
18. Я не уверен, что всегда могу рассчитывать на других в трудную минуту.

Ваши реакции на эти утверждения делятся на три категории: близость, надежность и тревожность. Подбирая ответы к утверждениям каждой из этих категорий, вы можете лучше представить себе свой вариант опыта отношений. Ответы со звездочкой необходимо исправить на противоположные, то есть, если вы поставили цифру 1, вам нужно будет заменить ее на 5. Если вы оценили что-то на 2, надо поставить 4. И наоборот. Нейтральная цифра 3 остается без изменений. Подсчитайте количество баллов в каждой категории.

**Шкала близости** измеряет степень, до которой вам будет комфортна близость и любовная связь. Это ответы на утверждения 1, 6, 8\*, 12, 13\* и 17\*. Высокий балл показывает, что вам комфортны близкие любовные отношения, а низкий – что вы испытываете трудности со сближением или с тем, чтобы позволить другим приблизиться к вам.

**Шкала надежности** измеряет степень вашей уверенности в том, что вы можете рассчитывать на других в трудную минуту. Ответы на утверждения 2\*, 5, 7\*, 14, 16\* и 18\* относятся к этой категории. Высокий балл показывает, что вы полагаетесь на других людей и доверяете им, а низкий – что вам сложно зависеть от других.

**Шкала тревожности** измеряет степень опасений быть отвергнутыми или нелюбимыми и относится к утверждениям 3, 4, 9, 10, 11 и 15. Высокий балл показывает, что вы беспокоитесь о ваших близких отношениях, а низкий – что вы не особенно озабочены ими.

Проанализируйте свои ответы на вышеуказанные утверждения. Вы можете внести еще большую ясность, если зададите себе следующие вопросы.

- Чувствуете ли вы себя комфортно или дискомфортно в близких отношениях?
- В случае дискомфорта в близких отношениях, какая именно близость может вам надоедать?
- Беспокоит ли вас то, что в близких отношениях вы можете потерять себя, ваша личность может оказаться под угрозой или же близкие отношения могут ограничить вашу свободу?
- Беспокоит ли вас контроль с чьей-либо стороны?
- Чувствуете ли вы, что можете рассчитывать на людей, или же считаете, что они вас разочаруют, причинят боль или откажут в помощи?
- Можете ли вы привести конкретные примеры, когда вас подвели?
- Существуют ли люди, на которых вы можете рассчитывать?
- Часто ли в близких отношениях вас тревожит то, что вас бросят или не будут заботиться о вас так, как вам бы этого хотелось?

- Вас когда-нибудь бросали или недостаточно о вас заботились?
- Существуют ли примеры отношений, в которых вы не будете чувствовать тревогу?

Подобно типам привязанности, степень комфорта от близости связана с тем, насколько вы подвержены ревнивым чувствам. Если вы не чувствуете комфорта в близости, то *вряд ли* окажетесь ревнивы. Это происходит потому, что вы не можете положиться на отношения настолько, чтобы почувствовать себя счастливым. Но избегание близости может также создать трудности в развитии любовных отношений.<sup>[20]</sup> Маловероятно, что кто-то ревнив, если он выдерживает расстояние или не сближается с партнером. Люди с надежным типом привязанности наименее ревнивы.<sup>[21]</sup>

Неуверенные в объекте своей привязанности люди ревнуют *гораздо чаще*. Если вы склонны испытывать тревогу в близких отношениях, то можете неохотно идти на сближение, так как боитесь потерять отношения. Со временем неуверенность в себе возрастает, потому что придется больше терять, а вы боитесь, что не сможете пережить потерю.

Все люди различаются по своему стремлению к близости: некоторые ощущают тревогу из-за любой угрозы отношениям, а другие переживают из-за слишком большой близости. Например, являющийся объектом ревности человек может почувствовать, что партнер его контролирует или подавляет своими требованиями. Поэтому он может стремиться держать дистанцию, создавая препятствия для близости, что может усилить почву для ревности.

В близких отношениях мы часто предполагаем, что оба хотим одного – но один может хотеть близости, в то время как другой предпочитает партнера, который будет рядом, но не слишком близко. А как ощущает близость ваш партнер?

## История взаимоотношений

Вы также можете взглянуть на ревность с точки зрения вашей личной истории отношений с детства до настоящего момента.

Брайан узнал, что его отец, изображавший из себя добродетельного христианина, имел на стороне связи с другими женщинами. Но брат не рассказывал ему об этом, пока Брайану не исполнилось двадцать лет, что вселило в парня мысль, что люди скрывают от него правду. Рано возникшее чувство недоверия вызвало впоследствии то же чувство по отношению к жене.

Если в вашем детстве имела место неверность одного или обоих родителей, вы можете меньше доверять людям. Не исключено, что это приведет к предвзятости и уверенности: «Близким нельзя доверять».

Если родители не реагировали или несерьезно относились к вашим потребностям, вам будет трудно верить заботе нынешнего партнера. Если родители обесценивали ваши чувства и мнение настолько, что научили не полагаться на них, то вы можете быть склонны к ревности.

Пенни не доверяла своему партнеру. Когда Пенни была ребенком, мать сердилась на нее, если девочке было что-то нужно, пока она разговаривала с друзьями по телефону. У матери никогда не было на нее времени. Поэтому Пенни решила, что ее партнеру также нельзя доверять, ведь он будет предпочитать ее другим людям.

На способность к доверию может повлиять и история проблемных отношений. Выбрав себе нарциссических и нечестных партнеров, вы с большей вероятностью будете убеждены в том, что близким людям верить нельзя.

Зоуи привлекали холодные, недоступные мужчины. У нее были отношения с несколькими молодыми людьми, которые казались совершенно неспособными взять на себя какие-либо обязательства. Поначалу это

вызывало ее интерес, потому что она связывала факт недостижимости с желанием их заполучить. И каждый раз Зоуи была уверена в своей способности убедить партнера, что именно она – лучшая для него партия. Это неизменно приводило к жестокому разочарованию. У нее существовало несколько основных убеждений: что она не заслуживает серьезных отношений, что недостижимые мужчины более интересны и что желающие серьезных отношений парни обычно скучны. Такие взгляды привели Зоуи к убеждению, что мужчины ее предадут, она не заслуживает верного партнера и обречена на очередной отказ или предательство. Выбор честного, надежного и, возможно, немного более скучного партнера помог бы ей понять, что отношения не обязательно должны быть обречены на провал.

Во многих случаях, когда мы не допускали и мысли о будущем предательстве, оно происходило, и его последствия остались с нами.

Хелен описывала свои отношения с мужем как традиционные: трое детей, дом в пригороде, совместные праздники и посещение церкви. Она полагала, что у нее типичный брак среднего класса, на который она могла рассчитывать. Но затем Хелен к своему удивлению узнала, что ее муж давно имеет связь на стороне. После развода ей стало известно и то, что за время их брака у него было несколько романов. Это подготовило почву для ее недоверчивости в будущем.

### **Обязательства и вклад в отношения**

Ревность может зависеть от степени взаимных обязательств и вклада в отношения. На ранних этапах вклад невелик, поэтому ревность минимальна. Если вы один раз сходили с кем-то на свидание, вам нечего терять. Но по мере вовлечения в отношения вы вкладываете все больше и начинаете дорожить ими.

Когда Стив стал встречаться с Рейчел, его многое в ней привлекало: она была красива, свободолюбива и обладала отличным чувством юмора. Несмотря на детство, проведенное в патриархальной семье, она была сексуально раскрепощена и жила как хотела. В первые несколько недель отношений он был взволнован знакомством, потому что считал ее свободный дух и сексуальные эксперименты возбуждающими. Она была спонтанна, открыта, глубоко эмоциональна и действительно заинтересована в нем. Стив почувствовал небольшую ревность – он был просто в восторге от близости с Рейчел. Но через несколько месяцев он влюбился и стал одержим ревнивыми мыслями и чувствами. Он заиклился на ее прошлом сексуальном опыте и задавался вопросом, не был ли он лишь очередным экспериментом. Чем большую серьезность приобретало его отношение к ней, тем недоверчивее он становился.

Почему Стив внезапно стал ревновать? Потому что у него появилось то, что он может потерять, но в то же время они с Рейчел еще не оговаривали наличие взаимных обязательств. В середине отношений присутствует как вклад, так и *неопределенность*. Вы просто не знаете, продолжатся они или закончатся. Такая неопределенность на данном этапе часто способствует возникновению ревности, пока вы не примете обязательство быть вместе.

Поскольку большинство отношений длится на протяжении многих лет, ревность уменьшается – если, конечно, у кого-то не возникает связь на стороне. В устоявшихся, продолжительных отношениях меньше неопределенности, а значит, и ревности.<sup>[22]</sup> В исследовании, проведенном с участием ста студенток колледжей, те из них, кто имел постоянного партнера, гораздо реже сообщали о ревности, чем девушки, состоявшие в нестабильных отношениях.<sup>[23]</sup>

Ревность Стива была в большей степени связана с появлением больших обязательств и вклада. Поскольку повышенная серьезность отношений в средней фазе способствует возникновению ревности, важно понять, каким образом вы расцениваете серьезность намерений вашего партнера. Некоторые люди, вероятнее всего, примут обещание хранить верность: «Я не буду встречаться с другими» или «Я не буду спать с другими». Такое заверение может являться для них серьезным обязательством, достаточным для доверия. У других есть собственные критерии определения степени серьезности отношений. Например, если партнер проводит много времени с друзьями или в одиночестве, некоторые могут рассматривать это как недостаточную серьезность с его стороны. Они могут подумать: «Он хочет видеть меня всего пару раз в неделю. Это не серьезно».

Каждый из нас представляет развитие серьезного романа по-разному: некоторые терпеливы и могут позволить отношениям развиваться с течением времени, другие рассматривают это как «всё или ничего». Проанализируйте следующие распространенные убеждения, чтобы получить представление о своем типе.

- Партнер должен проводить со мной практически весь свой досуг.
- Партнер должен ежедневно общаться со мной.
- Партнер должен говорить, что он/она меня любит.
- Партнер должен совершать такие поступки, чтобы я почувствовал себя особенным.
- Партнер должен планировать со мной будущее.
- У партнера не должно быть от меня секретов.

Разнообразие мнений, которых мы можем придерживаться, говорит о том, что у двух участников отношений могут быть разные взгляды на обязательства, особенно когда отношения только развиваются. Один из партнеров может желать большей независимости или быть не полностью уверенным в своих чувствах к другому, в то время как другой может быть абсолютно серьезно настроен. Эти различия могут спровоцировать борьбу. Серьезные отношения – это, как правило, то, что развивается со временем, и на ранних этапах один из пары зачастую гораздо серьезнее относится к другому. Кто-то может устраивать проверки, чтобы выяснить, относится ли к нему другой так, как ему необходимо. Чтобы не подвергать этому партнера, может потребоваться разговор о разнице в понимании обязательств в отношениях.

Линн чувствовала, что Марку не хватало ответственности в отношениях, поскольку ему часто хотелось проводить время со своими друзьями-парнями, гуляя, выпивая и посещая вечеринки, как правило, без нее. Поначалу она терпела, но через пару месяцев стала думать, что его просто не интересуют такие серьезные отношения, которых хотела она. Когда она потребовала объяснений, он, наконец, признался, что ему не нравится быть «привязанным» и он хочет свободы «быть собой». Поэтому она порвала с ним.

У Линн и Марка были разные представления о близости и взаимных обязательствах. Марку нужны были свободные отношения, в то время как Линн надеялась найти того, кто мог бы стать ей мужем. Вместо того чтобы пытаться заставить его хотеть того же, она предпочла поискать другого.

На ранней стадии отношений вклад невелик, и терять нам практически нечего, поэтому ревность маловероятна. Если партнеры провели немало времени вместе, в случае разрыва отношений уже есть что терять – поэтому вероятность ревности возрастает. Но простое проведение совместного досуга не может приравниваться к серьезным отношениям, и, как вам известно, мы часто отличаемся друг от друга тем, что подразумеваем под «серьезностью». Некоторых из нас устраивает, что партнеры проводят время с другими, в то время как иным требуется больше надежности. Если мы убеждены, что партнер действительно серьезно к нам относится, у нас меньше шансов испытать ревность.

Вам обоим необходимо обсудить, что вы считаете серьезностью. Вопрос в том, сходятся ли ваши желания. Попытка принудить выполнять свои желания может послужить началом большего конфликта.

### **Эмоциональная близость**

Ревность будет также зависеть от степени эмоциональной близости между вами и партнером. Чем сильнее близость, тем страшнее ее потерять. Мы редко ревнуем в отношениях, которые считаем поверхностными или случайными. Более того, некоторые люди намеренно стремятся поддерживать несерьезные отношения, чтобы свести к минимуму риск предательства или отказа. Если отношения воспринимаются как поверхностные – меньше поводов чувствовать ревность. Но кто не рискует, тот не пьет шампанского.



Элоиза говорит: «Я просто хочу быть девчонкой с вечеринок, которая танцует на барной стойке, пьяная и без лифчика. Я не хочу западать на хорошего парня, которого смогу полюбить, ведь я знаю, что он заставит меня страдать. Знаю, что не могу рассчитывать на него. И раз я уверена, что ничего не получится, то не буду страдать».

Избегание близости встречается чаще, чем можно ожидать. Мы зачастую предполагаем, что все ищут серьезных отношений и близости, но Элоиза несколько лет назад была отвергнута партнером, что привело ее к попытке самоубийства. В результате близость и доверие стали ассоциироваться у нее с переполняющим душу опустошением. Изображая из себя легкомысленную девушку, ей было легче отказывать тем «неудачникам», которые действительно были заинтересованы в серьезных отношениях. Если вы встречаетесь с кем-то, кто избегает близости, а вы ее хотите, может возникнуть ревность, потому что у вас и вашего партнера противоречивые ожидания.

Некоторые люди попытаются спровоцировать в партнере ревность. Такая попытка – способ поиска уверенности в том, что партнер настроен серьезно, потому что, когда он/она начинает ревновать, вы можете почувствовать успокоение. Однако сама природа выражения ревности – допрос, дистанцирование, требование заверений в верности и угроза – увеличивает неопределенность в отношениях. Объект ревности может отступить, контратаковать или угрожать разрывом отношений, тем самым усилив страх предательства и разрыва. Тем не менее исследования показывают, что, ощущая ревность партнера, мы считаем, что он/она никогда нас не оставит. Поэтому мы проверяем партнеров, пытаемся заставить их ревновать.

Другие причины намеренно заставлять партнеров испытывать ревность включают наказание за их проступки и соревнование с ними, если они флиртуют с кем-то другим. В некоторых случаях люди даже «перестраховываются» и заигрывают с другими людьми, чтобы убедиться в существовании альтернативы, если нынешние отношения закончатся. Они могут флиртовать с другими, чтобы повысить самооценку и доказать, что все еще привлекательны.

Если какой-либо из названных мотивов для вызова ревности партнера напоминает ваш, вы можете спросить себя: «Какие поступки я совершаю, чтобы спровоцировать ревность?» и проанализировать получившийся из этого конфликт. Стоит ли ревность ссоры с партнером? Зачастую она бывает проблемой обоих: играя по ее правилам, вам не выстроить надежные отношения.

### **Неопределенность и беспокойство**

Неопределенность – главный вопрос ревности, а также тревоги. Если вы не уверены в отношениях, то, вероятнее всего, чувствуете угрозу, что партнер может заинтересоваться кем-либо другим. Это особенно актуально, когда вы вкладываетесь в отношения. Новые дружеские связи или взаимодействие партнера с новыми людьми могут увеличить чувство неопределенности, и вы начнете беспокоиться.

Неопределенность является важным элементом беспокойства: мучимые сомнениями люди ассоциируют ее с плохими предчувствиями и считают неприемлемой.<sup>[24]</sup> Если вы склонны к беспокойству, то можете полагать, что оно уменьшит или устранил неопределенность, так же как и проверка, сбор информации и поиск заверений в верности. Вы можете думать: «Я не знаю точно, верна ли она мне, и мне нужно это знать, чтобы суметь расслабиться», «Я не могу смириться с отсутствием уверенности – мне необходимо знать» или «Мне нужно узнать это *прямо сейчас*».

### **Неопределенность и необходимость знать**

Хотя беспокойство можно рассматривать как способ получения уверенности, если доказательств не нашлось, у вас остаются подозрения, что их еще предстоит обнаружить. Вы думаете: «Может быть, есть что-то, чего я не знаю» и «Мне нужно выяснить это сейчас!» Сочетание склонности к беспокойству и воображаемой или фактической неопределенности отношений добавится к вашим заботам. Исследования это подтверждают: чем больше в отношениях неопределенности, тем сильнее становится ревность.<sup>[25]</sup> У вас формируется убеждение в том, что незнание причинит вам боль. Но поскольку вы хотите полной уверенности, ваши попытки получить достаточную информацию неизбежно потерпят неудачу. Потому что проблема состоит в

том, что у вас никогда не может быть *абсолютной неопределенности*. Более того, вы можете быть женаты десять лет и до сих пор не знать наверняка, можете ли доверять партнеру.

Брайан женат на Шэрон четырнадцать лет, и его чувство неопределенности выросло после того, как она стала чаще ездить в командировки. Он говорит: «Я не знаю точно, что она делает, она ведь может и обманывать. Я просто не хочу, чтобы это застало меня врасплох. Думаю, я смогу выяснить, что происходит, если прослежу за ней и проверю ее электронную почту. Но это сводит меня с ума. Когда я начинаю ее расспрашивать, она выходит из себя и заявляет, что я свожу с ума ее. Она отдаляется, и я чувствую себя еще хуже».

Брайан напоминает многих людей, пойманных в ловушку ревности: для него неопределенность – невыносимое, предвещающее предательство состояние. Он хочет избежать неожиданностей, но каждый день проводит в жалких тисках ревности. «Как я могу быть уверен наверняка?» – спрашивает он, и его голос дрожит от подступающих слез.

### ***Неопределенность и расстояние***

Географическое расстояние увеличивает неопределенность – это чистая правда. Многие люди пытаются сохранять отношения, даже если их разделяют сотни или тысячи миль. И некоторым это удается. Но расстояние не позволяет видеть друг друга, тем самым увеличивая неопределенность. Собирая материал об историях отношений, я слышу от многих людей, что они пытались продолжать встречаться со школьной любовью после поступления в колледжи за сотни миль друг от друга. Иногда у них это получается. У меня есть друг, встретивший свою будущую жену, когда ему было четырнадцать. Она поступила в колледж в другом городе, они поженились на выпускном курсе и до сих пор вместе. Так что это может получиться, но не всегда. Большинство людей раздражают расстояние и неопределенность.

Джулия пыталась продолжить отношения с мужчиной после его переезда. Так продолжалось в течение восьми лет, но ей становилось все сложнее сохранять связь. Они виделись каждые три месяца, причем он не особо стремился навещать ее, что заставляло женщину постоянно задаваться вопросом о его намерениях.

### ***Неопределенность и формирование привязанности к несвободным людям***

Ваша жизнь будет полна неопределенности, если вы привяжетесь к человеку, который уже связан отношениями с кем-то другим.

Кэтрин встретила его на встрече школьных выпускников и в те же выходные закрутила с ним роман. Он был женат, имел несколько детей и жил за сотни миль от нее. Она продолжала с ним видеться, надеясь, что либо сможет убедить его оставить жену, либо будет продолжать эти отношения «параллельно» и согласится видеться с ним по возможности. Она все глубже погружалась в безвыходную ситуацию, изо всех сил пытаясь уравновесить тревогу и гнев с надеждами на изменение положения вещей.

Отношения были сопряжены с неопределенностью. Самым лучшим может оказаться не усложнять ситуацию и не вступать в «любовные треугольники» и параллельные отношения, не соглашаться на второстепенную роль. Вы можете считать себя искушенным в житейских делах и способным справиться с подобной ситуацией, но мои наблюдения показывают, что природа человека заставляет нас формировать привязанности, в которых мы претендуем на свою исключительность. Так что самообман, сопряженный с принятием таких условий, скорее всего, будет иметь неприятные последствия. Более того, чем сильнее вы увязнете в этом, тем сложнее будет выпутаться.

## **Часть II**

### **Как ревность становится проблемой**

#### **Глава 4**

#### **В плену ревнивого разума**

Ревность обладает собственным разумом. Ревнуя, мы часто находимся в плену мыслей и чувств, заставляющих нас думать, что мы близки к разгадке, что наш мир разваливается и необходимо что-то

немедленно предпринять. Мы полагаем, что ответ нужен нам прямо сейчас, что станет еще хуже, если мы не избавимся от этих чувств немедленно, и партнер предаст нас, если мы не возьмем ситуацию под контроль сию же минуту. Тревожная сигнализация внутри нас срабатывает, орет, сводит с ума. Мы в плену мыслей и чувств ревнивого разума.

Все человеческие эмоции возникли в ходе эволюции для информирования нас о наших потребностях и любых угрозах нашему благополучию. Как говорилось в первой главе, ревность – сформировавшаяся в процессе эволюции сложная эмоция, сохраняющаяся и поныне, так как связана с необходимостью защитить генетический вклад и обеспечить потомству наилучшую защиту и поддержку. Но когда наши мысли и чувства находятся на пределе, мы размышляем не об этом и даже не о фактах. Мы реагируем на примитивную, мощную тревожную кнопку в голове. *Мы – в плену.*

Когда мы испытываем ревность, наша система обнаружения угроз активируется. Мы ищем любые признаки того, что наш партнер заинтересовался кем-то другим или кто-то находит интересным его. Мы рассматриваем других людей как неизбежную угрозу, а мысли и чувства партнера становятся потенциальными признаками его предательства. Разум полон решимости отыскать улики – неважно, насколько незначительными и неочевидными они могут оказаться.

В этой главе мы рассмотрим, как работает наш разум, когда мы переходим в режим ревности, состоящий из сочетания мыслей, чувств, поведения, стратегий и средств общения, которые зачастую *действуют вместе*. Режим ревности запускается нашей системой обнаружения угроз, когда та сигнализирует, что может что-то произойти. Как только мы оказались в режиме ревности, нам становится трудно из него выйти. Наши эмоции на пределе. Такое состояние имеет драматические последствия: мы относим все на свой счет, пытаемся читать чужие мысли, подвержены катастрофизации, применяем невозможные стандарты и правила к нашим отношениям, переживаем и заикливаемся на любых негативных вещах: мнимых или реальных. В результате мы становимся тревожными, взволнованными, сердитыми и подавленными. В этой главе мы рассмотрим, как наши склонности могут обострить ревность, усилить ее и побудить к действиям, в которых впоследствии мы можем раскаиваться.

Ревнивый разум состоит из четырех частей: *базовых убеждений, свода правил, предвзятого мышления и беспокойства вместе с навязчивыми мыслями.*<sup>[26]</sup> Каждая из этих частей усиливает другие, удерживая нас взаперти в следующей системе: обдумывание обнаруженной угрозы, переоценка значимости событий, подтверждение наших страхов и ожидание грядущей или предположительно наступившей катастрофы. Давайте подробнее рассмотрим каждую часть.

### **Базовые убеждения**

У нас есть базовые убеждения о себе и других, руководящие нашим ревнивым мышлением. Базовые убеждения – это общие суждения, описывающие наш способ размышления над ситуацией. Они создают привычные отклонения, о существовании которых мы часто не подозреваем. Например, базовым убеждением о себе может быть: «Я недостоин любви», то есть не интересен, не привлекателен, не желаем или не способен удержать любовь других людей к себе. Базовые убеждения – это очки, через которые вы видите мир, но редко осознаете, что их носите. Представьте, что вы все время носите темные солнцезащитные очки, которые делают все вокруг более тусклым и темным, чем есть на самом деле. Если вы не осознаете, что носите такие очки, то в конце концов приходите к выводу о постоянной тьме окружающего вас мира. Вот чем занимаются базовые убеждения. Это очки, искажающие видение ситуации.

Возможно, на вас надеты ревнические очки. Вы видите все сквозь их темные стекла, и до вас может добраться лишь толика света и позитива. Вы заперты в скорлупе собственного видения.

### ***Убеждения, которые кажутся фактами***

Мы можем принимать за факты свои убеждения и мысли. Так происходит довольно часто. Вот сценарий, как это работает. Представьте, что вы оказались поздно ночью в незнакомом городе. Вы в одиночестве возвращаетесь в гостиницу. На улице пустынно. Внезапно вы слышите шаги двух быстро приближающихся к вам мужчин. Вы думаете: «Эти парни собираются меня ограбить, а может, даже и убить». Мысль об

опасности заставляет вас испытывать сильную тревогу и страх, вы ускоряете шаг и беспокоитесь о том, что можете не успеть спастись.

Но погодите. Что, если вас посещает другая мысль, и вы думаете: «Это два парня с конференции. Вероятно, они спешат в тот же отель». Вы не чувствуете тревоги и можете даже ощутить облегчение. Торопиться никуда не надо.

В обоих случаях исходная ситуация одинакова: улица, поздняя ночь, два незнакомца, которые идут позади намного быстрее вас. Ваша *интерпретация* фактов отличается лишь тем, опасна ситуация или нет. Наши интерпретации могут быть истинными или ложными.

Когда мы тревожимся, сердимся или грустим, то *часто относимся к своим мыслям как к фактам*. Мысли появляются в вашей голове, а вслед за ними и выводы: партнер должен интересоваться кем-то другим, он/она предаст вас, вас больше не любят и не считают особенным. Но не все мысли верны, а вам этого не узнать, пока вы не проверите факты.

### ***Являются ли базовые убеждения фактами?***

Представьте, что я говорю вам: «Думаю, что я – зебра». Вы бы посмотрели на меня с недоверием, решив, что я ненормальный. А я настаиваю: «Я на сто процентов уверен, что я зебра». Как же выяснить, заслуживает ли моя уверенность доверия? Мы смотрим на факты. Я смотрюсь в зеркало и поражаюсь, увидев, что у меня нет полосок. И я не похож на лошадь.

Сердясь или тревожась, мы часто считаем свои мысли правильными. Уверенность в своей правоте становится доказательством. Но вера в истинность чего-то не делает это фактом, а уверенность не является настоящим доказательством.

Найдите обитающие в вашем разуме базовые убеждения, которые способствуют ревности. Затем взгляните на факты и логику, чтобы выяснить истину. Возможно, вы правы и ваш партнер планирует вас обмануть, а может быть, и нет.

Способствующими ревности базовыми убеждениями являются негативные мысли, которые мы считаем абсолютно верными. Рассмотрим некоторые самые распространенные.

- Если ваше базовое убеждение состоит в том, что вы недостойны любви, то вы можете опасаться, что партнер сочтет кого-то интереснее или привлекательнее вас.
- Вы можете быть убеждены, что не можете позаботиться о себе: вам обязательно нужен кто-то еще, или вы думаете, что не можете быть счастливы сами по себе. Это убеждение может привести к серьезному страху потери партнера, который заботится о вас или является компаньоном.
- Базовое убеждение некоторых людей состоит в том, что они особенные и уникальные – лучше других. Обладая таким убеждением, вы рассматриваете других как угрозу своему статусу и думаете: «Если мой партнер интересуется кем-то еще, значит я не особенный и не уникальный».

### ***Базовые убеждения о других людях***

У нас также могут иметься базовые убеждения и о других людях. Одно из базовых убеждений заключается в том, что мы склонны к негативным оценкам. Это может привести к ревности, так как вы полагаете, что любая критика со стороны партнера угрожает отношениям. Вы поддерживаете невозможный стандарт, согласно которому партнер должен любить в вас всё. Кроме того, такая точка зрения может заставить вас поверить, что ваш партнер (и остальные люди) постоянно думает, что вы хуже них. С таким базовым убеждением в суровости других самооценка становится хрупкой, поскольку вы предполагаете, что если кому-то в вас что-то не нравится, то вы обязательно хуже или не желаемы. Ваша самооценка повышается или падает в зависимости от ваших мыслей о том, как другие оценивают вас в каждый конкретный момент.

### ***Поиск подтверждений, а не фактов***

Следствием базовых убеждений является предвзятость восприятия.<sup>[27]</sup> Это наша бессознательная тенденция выискивать подтверждающую наши убеждения информацию. Мы редко ее осознаем – наш разум находится на автопилоте, который исследует окружающую среду в поисках доказывающей нашу правоту информации.

Поэтому, если ваше базовое убеждение состоит в том, что вы скучны, вы непременно увидите доказательство этого в том, что кто-то зевает. Если кто-то поменяет тему разговора, вы решите, что в ваших словах нет ничего интересного. Вы замечаете только соответствующую нынешним убеждениям информацию.

Память также направлена на информацию, подтверждающую наши базовые убеждения. При депрессии люди избирательно вспоминают неудачи, отказы и разочарования. Их воспоминания руководствуются настроением на данный момент и негативными убеждениями. То же самое верно и в отношении наших базовых убеждений о себе: мы избирательно запоминаем информацию, которая согласуется с мыслью о том, что мы недостойны любви, неинтересны или неспособны к длительным отношениям. Дело не в том, что мы хотим страдать, – так происходит просто потому, что наш разум работает в автоматическом режиме. Позже в этой книге вы познакомитесь с приемами, которые можно использовать для сдерживания быстроты мышления и изучения всего ряда доказательств менее предвзятым образом.

Та же предвзятость восприятия наблюдается и по отношению к другим людям. Например, если вы считаете, что другим нельзя доверять, то избирательно замечаете и припоминаете информацию, подтверждающую, что другие лгут, обманывают и манипулируют. Я слышал, как и мужчины, и женщины выражают такие базовые убеждения: «Мужчинам нельзя доверять» и «Женщинам нельзя доверять». Конечно, для подтверждения своего негативного убеждения вы можете найти соответствующие доказательства как среди мужчин, так и среди женщин, но существует также и множество противоречащих ему фактов.

Проблема в том, что мы склонны сосредотачиваться на вещах, которые подтверждают наши давние убеждения. Базовые убеждения слишком общие (мужчинам нельзя доверять), стойкие (используются беспрестанно) и руководствуются предвзятостью восприятия (выискивание соответствующей убеждению информации). Рассмотрим простой пример предвзятости восприятия в ревности. Допустим, ваше базовое убеждение состоит в том, что людям нельзя доверять, а ваш разум выключен и включается только для его подтверждения. Вы можете увлечься чтением чужих мыслей («Моя жена лжет», «Она интересуется кем-то другим» или «Она считает меня скучным»). Вы избирательно обращаете внимание на малейшие признаки такой возможности: коврик для йоги лежит дома, значит, она лжет. Затем вы можете заметить, как она смотрит на своего начальника, и, еще больше увлекшись чтением чужих мыслей, сделать вывод, что она не прочь завести с ним роман. Вы начинаете прогнозировать будущее почти без всяких доказательств, одновременно отказываясь замечать, что жена предана вам, потому что это не соответствует базовому убеждению, что ей, как и другим, нельзя доверять.

### **Пример предвзятости восприятия в ревности**



Базовое убеждение	Людам нельзя доверять
<b>Поиск улик</b>	«Жена сказала, что была на йоге, но я видел, что ее коврик для занятий лежит дома».
<b>Обесценивание всего позитивного в отношениях</b>	«Она целует меня, желая спокойной ночи, и каждую ночь я думаю, кого еще она успела поцеловать днем».
<b>Раздувание негатива</b>	«Я не могу перестать думать о том, как моя жена смотрела на своего начальника».

Что происходит, когда базовое убеждение встречается с несогласующейся с ним информацией? Например, вы обнаруживаете, что можете доверять своему лечащему врачу – женщине. Вы будете *игнорировать* новое доказательство и скажете себе: «Всегда есть исключения из правил, но всем известно, что женщинам нельзя доверять».

Мы также поддерживаем свои базовые убеждения *негативными случаями из жизни*. Они запоминаются – мы обращаем на них внимание, вспоминаем их. «Разве вы не помните, как муж нашей Сьюзен обманывал ее?» Такие случаи из жизни зачастую довольно наглядные. Вы можете воспроизвести в своем уме картинку, можете знать ее главного героя, и у вашей истории есть начало, середина и конец. Но один случай – еще не доказательство для всего мира, не так ли?

Наш разум эволюционировал не для того, чтобы думать о количестве процентов или о базовых ставках, – иначе говоря, о проценте верных и заслуживающих доверия людей. Мы уделяем гораздо больше внимания информации, которая имеет историю и образность. Вот почему в новостях любят показывать драматические видеосюжеты. Кто захочет смотреть на графики, если можно увидеть, как машина врывается в стену?

Мы также полагаемся на *предвзятую негативную информацию*, которая запоминается, является случаем из жизни и кажется актуальной лично для нас. Это напоминает запрос в интернете слова «авария», ответ на который дает 418 миллионов результатов. Поэтому мы делаем вывод о необходимости привязать себя ремнями к стулу, надеть шлем и никогда не выходить из дома. Мы не ищем слов «безопасность» или «вероятность несчастного случая». Поэтому результат будет предвзято убеждать нас в опасности мира. То же самое происходит с ревностью и базовыми убеждениями. Мы продолжаем доказывать себе свою правоту.

### ***Откуда берутся эти убеждения?***

Большинство наших базовых убеждений о себе создаются в детстве. Вот некоторые наиболее распространенные убеждения, питающие ревность.

- Если мы окружены ненадежными, несостоятельными и лживыми людьми, то, вполне вероятно, выработаем базовое убеждение, что людям нельзя доверять.
- Если нам говорят, что внешность – это все, то мы можем сформировать базовое убеждение, что быть привлекательным для партнера – единственное, что скрепляет отношения. К ревности может привести наша уверенность в том, что партнер находит привлекательным кого-то еще, ведь мы считаем, что должны быть для него самым привлекательным человеком, и, кроме того, партнер должен думать, что мы – *единственный привлекательный человек в мире*.

- Отсутствие внимания со стороны родителей может привести к базовому убеждению, что мы неинтересны. Мы можем заикнуться на идее о том, что мы неинтересны и недостойны любви, и это заставит нас не доверять людям, с которыми мы вступаем в отношения.

Подумайте о своих базовых убеждениях по отношению к себе и другим людям. Существуют ли какие-либо характерные признаки? Можете ли вы вспомнить, как ваши переживания в детстве или на всем протяжении жизни могли подкрепить определенные убеждения о себе и других? Вот один из примеров.

Отец Гвен обычно был очень занят на работе, а дома посвящал ей мало времени. Будучи ребенком, она не понимала, что отец действительно ее любил и считал умной и творческой личностью. Но он был заикнут на работе, посвященной его исследованиям, и тревожился о том, что отстанет от коллег. Впоследствии Гвен заметила, что переживает данный сценарий с другими людьми, добиваясь одобрения от недоступных, скупых на эмоции и зачастую скрытных мужчин.

### ***Ваши базовые убеждения***

Размышления о базовых убеждениях по отношению к себе и другим могут помочь вам понять, какие факторы времени подпитывают вашу ревность. Проанализируем следующие вопросы с позиций вашего детства и значимых взрослых отношений.

- Ставился ли акцент на том, что надо быть физически привлекательным, сильным, богатым, успешным, занимательным или интересным?
- Ощущали ли вы какое-то давление со стороны или поступали ли каким-то образом, чтобы получить признание или одобрение?
- Считали ли вы, что вас не могут любить просто так?
- Ощущали ли вы, что люди не всегда поддерживают вас?
- Обесценивали ли родители ваши чувства?
- Боялись ли вы, что они могут даже бросить вас?
- Считали ли вы, что они были разочарованы в вас?
- Существовали ли угрозы оставить вас? Или хотя бы намеки на них?
- Чувствовали ли вы, что отношения между родителями были проблемными?

У всех нас имеются слабые места, у всех были далекие от идеала детство и родители, и у всех нас есть несовершенные отношения. Но некоторые из нас становятся более ранимыми, разочарованными или просто сбитыми с толку. Такие болезненные переживания могут оставить след. Они надолго задерживаются в ревнивом разуме.

### **Свод правил**

Вторая часть ревнивого разума — наличие свода правил. Это правила, мысли и предположения о себе и других людях. Они часто оформлены таким образом: «*Если* такое случилось, *то* это должно было случиться». Например, у меня есть правило, что я не вымокну во время дождя. *Если* с большой вероятностью обещают дождь, *то* я беру с собой зонтик.

Свод правил как будто работает на автомате, почти как рефлекторное мышление, которое заставляет нас немедленно поверить во что-то, прежде чем у нас будет время проверить факты. Своды правил могут быть

скрытыми, но мы можем поразмышлять о моделях тревоги, гнева и печали, чтобы увидеть, есть ли у нас правила, способствующие ревности.

Эти правила могут заставить вас думать, что *если* им следовать, *то* можно угадать и контролировать будущее. Они кажутся вам важными, так как вы считаете, что они вас защитят. Вы можете думать, что ваши правила реалистичны и гарантируют, что вас не обманут, что вы можете прогнозировать грядущие события, держать все под контролем и найти выход из ситуации до того, как станет слишком поздно. Но ваши правила могут также привести к неадекватной реакции, поспешным выводам и саморазрушению.

Эти правила применяются к другим, себе и нашим отношениям. Они могут подразумевать, как именно люди должны общаться, думать и относиться к нам, или демонстрировать, как, по нашему мнению, нам следует поступать. И они могут подпитывать ревность. Давайте подробнее рассмотрим некоторые неявно выраженные правила и предположения, которые зачастую обитают в ревнивом уме. Проанализируем следующие распространенные правила и посмотрим, применимы ли они к вам.

### ***Правила о других***

- Я не должен доверять другим, потому что они меня предадут.
- Если кто-то меня разочарует, то я никогда не смогу доверять ему снова.
- Мне необходимо знать о партнере все, чтобы ему/ей доверять.
- Если бы партнер действительно любил меня, то никогда не считал бы кого-то еще интересным или привлекательным.
- Я не могу полагаться на поддержку других людей.
- И мужчины, и женщины всегда ищут лучшие варианты.

### ***Правила о себе***

- Я должен быть самым привлекательным – всегда.
- Я должен получать одобрение от партнера почти за все совершаемые мной действия.
- Мне нужно развлекать других, иначе меня сочтут скучным.
- Мне нужны отношения, чтобы быть счастливым.
- Я никогда не смогу никого разочаровать.
- Я всегда должен быть счастлив и надежно защищен.

### ***Правила об отношениях***

- Мы всегда должны быть очень счастливы.
- Партнер должен рассказывать мне все, что он/она думает и чувствует.
- Наша сексуальная жизнь должна быть изумительной – неизменно бурной и спонтанной.
- У нас никогда не должно быть ссор.
- Партнер всегда должен быть мне доступен.
- Я всегда должен точно знать, где партнер, что он/она делает и с кем находится.
- У нас никогда не должно быть секретов.
- Отношения либо прекрасны, либо ужасны.

Каковы последствия этих правил? Давайте рассмотрим одно из них: «Если бы партнер действительно любил меня, то никогда не считал бы кого-то еще интересным или привлекательным». Вот несколько вопросов для размышления о том, насколько это правило соответствует действительности.

- Логично ли, что вы – единственный человек в мире, которого ваш партнер находит привлекательным?
- Считаете ли вы других людей привлекательными?
- Означает ли это, что вам нельзя доверять?
- Вы считаете других людей интересными?
- Тот факт, что вы считаете интересным или привлекательным другого человека, означает, что вы предадите своего партнера?

Ни один человек не оправдает ожиданий, скрытых в этом правиле. Поэтому вы гарантированно будете чувствовать себя разочарованным, неуверенным в себе, а также испытывать ревность. Как насчет другой мысли, которая более близка к правде: «Существует много таких же привлекательных и интересных людей, но это не значит, что партнер меня не любит или что он меня предаст». Проанализируйте преимущества этой новой мысли. Разве она не реалистична?

Давайте взглянем на следующее правило: «Мне нужны отношения, чтобы быть счастливым». Каковы последствия этого правила для вас?

- Раз оно означает, что вы не можете быть счастливы без отношений, не делает ли оно вас более подверженным тревоге и ревности?
- Не заставляет ли оно вас бояться потерять отношения еще больше?
- Не подвергает ли оно вас страданиям, если вы одиноки?
- Действительно ли оно верно? Были ли вы когда-нибудь счастливы – пусть даже на мгновение – до нынешних отношений?

Насколько бы мы ни любили партнера и какое бы удовлетворение ни получали от нашей связи, действительно ли *принципиально важно*, чтобы у нас были именно эти отношения? Мы можем считать их важными, но весьма вероятно, что вы имели смысл жизни, удовлетворение, счастье и прежде. А значит, вполне вероятно, что, даже если они закончатся, вы снова будете способны жить счастливо.

Давайте проанализируем последствия другого правила: «Я всегда должен точно знать, где партнер, что он/она делает и с кем находится».

- Разве это правило не способствует вашей тревоге, ревности и беспомощности?
- В состоянии ли вы на самом деле точно знать, чем именно занимается партнер?
- Всегда ли ваш партнер знает, чем заняты вы?
- Предполагаете ли вы, что, если вы не знаете этого наверняка, партнер предаст вас?
- Если ваш партнер не знает, где вы были сегодня, значит ли это, что вы его предаете?

Вот вопросы к еще одному правилу: «Партнер должен рассказывать мне все, что он/она думает и чувствует».

- Считаете ли вы, что личные мысли и чувства опасны?
- Каковы доказательства того, что они опасны?

- Разве у вас нет каких-то мыслей и чувств – воспоминаний, а может быть, фантазий, – которыми вы не всегда делитесь?
- Разве не поделиться ими означает, что никто не может вам доверять?
- Разве требование знать все не делает вас менее доверчивыми, не приводит к допросам партнера или началу ссор?
- В чем состояла бы опасность, если бы вы согласились на некоторую неприкосновенность частной жизни для вас обоих?

Если ваши правила всегда требуют совершенства, абсолютной уверенности, полного счастья и удовлетворения, то вы обрекаете себя на разочарование, страдание и ревность. Поразмыслите об этом. Спросите себя, какие правила вы используете. Не стало бы вам лучше, если бы вы жили с большим приятием и гибкостью и меньшим перфекционизмом? Знакомы ли вам люди, у которых менее требовательные и докучающие другим правила? Всегда ли они несчастны?

### Предвзятое мышление

Третья часть нашего способа мышления включает в себя распространенные предвзятые суждения, которые могут привести к искажениям смысла. Это мысли, приходящие на ум автоматически (спонтанно), как будто они – рефлекторное мышление, смещенное в сторону недоверия и ревности.

Возможно, ваша мысль окажется правдой – ваш партнер действительно думает о ком-то еще и обманывает вас. Но здесь важно отметить, что вы можете быть склонны верить таким угрозам, даже если они не соответствуют действительности. Далее приведены двенадцать распространенных предвзятых суждений, которые могут способствовать ревности. Взгляните на них и подумайте, не знакомы ли вам некоторые из них.

**Чтение чужих мыслей:** вы полагаете, что знаете мысли партнера или других людей, не имея достаточного тому подтверждения. «Он считает ее сексуальной» или «Она бежит за моим мужем».

**Прогнозирование будущего:** ваши прогнозы будущего негативны. Все станет хуже или впереди ждет опасность: «Он сбежит к какой-нибудь женщине» или «Она мне изменит».

**Катастрофизация:** вы считаете, что если что-либо произойдет, то будет настолько ужасно, что вы не сможете этого вынести. «Предательство уничтожило бы меня» или «Нашим отношениям конец, потому что он считает другую женщину обаятельной».

**Навешивание ярлыков:** вы наделяете себя и других основополагающими отрицательными чертами. «Я скучен» или «Он обманщик».

**Обесценивание позитива:** вы утверждаете, что высказывание позитивных мыслей о вас или о ваших отношениях банально. «То, что она говорит про любовь ко мне, не означает, что она меня не обманет» или «Даже если в наших отношениях много хорошего, я все равно не могу ему доверять».

**Выискивание негатива:** вы почти исключительно фокусируете свое внимание на отрицательных вещах и редко замечаете положительные моменты в отношениях. «У нас не было секса несколько недель» или «Мы поссорились, значит, все очень плохо и он может бросить меня».

**Чрезмерное обобщение:** на основании единственного инцидента вы видите все в мрачном свете. «Куда бы мы ни ходили вместе, она всегда флиртует с другими» или «Кажется, я ему разонравилась, потому что вчера вечером мы почти не говорили».

**Дихотомическое мышление:** вы рассматриваете события или людей в рамках «всё или ничего». «Кажется, в наших отношениях нет ничего хорошего», или «Мне кажется, ей никогда не хочется быть со мной ласковой», или «Мы всегда ссоримся».

**Долженствование:** вы интерпретируете события с точки зрения того, какими они должны быть, вместо того чтобы просто сосредоточиться на них. «Мы должны быть без ума друг от друга и постоянно чувствовать сексуальное возбуждение» или «Моя девушка никогда не должна считать никого привлекательным и интересным».

**Отнесение на свой счет:** в отношениях вы принимаете все на свой счет, как будто все сделанное вашим партнером или другими людьми отражается на вас. «Если она считает другого человека интересным, значит ей со мной скучно» или «Я застала его сидящим в интернете – он теряет интерес ко мне».

**Обвинение:** вы считаете другого человека источником своих негативных эмоций и отказываетесь брать на себя ответственность по изменению себя. «Причина моего расстройства в том, что она не уделяет мне должного внимания» или «Он пытается заставить меня ревновать, разговаривая с другой женщиной».

**Эмоциональное рассуждение:** вы позволяете чувствам руководить интерпретацией действительности. «Я испытываю тревогу, значит, партнер что-то задумал» или «Я чувствую, что нам стало скучно, значит, партнер будет искать кого-то более интересного и возбуждающего». Такие спонтанно появляющиеся негативные мысли питают ваши правила или предположения: «Если ей нравится кто-то другой, то она предаст меня». Это подтверждает базовое убеждение: «Я недостоин любви».

Вот как это работает. Возможно, у вас есть *верная* мысль, что партнерша думает о другом мужчине, которого считает привлекательным. Так как у вас есть правило: «Если она считает других мужчин привлекательными, то она меня предаст», вы тревожитесь и сердитесь. Ваша верная мысль может питаться базовым убеждением о себе: что вы не соответствуете требованиям вашей девушки, менее привлекательны, скучны или несовершенны еще каким-либо образом. Вы впадаете в депрессию и занимаете оборону.

Кевин планирует отправиться на вечеринку вместе со своей подругой Стейси, ее бывший друг будет там же. Кевин думает:

- «Стейси посчитает Аллена очень сексуальным» (прогнозирование будущего, чтение чужих мыслей).
- «Если она считает его сексуальным, значит думает, что я хуже» (отнесение на свой счет, чтение чужих мыслей).
- «Я не выдержу, если она будет считать других мужчин сексуальными» (катастрофизация).
- «Я знаю, что Стейси рассталась с Алленом. Она утверждает, что любит меня, но я не могу доверять ее словам» (обесценивание позитива).
- «Если она меня бросит, для меня наступит конец света» (катастрофизация).

Вы можете видеть, как Кевин проходит сквозь водопад негативных мыслей, приводящих его к выводу, что Стейси может бросить его и вернуться к Аллену и что, если это случится, его жизнь не будет иметь смысла. Взгляните внимательно на то, как ваши пессимистичные, предвзятые мысли могут способствовать ревности.

### **Беспокойство и навязчивые мысли**

Четвертый аспект ревнивого мышления опирается на пессимистичные прогнозы будущего (беспокойство) и заикливание на негативных событиях прошлого или настоящего (навязчивые мысли). Беспокойство и навязчивые мысли – схожие процессы и связаны с застреванием на негативном убеждении.<sup>[28]</sup> Это происходит, когда мы оказываемся в плену того, о чем думаем: идея появляется в голове, и мы начинаем постоянно ее прокручивать.

У вас может возникнуть негативное предположение: «Он считает другую женщину привлекательной». Вы могли бы отогнать эту мысль, сочтя ее неважной, или же согласиться с тем, что все мы считаем многих людей привлекательными. При такой реакции вы не заикливаетесь на мысли – вы ее отпускаете. Но стоит вам забеспокоиться, как ваш мозг начинает вращаться вокруг нее, как застрявшее в грязи колесо: чем больше

вы размышляете о том, что может произойти, тем больше негатива появляется. Вы начинаете думать, что партнер более заинтересован в ком-то другом, становитесь тревожнее и злее и не можете выкинуть навязчивую идею из головы. Погрузившись в это, вы припоминаете неприятное событие из прошлого: «Помню, как месяц назад на вечеринке он много разговаривал с Энджи», – и заикливаетесь на нем.

Если нам становится гораздо хуже из-за беспокойства и навязчивых мыслей, то зачем мы это делаем? Мы беспокоимся, поскольку считаем, что это может нам помочь.<sup>[29]</sup> Беспокойство, как правило, начинается с вопроса «А что, если?», а навязчивые мысли с «Почему?». Ревнуя, мы думаем: «Мне необходимо беспокоиться о будущем, чтобы быть начеку и чтобы меня не застали врасплох». Или же полагаем, что, постоянно думая об этом, сможем разобраться и решить проблему. Таким образом, беспокойство и навязчивые мысли кажутся способами справиться с угрозой отказа, предательства или разрыва. Ревность можно даже представить себе как гневное, возбужденное беспокойство.<sup>[30]</sup>

Проблема повторяющегося беспокойства заключается в том, что оно в конце концов приводит к еще большей тревоге и депрессии. Это как открыть ящик Пандоры, заполненный всеми вообразимыми бедствиями, а затем рыться в нем часами напролет. Вы *вступаете в союз с негативом*, подстраивая под него свои мысли. Словно ваше настроение, мысли и реальность всегда одинаковы. Вам невероятно трудно абстрагироваться и увидеть, что мысль – это всего лишь мысль или настроение, которое пройдет. Вероятнее всего, вы не только чувствуете себя намного хуже, но и упускаете имеющиеся в вашей жизни позитивные события и эмоции. Вы не сможете наслаждаться жизнью, фокусируясь на воображаемом негативе.

Другая проблема заключается в том, что вы часто беспокоитесь, потому что не можете принять *неопределенность* – отсутствие точного знания ситуации вас действительно волнует. Вы думаете, что неопределенность означает, что случится нечто плохое, что она – признак чего-то скрываемого от вас. И возможно, самое главное: вам кажется, что так *можно* получить определенность.<sup>[31]</sup> Вы можете быть уверены, что, продолжая об этом думать, обретете абсолютную определенность.

*Но в мире неопределенности определенности не существует.* Она – невыполнимый квест без ответа, запирающий вас в клетку негативного циклического повторения. Каждый раз, сталкиваясь с мыслью: «Думаю, что могу ему доверять», вы задаетесь другим вопросом: «Но могу ли я быть абсолютно уверена?» Затем вы отвергаете любые положительные моменты отношений и возвращаетесь к беспокойству. В шестой, седьмой и восьмой главе мы познакомимся с рядом мощных приемов, которые можно использовать немедленно, чтобы отбросить это беспокойство и продолжать жить спокойно.

Навязчивые мысли или заикливание на негативе имеют тенденцию сосредотачиваться на событиях прошлого или задавать себе вопросы, на которые, похоже, нет ответов, например: «Почему так происходит?» или «Когда же мне, наконец, станет легче?» Занятые навязчивыми мыслями люди с большей вероятностью впадают в депрессию и остаются в ней надолго. Гоняя в голове одну и ту же мысль, мы часто уверены, что сможем все понять, получить необходимую информацию, найти логическое объяснение и представить полную картину.<sup>[32]</sup> Мы продолжаем крутиться вокруг этой мысли, задавая себе (или партнеру) вопросы, не имеющие ответов, а затем отвергаем любые ответы, считая их неполными, неудовлетворительными и даже дезориентирующими. Навязчивые мысли мешают нам заниматься своей жизнью: мы не наслаждаемся настоящим моментом, редко присутствуем в собственной жизни и возвращаемся к негативным вопросам без ответов.<sup>[33]</sup>

## О составляющих ревнивого разума

Я начал эту главу с описания режима ревности, и ревнивый разум – одна из его частей. Другие части, которые мы скоро обсудим, включают ваши эмоции, поведение, способы общения и стратегии преодоления стресса. Поэтому давайте соберем воедино все составляющие ревнивого разума, чтобы помочь вам понять, о чем вы думаете в первую очередь.

Каждый из нас начинает с нескольких базовых убеждений о себе и других людях. Скажем, мои базовые убеждения состоят в том, что я недостаточно хорош, чтобы меня любили, а другим нельзя доверять. Далее

они объединяются со сводом правил, в котором говорится: «Чтобы быть любимым, мне нужно быть идеальным» и «Партнер должен любить во мне все». Моя идея заключается в том, что *если* я попытаюсь быть идеальным, *то* моя исходная непривлекательность не проявится и не будет отвергнута. В моем свode правил о других говорится: «Другие люди представляют собой угрозу для моих отношений» или «Если моя партнерша считает кого-то еще привлекательным или интересным, то она меня предаст». Поэтому я начинаю искать улики, обесценивать все хорошее в ней и беспокоиться о будущем.

Поскольку я начинаю с базового убеждения: «Я недостаточно хорош, чтобы меня любили», из него вытекает следующее предположение: «Я должен быть идеальным, чтобы партнер оставался со мной». Поэтому я избирательно сосредотачиваюсь на своих несовершенствах, преувеличиваю их важность и предполагаю, что из-за них мои отношения подвергаются опасности. Затем я погружаюсь в чтение чужих мыслей («Моя партнерша думает, что я скучный»), отнесение всего на свой счет («Она зевнула, потому что потеряла ко мне интерес») и прогнозирование будущего («Она найдет себе другого»). Такой режим заставляет меня сосредоточиться на укреплении своей ревности, проверке партнерши, сомнениях в себе и увеличении тревоги и гнева. Это напоминает нажатие на педаль газа и удивление тому, что в результате прибавления скорости машина упала в пропасть.

Другой способ взглянуть на собственный ревнивый разум – начать с негативного, предвзятого мышления (наших произвольных мыслей), а затем постепенно добраться до базовых убеждений. Итак, представим себе, что я думаю: прямо сейчас моему партнеру скучно со мной. Почему это меня волнует? (В конце концов, все из нас временами немного скучны.) Наверное, это беспокоит меня, потому что тогда я запускаю в действие свой свод правил, гласящий: «Я должен быть идеальным, чтобы поддерживать интерес партнера». Свод правил придает силу и значение негативной мысли: «Я кажусь скучным». Возможно, если бы у вас не было этих правил, то вы могли бы периодически мириться со своей скучностью.

Полезно также рассмотреть, почему меня так расстроит ситуация, если моя партнерша вдруг оставит меня ради кого-то другого. Потому что я думаю, что недостойн любви – скучен и непривлекателен, и она бы подтвердила эти убеждения, бросив меня. Если бы я считал себя интересным и привлекательным, то мог бы вместо этого подумать: «Хотя мне будет очень неприятно, если вдруг она меня предаст, но я ведь обладаю качествами, которые могут понравиться другим женщинам, поэтому найду ей замену».

При активации моих базовых убеждений о себе и других запускается и свод правил. Это заставляет меня активировать обнаружение угрозы – поиск улик («На самом деле она не ходила к своей матери»), чтение чужих мыслей («О ком она думает?») или отнесение на свой счет («Она молчалива, потому что я ей надоел»). Затем я активирую стратегии преодоления стресса, которые мы вскоре обсудим: беспокойство, навязчивые мысли, допросы, проверки, провокации, дистанцирование, – чтобы выяснить, что происходит на самом деле. Моя партнерша все больше отдаляется от меня, злится, и это подпитывает мою уверенность в том, что отношения разваливаются. Все мысли, правила и убеждения приводят меня к только усугубляющим ситуацию стратегиям преодоления стресса. Режим ревности возобладал, и я рискую разрушить отношения.



Базовые убеждения	Свод правил	Предвзятое мышление
О себе: «Я недостойн любви».	«Чтобы быть любимым, мне нужно быть идеальным». «Партнер должен любить во мне все».	Я сосредотачиваюсь на своих негативных качествах. Я обесцениваю все хорошее во мне.
О других: «Я не могу доверять близким людям».	«Другие люди представляют собой угрозу для моих отношений». «Если моя партнерша считает кого-то другого привлекательным или интересным, то она меня предаст».	Чтение чужих мыслей: «Моя партнерша находит его привлекательным». Отнесение на свой счет: «Я наверняка потерял свою привлекательность». Прогнозирование будущего: «Она меня предаст».

### В плену эмоций

Вы когда-нибудь чувствовали себя, как Сара? Временами ревность, кажется, просто захлестывает ее.

«Когда Кент уезжает в командировку, я чувствую себя такой одинокой и отчаявшейся, что просто не могу этого вынести. Я все время воображаю себе, что он заигрывает с другими женщинами, и тогда ощущаю такой прилив тревоги, что чуть не схожу с ума.

Я не знаю, что делать. Как будто волнение накрывает меня, сосет под ложечкой, и я не знаю, как от него избавиться. У меня нет слов, чтобы выразить это чувство – просто какой-то кошмар.

Сердце выпрыгивает из груди, хочется плакать. Иногда я плачу.

Я чувствую, что теряю контроль».

Переживания Сары не являются чем-то необычным. Она переполнена чувствами и осознает, что их у нее много. Сара считает их настолько сильными, что можно сойти с ума. Она опасается, что, если не избавиться от этих чувств, они будут усиливаться, становиться все более негативными и приведут к потере контроля. Она чувствует себя растерянной, беспомощной и подавленной.

Ревность не просто пропитана множеством мыслей или предположений. Более того, ваша мысль, что партнер интересуется кем-то другим, может быть только частью происходящей в вашем сознании борьбы. Вероятнее всего, вы взволнованы сопровождающими такие мысли эмоциями. К ним относятся:

- тревога, возникающая из-за чувства неопределенности и страха потери или предательства;
- гнев, что вами могут манипулировать, унижать и несправедливо относиться;
- замешательство, потому что вы не знаете точно, что происходит;
- двойственность отношения, так как вы признаете, что любите того, кто может причинить вам боль.

Эти эмоции могут накатывать волнами – одна за другой, иногда это будут приливы, иногда – отливы, а порой они заставят вас застыть. Временами вы можете думать, что не контролируете эти эмоции, настолько они сильны, внезапны и спонтанны. Трудно представить, что они могут быть временными и через несколько часов измениться.

Находясь в режиме ревности, вы ощущаете себя подхваченными этими эмоциями – как будто вы ничего не можете сделать, кроме как следовать им, попасть к ним в плен и сдаться. Словно сиюминутная эмоция управляет вами. Вы можете выйти из себя, дистанцироваться, угрожать или наговорить такого, в чем позже будете раскаиваться. Полагаю, именно эти эмоции побудили вас говорить и делать то, о чем вы, возможно, сожалели впоследствии.

Эти переживания – настоящий эмоциональный захват, и он пугает, потому что вы считаете себя жертвой захлестнувших вас эмоций. Иногда кажется, будто ваши эмоции нелогичны, а то, что вызвало ревнивую ярость, после возвращения к реальности оказывается таким незначительным. Порой вы думаете, что если не понимаете, почему ваши эмоции настолько сильны, то вы беспомощны: «То, что я не понимаю, я не могу контролировать». Кроме того, испытывая их, вы думаете, что это будет продолжаться вечно: эмоции будут усиливаться, чтобы захлестнуть вас. И тогда вы говорите себе: «Я не могу выносить таких чувств», считая, что от них необходимо избавиться – *немедленно*. И этот эмоциональный захват вашего разума и сердца заставляет вас допрашивать, нападать, дистанцироваться и угрожать. Посмотрите, знакомы ли вам какие-либо из следующих мыслей:

- Я не могу выносить эти чувства.
- Мои чувства сведут меня с ума.
- Меня никто не понимает.
- Я не должен испытывать это.
- У других людей не бывает таких чувств.
- Сильные эмоции опасны.
- Раз я так себя чувствую, со мной что-то не так.
- Я обеспокоен такими чувствами.
- Если я не избавлюсь от этих чувств немедленно, они усилятся.
- Эти чувства будут продолжаться и продолжаться.
- Я должен сделать что-то прямо сейчас, чтобы избавиться от этих чувств.
- Я не могу принять такие чувства.

Читая данные утверждения, постарайтесь быть честными в своих мыслях. Они отражают широкий спектр спорных убеждений об эмоциях, включая то, что ваши эмоции (такие, как гнев, тревога, грусть и беспомощность) выйдут из-под контроля, будут длиться бесконечно, отличаются от эмоций других людей, нелогичны и от них необходимо немедленно избавиться.

Ваши эмоции срабатывают, словно возвещающий о катастрофе сигнал пожарной тревоги.

Но эмоции – это происходящие внутри вас переживания. Пожарная тревога не то же самое, что пожар. Эмоции кричат. Скоро вы увидите, что можете признавать любую свою эмоцию, подтверждать свое право на

разные чувства, принимать их в данный момент, абстрагироваться и изучать свои мысли, отношения, происходящие (или предполагаемые вами) события и доступные вам варианты.

Для многих из нас нет ничего страшнее эмоционального захвата. Вы не хотите ощущать, что ваши сердце и разум могут быть подконтрольны, а эмоции – отвергать ежедневный опыт. Но вы не можете жить без них. Некоторые вещи являются обычным делом. Там, где есть любовь, всегда есть вероятность ревности.

Вы увидели, как далеко заходит ревность, насколько она универсальна, что ее можно найти и у младенцев, и у животных. Вы не одиноки. Это сильная эмоция – но, как и все эмоции, она со временем затухает. Однако в момент захвата так не кажется. А если бы вы знали, что вызвавшие вашу ревность прямо сейчас вещи через некоторое время будут вам безразличны? Трудно размышлять о прошлом в разгар эмоционального захвата, но найдите время и попытайтесь вспомнить то, что беспокоило вас несколько лет назад. Утихла ли сила ваших чувств?

В третьей части книги мы рассмотрим широкий выбор ценных и мощных приемов, которые вы можете использовать, чтобы помочь себе справиться с интенсивностью эмоционального захвата. Мы разработаем план, чтобы вы могли идентифицировать запускающие его механизмы, абстрагироваться от ситуации и признать овладевающие вами в настоящий момент чувства. Затем вы можете проанализировать варианты отвлечения себя от силы эмоций и действий в собственных интересах, а не исходя из эмоций.

Вы можете начать с признания вашей ревности – болезненного, подавляющего, трудного переживания. Вы не одиноки. Эта книга написана для вас, чтобы помочь вам понять, что такие эмоции – часть человеческой природы, и увидеть, что другая ее часть – это возможность абстрагироваться от чувств, не поддаваться рефлексам и иметь наготове другие варианты.

Когда вы в плену ревности, вы можете подумать, что находитесь на американских горках, пугаясь и крича при погружении в бездну эмоций. Вам кажется, что либо это будет продолжаться вечно, либо вы разобьетесь. Это напоминает разворачивающуюся перед вами катастрофу. Но существуют три способа прокатиться на американских горках: бесстрашно отправиться в путь, притормозить или сойти. У вас есть выбор.

В следующей главе мы рассмотрим некоторые проблематичные вещи, высказываемые или совершаемые вами при возникновении ревнивых мыслей и чувств. Я называю их стратегиями, потому что вы думаете, что такие реакции на возникающую ревность помогут вам, или же что у вас нет выбора, потому что вы чувствуете себя захваченными ими. В шестой главе мы рассмотрим, как можно на мгновение отстраниться, абстрагироваться, принять чувства на настоящий момент и научиться жить бок о бок с ранее овладевавшими и захватывавшими вас чувствами и мыслями.

Эмоции и мысли пройдут. Но вы останетесь.

## **Глава 5**

### **Отпугивающие партнера ревнические стратегии**

«Я думала, что в командировке он, вероятно, флиртовал с Лилли, сравнивая меня с ней, и так разозлилась, что не могла перестать думать об этом. Так что когда он вернулся домой, я стала следить за ним. Я была так зла и боялась, что он может бросить меня. Я начала обвинять его в измене, называла лживым ублюдком, кричала на него. Он выглядел шокированным. Затем он сказал: “Шэрон, Лилли даже не ездила туда. Ей пришлось отменить командировку, потому что ее ребенок заболел”. Я чувствовала себя сумасшедшей. И должна признать, что наделала много вещей, за которые мне теперь стыдно. Я проверяла навигатор в нашей машине, чтобы увидеть, куда он ездил. Я задавалась вопросом, не мог ли он, уходя из дома на несколько часов, поехать к Лилли. Я ездила за ним в спортзал, потому что знала, что она тоже занимается спортом – правда, я не была уверена, где именно. Я начинаю ревновать и тут же думаю, что нужно что-то с этим делать. Мне нужно выяснить, что со мной. Должно быть, я сошла с ума».

Как и Шэрон, вам может оказаться нелегко принять чувства ревности, тревоги и гнева, так как вы считаете, что они будут длиться долго, усиливаться и захлестнут вас. Вы боитесь этих чувств и думаете, что необходимо что-то с ними делать. Это напоминает боязнь утонуть, когда в панике вы отчаянно бьете руками по воде. И начинаете тонуть.

В этой главе мы рассмотрим широкий спектр используемых вами проблемных стратегий. Хотя я называю их «стратегиями», я не имею в виду, что вы сознательно выбираете такое поведение – оно может казаться автоматическим. Более того, вы будете считать, что у вас нет другого выбора. Вы даже можете решить: «Конечно, я сделал это и сказал то. *Я ревновал*». И тогда вы осознаете, что испытываете сильные чувства. Тогда у вас будет возможность абстрагироваться, позволить себе задуматься на несколько минут и проанализировать то, что вы собираетесь сделать. Чувствовать – не значит действовать.

Мы рассмотрели беспокойство и навязчивые мысли – стратегию, которую вы можете использовать для просчета происходящего, предсказания возможной неверности и попытки контролировать ситуацию, пока не поздно. В следующих главах я расскажу о широком спектре эффективных приемов и адаптивных стратегий, но сначала давайте рассмотрим примеры неправильных действий, которыми, возможно, вы злоупотребляете сейчас.

Я попрошу вас проанализировать как преимущества, так и недостатки использования каждой описываемой стратегии. Я не говорю, что вы никогда не должны делать ничего из этого списка – вы можете оценить их плюсы и минусы, риски и альтернативы. Имейте в виду, что каждая ваша реакция или стратегия – это ваш выбор, и вам следует заранее подумать о возможных последствиях и альтернативах этого выбора.<sup>[34]</sup>

## Допрос

Одна из стратегий – допрос партнера. Вы выпрашиваете каждую деталь происходящего. Вы хотите знать все и думаете, что чем больше информации сможете выудить из партнера, тем лучше будет для вас. Вы хотите быть уверены *наверняка* – и считаете, что партнер что-то скрывает.

Для изучения реакции партнера ваши вопросы могут быть завуалированными: «Ну что, ты хорошо провела время на вечеринке? А кто там был из знакомых?», или более прямыми: «А Лилли там была? А ты с ней разговаривал?», или такими: «А кто сидел рядом с тобой?» Иногда вопрос может звучать как обвинение: «Ты с кем-то встречался?» Вы можете задавать вопрос за вопросом, выискивать детали, спрашивать одно и то же разными словами – и очень напоминать адвоката.

Чем больше вы расспрашиваете партнера, тем более оборонительную позицию он или она может занять, утверждая: «Я не делал ничего плохого». Вы рассматриваете такую защиту как доказательство того, что он что-то скрывает. Вы хватаетесь за это, засыпаете его вопросами. Вы начали игру в прокурора и обвиняемого, где выступаете одновременно прокурором и судьей. Вне зависимости от слов партнера, вы считаете его виновным.

Каковы недостатки и преимущества такого поведения? Недостатки включают усилившуюся защиту партнера, большее количество ссор и растущее недоверие с обеих сторон. Партнер ощущает себя атакованным, вы чувствуете, что вас игнорируют и даже манипулируют вами. Непрекращающиеся допросы могут даже вынудить партнера перестать делиться с вами своими мыслями, потому что расспросы ведут к усилению ссор, появлению стены в отношениях (умышленное дистанцирование или избегание) или к тому и другому одновременно. В некоторых случаях допрос может стать настолько неприятным, что отношения доходят до точки невозврата. Они заканчиваются, но не из-за неверности, а в результате постоянных ссор, вызванных регулярными расспросами.

Вы можете проанализировать возможные преимущества этих допросов. Вероятно, ваш партнер что-то скрывает. Если он занимает глухую оборону и не хочет ничего обсуждать, то, возможно, пытается скрыть от вас правду. Например, одна женщина рассказывала мне, что ее партнер мог пропадать ночами напролет, а затем отказывался говорить ей, где он был. В итоге она порвала с ним.

## Поиск улик

Как мы обсуждали в последней главе, ревнивый разум активируется убеждением, что от вас что-то скрывают и партнер пытается безнаказанно совершать нечто предосудительное: флиртовать, тайно встречаться или общаться, а возможно, и иметь роман на стороне. Но на данном этапе вы этого не знаете. Так что начинаете искать малейшие признаки измены или того, что ваш партнер интересуется кем-то еще. Мы видели, как Шэрон допрашивала, искала улики, проверяла навигатор мужа, но каждый раз находила только все больше поводов для проверок и допросов. Вот еще несколько примеров.

- Вы рассматриваете внешность партнера: не выглядит ли он более наряженным, сексуально провокационным, озабоченным своей внешностью.
- Вы удивляетесь, почему он не делал этого раньше – *для вас!*
- Вы можете обнюхивать его одежду в поисках аромата духов, одеколона или сигаретного дыма (если он/она не курит).
- Вы задаетесь вопросом, где был партнер, поэтому проверяете навигатор в автомобиле или пытаетесь получить доступ к его телефону.
- Вы просматриваете социальные сети, чтобы выяснить, с кем дружит партнер. Отправляет ли он/она кому-нибудь свои фотографии?
- Если партнер задержался на час, вы задаетесь вопросом, не говорит ли это о том, что он/она проводил с кем-то время.
- Если ваш партнер стал реже интересоваться сексом, вы задумываетесь, не является ли это доказательством того, что он/она нашел кого-то другого.
- Возможно, вы заметили, что партнер был особенно мил с вами, поэтому задаетесь вопросом, не является ли это манипуляцией, чтобы скрыть реальное положение вещей.

Недостаток постоянного поиска улик заключается в том, что вы начинаете с предположения неверности, а затем пытаетесь доказать свою правоту. Вполне вероятно, что в качестве доказательства пригодится какая-то далекая от совершенства черта партнера. Вы можете выборочно сосредоточиться на мелких, незначительных деталях и раздуть их до глобальных проблем. Вы увлекаетесь чтением чужих мыслей, не имея достаточных оснований утверждать, что действительно знаете, о чем думает партнер. Поскольку в качестве улики может послужить все подряд, вы обесцениваете и игнорируете любое его позитивное поведение. Чем больше вы ищете улики, тем реже испытываете близость, расслабление и удовольствие и чаще – отчуждение от партнера.

Конечно, есть несколько возможных преимуществ поиска улик. Вероятно, вы выясните истину и точно узнаете об обмане. По иронии судьбы не существует способа доказать верность партнера, потому что предвзятый поиск улик обесценивает любое позитивное поведение до уровня чего-то неважного или даже до манипуляции с целью скрыть правду. Здесь все решает мера. Если поиск улик становится главным занятием, он не закончится чем-то хорошим. Вы должны спросить себя: действительно ли это работает на вас или же провоцирует больше конфликтов, недоверия и ревности?

## **Поиск признаков заинтересованности других людей в партнере**

Вы сканируете круг общения, чтобы выяснить, не заигрывает ли кто-нибудь с вашим партнером. Это один из вариантов поиска улик, но здесь вы ищете подсказки в поведении *других людей*. Вы начинаете рассматривать их как конкурентов или даже подозревать. «Эта женщина смотрит на моего мужа? Может, между ними что-то есть?» и «Этот мужчина улыбается моей жене, потому что знает что-то такое, чего не знаю я?». Возможно, у вас возникают подозрения из-за того, что партнер разговаривает с кем-то – развлекается, смеется. Вы приходите в ярость, если кто-то его касается, потому что другой человек смеет посягать на то,

что вы считаете по праву *своим*. Вы можете очень расстроиться, если на вечеринке партнер будет танцевать с кем-то еще: «Разве она не должна танцевать только со мной? В конце концов, мы пришли сюда вместе!»

Такую стратегию Шэрон использовала довольно часто, когда бывала где-то с мужем. Если они сидели в ресторане, она наблюдала, как разговаривает с ним официантка. Она ему улыбнулась? Говорила с ним больше, чем с Шэрон? Были ли в ресторане другие женщины, смотревшие в его сторону?

Недостатком этой стратегии является то, что нахождение в обществе становится соревнованием между вами и другими людьми, которых зачастую вы даже не знаете. Вы гораздо меньше сможете насладиться проведенным с партнером временем, потому что будете заняты выискиванием угроз от окружающих. Временами даже станете мешать общению вашей половинки с другими людьми.

Вы можете быть убеждены в некоторых преимуществах этой стратегии. Вы уверены в своей способности распознать скрытый флирт или потенциально угрожающих вашим отношениям людей, а затем потребовать объяснений от партнера, чтобы не допустить усугубления ситуации. Проблема состоит в следующем: по всей вероятности, вы получите немало сигналов ложной тревоги, и это приведет к усилению конфликта, который по иронии судьбы может разлучить вас с партнером. Действительно ли такое поведение вам поможет?

### **Обиды и дистанцирование**

С помощью этой стратегии вы потихоньку, исподволь сокращаете общение с партнером. Вы говорите себе: «Вот и пусть он попытается выяснить, что происходит». Вы не проявляете знаков привязанности, перестаете разговаривать, больше не смеетесь. Вы дистанцируетесь: иногда – исчезая, а порой – не отвечая на его звонки и сообщения. Вы хотите, чтобы ваш партнер понял, как ему будет вас не хватать, желаете его наказать, но не можете признать, что это и было вашим намерением. Когда партнер спрашивает вас, что случилось, вы отвечаете, что все нормально. В конце концов, если бы его это действительно заботило и он любил вас, то «он бы точно знал, что случилось». Но он не знает. Вы хотите заставить партнера почувствовать себя плохо, надеетесь вызвать у него чувство вины. Вы проводите проверку, чтобы узнать, действительно ли он любит вас, и партнер ее не проходит.

Именно это и сделала Шэрон, чтобы выплеснуть свой гнев на мужа. Пассивно-агрессивное поведение позволяло ей быть враждебно настроенной, но при этом открыто не проявлять свою враждебность. Когда муж спрашивал, случилось ли что-то, она все отрицала, это сбивало его с толку и вело к дистанцированию.

К сожалению, такая стратегия не улучшит ваши отношения. Если вы боитесь, что партнер потеряет к вам интерес, то ваши обиды и дистанцирование увеличат вероятность еще большего отдаления. Проверка чувств вашего партнера может иметь обратный результат, если он сочтет ваше поведение вздорным и неблагодарным.

Но вы можете надеяться, что отдаление от партнера поможет выяснить, действительно ли он любит вас. Возможно, он попытается наладить контакт и сблизиться с вами. Но более эффективно строить общение на позитивной основе, предполагающей, например, совместные приятные занятия. Уверены ли вы, что дистанцирование, обиды и недоступность помогут выстраиванию отношений?

### **Обвинение**

Вы прямо обвиняете партнера в неблагоприятии или неверности: «Ты с ней встречался?» или «Ты занималась с ним сексом?» Не факт, что вы знаете это наверняка – вы просто хотите открыто разобраться с вашими подозрениями. Если партнер отрицает любые свои проступки, вы считаете это обманом – он лжет, пытаетесь избежать ответственности. Вы даже можете попытаться предъявить обвинения (некоторые из них, как вам известно, являются беспочвенными). Но вы хотите узнать, какой ответ получите от партнера. Будет ли он выглядеть виноватым? Произнесет ли она что-то, что выдаст ее с головой? Вы считаете, что приходящие вам в голову гневные мысли нельзя остановить, поэтому хотите выговориться и освободиться от них: «Я должен сказать тебе, что я на самом деле думаю». Если партнер не признает вину, вы можете обозвать его лжецом, обманщиком, трусом и заявить, что он вас не заслуживает. Начав обвинять, вы уже не отступите. Вы должны доказать свою правоту. Независимо от того, что говорит партнер, вы продолжите обвинения.

Шэрон обвиняла мужа в проявлении интереса к другим женщинам, флирте и даже неверности. Несмотря на то что у нее не было веских доказательств (и муж казался честным семьянином), во время ссоры она чувствовала себя просто переполненной эмоциями. «Послушай, я просто настолько разозлилась, что ничего не могла с собой поделать. Я должна была облегчить душу». Она испытала эмоциональный захват и переполнение мыслями и чувствами. Так что просто освободилась от них с помощью обвинений. Позже, немного успокоившись, она вспомнила о том, что наговорила мужу: «Мне так стыдно. Он не сделал ничего предосудительного. Я просто потеряла контроль над собой».

Недостатком стратегии обвинения является то, что она, скорее всего, заставит вас с партнером еще больше отдалиться друг от друга. Затеяв ссору, вы станете еще злее, тревожнее и ревнивее. Это не означает, что не нужно предъявлять партнеру факты, в случае если они что-то доказывают. Но если вы необоснованно обвините его в чем-то, то оба запомните это надолго и отношения будут сложно восстановить.

Вы можете думать, что у этого способа есть преимущества. Может быть, партнер признается, и тогда вы точно все узнаете. Или же, наоборот, партнер докажет, что абсолютно невиновен. Но часто ли вы видели положительную сторону стратегии обвинения? Улучшатся ли отношения благодаря ей?

### **Унижение соперника**

Унижая человека, с которым вы, по вашему мнению, соперничаете, вы надеетесь показать партнеру, что ему будет лучше с вами. Вы заявляете, что соперник не такой привлекательный, умный и далеко не такой успешный, как вы. С ним скучно, ему нельзя доверять, он непорядочный и даже отвратительный. Вы можете заявить следующее: «Она дура, и тебе это известно. Она интересуется только своей карьерой», «Он всегда крутился вокруг его жены. Ему нельзя доверять и в отношении моей жены», «Не могу поверить, что ты считаешь ее интересной! Она такая скучная», «Он потерял уже несколько мест работы». Ваша логика проста: если удастся убедить партнера, что другой человек хуже, он перестанет им интересоваться. И вы также надеетесь выяснить, будет ли партнер его защищать, что интерпретируете как знак его действительной заинтересованности. Чем больше вы унижаете другого человека, тем выше вероятность, что партнер с вами не согласится, а это добавит пищи вашим подозрениям. Любая защита другого человека или нежелание присоединяться к вашим нападкам может означать только то, что партнер предпочитает его вам.

Недостаток этой стратегии заключается в том, что партнер может счесть вас неразумным, враждебным, несправедливым или раздувающим из мухи слона, что еще больше отдалит его от вас. Все это не создает прочную положительную связь. Даже если партнер согласен с непривлекательностью другого человека, ваши уничижительные реплики могут прозвучать как призыв к атаке. Это вряд ли поможет вашим отношениям.

Вы можете надеяться, что партнер прозреет, осознав, что другой человек действительно неприятен и ему лучше оставаться с вами. Но спросите себя, как вы себя почувствуете, если ваш партнер начнет унижать кого-то, кто вам нравится, — из-за невинной дружбы или знаков уважения, например, к коллеге. Вы тоже можете начать обороняться.

### **Унижение партнера**

Решив унизить своего партнера, вы надеетесь привести такой убедительный аргумент в пользу его несовершенства и неполноценности, что он почувствует, как ему с вами повезло и что он недостойн внимания со стороны кого-то еще. Вы надеетесь доказать партнеру, что у него нет других вариантов, кроме вас. Вы можете напомнить ему, что он лжец, обманщик, дурак и урод. У него могут в одночасье снизиться сексуальные способности или же он станет вдруг менее привлекательным. Шэрон признавала, что временами давила на мужа: указывала на его недостатки, намекала, что он подурнел, с ним трудно общаться, ведь он очень обидчивый, да и секс с ним перестал быть таким уж хорошим. Целью было вселить в него сомнения, будет ли он нужен кому-либо еще.

Другим способом унижения партнера является перечисление всех ужасных вещей, которые произойдут с ним в случае разрыва: «Ты больше не получишь никаких денег», «Я не позволю тебе видаться с детьми», «Ты на

всю жизнь останешься один». Вы пресекаете все приемлемые альтернативы, убеждая его в проигрыше без всяких шансов на успех.

Унижение партнера также может быть наказанием за интерес к кому-то другому. Выставляя его в невыгодном свете, вы надеетесь преподать партнеру урок, что если он каким-то образом спровоцирует вашу ревность, то жестоко заплатит за это.

Каковы недостатки такого подхода? Он, скорее всего, еще больше отдалит вас от партнера и может привести к ответным мерам или, по крайней мере, к защите. Скорее всего, вы не найдете убедительный довод в пользу того, что отношения с вами являются желательной альтернативой. Если партнер видит в вас карателя и врага, это может привести к разрыву – не из-за внешней угрозы, а из-за вашей враждебности. Вы с меньшей вероятностью вернетесь к теплоте, близости и доверию. Ваша агрессия может стать для партнера более значимой, чем позитивные стороны отношений.

Вы думаете, что унижение партнера станет для него четким сообщением: никто не может воспринимать ваши чувства как должное и никто не останется безнаказанным. Проявляя власть и контроль, вы хотите удержать партнера, но это может обернуться против вас, если он решит оставить вас из-за такой враждебности.

### **Угроза разрыва отношений**

При обострении ваших подозрений вы можете проверять своего партнера, обещая прекратить отношения, если его поведение не изменится. Вы можете угрожать уйти, выкинуть его из дома или больше никогда его не видеть или демонстративно хлопнуть дверью и не контактировать с ним – пусть он беспокоится и накручивает себя, страдает точно так же, как страдали вы. Ультиматумы могут звучать так: «Если ты еще раз так сделаешь, я тебя брошу. Ты меня больше никогда не увидишь». В некоторых случаях вы можете уйти из дома, угрожая разрывом.

Если вы обнаружили настоящую неверность, она может считаться достаточной причиной для демонстративного хлопанья дверьми и угрозы прекратить отношения. Однако многие люди пытаются восстановить отношения после разоблачения измены. Это сложно, но возможно, если над этим будут работать оба партнера. Вам решать.

У данной стратегии есть некоторые недостатки, которые могут привести к разрыву. Если вы не выполните свою угрозу, партнер будет считать вашу озабоченность ничем не стоящей, то есть не воспримет ее всерьез. Вы можете потерять авторитет. Чтобы убедить партнера в вашей серьезности, вам придется еще больше обострить конфликт. Порой угрозы имеют обратный эффект – ваше обещание уйти может привести к уходу партнера. Велика вероятность ответного негатива, поскольку заявление о разрыве вызывает отрицательные эмоции со стороны другого человека. Считайте такую угрозу последним способом – существуют гораздо более эффективные и менее рискованные стратегии, которые мы обсудим позже.

Вы можете видеть в угрозе разрыва некоторые преимущества. Таким способом вы надеетесь заставить партнера серьезнее относиться к вашему беспокойству. Возможно, вы неоднократно выказывали недовольство более мирными способами, но партнер может продолжать их игнорировать. Вы решите, что больше не в силах терпеть поведение партнера и будете меньше страдать, если закончите отношения. Вам может казаться, что единственный способ справиться с силой своего гнева и тревоги – пригрозить, что вы уйдете, и это принесет вам хотя бы кратковременное облегчение. Никто не вправе указывать, должны вы прекратить отношения или нет. Я склонен думать, что стоит рассмотреть как можно больше разных вариантов. Как раз об этом моя книга. Вы уже перепробовали все остальные способы?

### **Повышение ценности отношений для партнера**

Вы можете использовать угрозы или наказания, чтобы уменьшить свободу передвижения партнера. Или заявить, что в случае его ухода получите все деньги, не позволите ему общаться с детьми, погубите его репутацию или же будете выставлять напоказ собственную свободу, занимаясь сексом со знакомыми вам обоим людьми. Вы можете недвусмысленно дать понять, что, если он продолжит действовать в том же духе,



вы обострите конфликт, рассказав о его поведении членам семьи, откажетесь от секса или встреч. Вы ожидаете, что его поведение может привести к разрыву – инициированному не кем иным, как вами. С помощью этой функции контроля вы повысили уровень угрозы. В некоторых случаях вы можете использовать угрозы применения насилия – в отношении партнера, себя или вас обоих. Вы думаете, что повышение ценности отношений сохранит его привязанность к вам – испуг перевесит возможность разрыва, и он никогда не уйдет.

Каковы недостатки такой стратегии контроля? Какими бы сильными и неприятными ни были ваши эмоции, попытка контролировать людей с помощью угроз редко является успешной стратегией в отношениях. Одна женщина рассказывала мне, что так боялась своего ревнивого мужа, что потихоньку сбежала и планировала тайно уехать из штата, чтобы избежать его угроз. Невозможно контролировать людей долгое время. Хотя эта стратегия дает ощущение, что вы на пути к желаемому, но она может еще больше оттолкнуть партнера. Он захочет порвать с вами – не из-за соперника, а потому, что не хочет, чтобы вы его контролировали и угрожали. Кроме того, эта стратегия поддерживает вашу подозрительность и тревожность, потому что вы пытаетесь контролировать неконтролируемое: то, что думает, чувствует и делает другой человек.

Преимуществами такой стратегии вы считаете обнаружение правды, сохранение тайны и демонстрацию партнеру того, что никто не может поступать с вами подобным образом. Отчасти они логичны, но попытка контролировать кого-то с помощью угроз и наказаний может не принести вам таких преимуществ. Скорее всего, ваш партнер может стать скрытным, дистанцироваться, нанести ответный удар или даже уйти. Те самые цели, которых вы хотели достичь, могут вам навредить. Вы не можете контролировать свободу другого человека – и маловероятно, что вам захочется иметь основанные на таком контроле отношения. Возможно, существует лучший способ.

### **Попытка заставить партнера ревновать**

Вы можете попытаться выяснить, действительно ли ваш партнер серьезно заинтересован в вас, наблюдая за тем, ревнует ли он, если видит, что вы флиртуете или проявляете интерес к кому-то еще. Вы можете открыто флиртовать в присутствии партнера, рассказывать ему о планируемых свиданиях с другими или сообщать ей, что вы думаете по поводу ее бывшего. Или можете стать скрытным и надеяться, что он начнет ревновать, удивляясь, почему вы недоступны и не отвечаете на звонки.

Думая, что партнер нас ревнует, мы склонны делать вывод, что он дорожит отношениями и действительно любит. Однако это весьма рискованная стратегия, которая может иметь обратный результат. Партнер может оправдать свое поведение возражением, что вы поступаете так же. К чему жалобы, если вы флиртуете или встречаетесь с другими? Другой вариант: партнерша решит, что не может вам доверять, и начнет дистанцироваться или даже угрожать уйти. Партнер может воспринять ваше поведение как откровенно манипулятивное и оскорбительное, а затем развернуть ситуацию, сделав то, чего вы больше всего боитесь: разорвав отношения.

Вам кажется, что такая стратегия дает преимущество проверить, в каких отношениях заинтересован ваш партнер. Если ревности не наблюдается, вы можете прийти к выводу, что он на самом деле не хочет серьезных отношений, и захотите пересмотреть собственные обязательства. На мой взгляд, такое поведение весьма рискованно, потому что под влиянием провокаций люди могут нечаянно все разрушить.

### **Перестраховка**

С помощью этой стратегии вы ищете альтернативу партнеру. Так, одна женщина, почувствовав недоверие к своему другу, стала параллельно встречаться с женатым мужчиной. Поскольку она удовлетворяла потребность в сексе и общении, встречаясь с ним, ей стало не так важно получать это от партнера. В результате она стала меньше ревновать друга, но чувствовала себя застрявшей в подвешенном состоянии между двумя непривлекательными альтернативами – дистанцировавшимся другом и неспособным к серьезным отношениям женатым мужчиной. Ее самооценка падала все ниже. Иногда, ревнуя, люди начинают встречаться с бывшими возлюбленными, считая: «На тот случай, если из нынешних отношений ничего не выйдет, пожалуй, я смогу снова встречаться с бывшим партнером». В их представлении такой способ выступает гарантией, своеобразным страховым полисом.

Проблема стратегии перестраховки заключается в том, что, скорее всего, ни одна из альтернатив не перспективна. Дистанцируясь и становясь скрытными, вы теряете близость с нынешним партнером. Вы разрываетесь между двумя мужчинами и можете тратить много энергии на сокрытие тайной жизни. Другой сложностью является то, что вас могут поймать. Каким образом все наладится, если вы демонстрируете ревность, но на поверку оказываетесь тем, кто обманывает или скрывает?

Стратегия перестраховки может заставить вас чувствовать себя более защищенным от потерь в случае разрыва.

Возможно, она поможет временно повысить самооценку благодаря интересу другого человека. Возникает ощущение, что у вас есть запасной вариант. Такие соображения понятны, они позволяют какое-то время чувствовать больший контроль над ситуацией. Но подумайте, знаете ли вы кого-нибудь, кто сказал бы: «Начав встречаться с другим человеком, мне удалось построить более крепкие отношения с партнером». Полагаю, такие люди вам не знакомы.

### **Работает ли ваша стратегия?**

Мы рассмотрели наиболее распространенные стратегии, которые вы можете использовать, чувствуя ревность. Возможно, вы пользуетесь некоторыми из них или иными, которые не были перечислены в этой главе. Спросите себя, чего вы надеетесь добиться своей стратегией, и подумайте, является ли это вашим долгосрочным интересом.

Вы можете считать, что у вас нет выбора, но он есть. Обдумывая каждую из этих стратегий, проанализируйте, является ли она единственным способом (не говоря уже о лучшем способе) для построения уважения, доверия и любви. Каждая из этих стратегий имеет обоснование, которое может быть логичным, а в некоторых случаях – полезным. Мы почему-то убеждены, что из нашего отрицательного поведения выйдет что-то позитивное. Но каждая из этих стратегий имеет оборотную сторону, поэтому необходимо взвесить риски.

Вы не единственный человек, использующий стратегии ревности, – этим занимаются многие люди. Как вы узнаете в следующих главах, существуют другие, более полезные приемы и способы, у которых меньше недостатков. В конце концов, кому захочется, чтобы отношения закончились из-за стратегии, использованной при попытке их сохранения?

## **Часть III**

### **Взгляд с другой стороны**

#### **Глава 6**

### **Абстрагирование для наблюдения и принятия**

Теперь, когда вы знаете, как поступает ревнивый разум с охватившими вас эмоциями и как вы справляетесь с ними с помощью допросов, ожидания заверений или поиска улик, мы готовы исследовать новые – более мощные и полезные – способы жить. Вы научитесь абстрагироваться и наблюдать за ревностью, не оказываясь у нее в плену; понимать разницу между мыслями, чувствами и поведением и разговаривать о негативных, переполняющих вас мыслях, которые кажутся в данный момент такими правильными. Мы можем освободить место ревности, не чувствуя себя ущемленными ею. Это помогает признать, что все мы несовершенны и имеем недостатки, что у всех нас есть трудности. Приняв это, мы сможем жить в реальном мире.

### **«Как можно перестать так себя чувствовать?»**

В режиме ревности нас охватывает шквал мыслей и чувств. Это напоминает нахождение в центре торнадо, где нас то и дело бросает в вихри страха, гнева, смятения и печали.

Мы не владеем собой, не знаем, как выбраться из стихии. Ревущие в голове вопросы и приводящие в ужас эмоции засасывают нас, и мы часто не представляем вариантов спасения. Карен рассказывала: «Я чувствую

себя так, как будто мной овладевает какая-то неподвластная мне сила. Когда он рассказал мне, что был на вечеринке и наткнулся там на свою бывшую, я ощутила, как меня охватывают все ужасные эмоции, которые только можно представить. Мне хотелось кричать. Что, черт возьми, со мной не так?»

Мы склонны считать, что в нашей жизни не должно быть ревности, гнева, тревоги, печалей и обид – мы должны быть все время счастливы. Но жизнь наполнена огорчениями и разочарованиями, подчас довольно неприятными. Жизнь не всегда соответствует нашим ожиданиям. Иногда мы желаем *эмоционального перфекционизма* – довольства, спокойствия, счастья и безопасности, но в жизни так не бывает.<sup>[35]</sup> При этом ни у кого. При возникновении болезненного чувства мы закутываемся в него, словно это единственное имеющееся у нас ощущение. Эмоциональный перфекционизм говорит нам, что так быть не должно.

Находясь в плену чувств, мы думаем, что должны избавиться от них, изгнать такие мысли и очистить разум и сердце. Мы хотим мира, ясности и определенности. Без этого спокойствия, которое, как нам кажется, постоянно находится вне досягаемости, мы чувствуем себя потерянными. Но чем настойчивее мы боремся с внутренними переживаниями, тем больше чувствуем себя беспомощными и запутавшимися. Мы не знаем, куда бежать. Буря продолжает бушевать внутри нашей головы и ревнивого сердца.

Оставшись наедине с собой, вы в замешательстве задаете себе вопрос: «Как можно перестать так себя чувствовать?» Вы думаете, что не существует способа жить с такими мыслями и эмоциями. Вы даже можете решить, что придется прекратить отношения. Но вы любите этого человека и не хотите его потерять. В конце концов, разве не ваш партнер поддерживал в вас ревность с самого начала?

В этой главе мы разберемся, как можно жить с мыслями и чувствами, которые вам не нравятся, не сдаваясь им в плен. Это как будто научиться выносить сумасшедшего дядю, который пришел к вам на званый ужин. Вы абстрагируетесь, наблюдаете, но не участвуете. Замечая, наблюдая и принимая, вы можете жить с фоновым шумом в голове, не ставя под угрозу важные для вас отношения.<sup>[36]</sup>

### Освобождение места для ревности

Не считайте, что ревность должна исчезнуть. Позвольте ей остаться, но не позволяйте брать над вами верх. Разрешите ей быть тем, что вы оба можете *принять* – на данный момент. Дайте ей возможность раздражать, досаждать или пугать вас, не преобладая над *всем*. Думайте о ревности как о звуках сирены, которые в большинстве случаев являются ложной тревогой. Сейчас вы осознаете, что ревность здесь, но тревога уляжется, и вы с партнером примете ее.

Вы уже слышали эти звуки раньше: ревность – это эхо улицы, орущий автомобильный гудок, доносящийся из переулка крик. Она может пройти незамеченной, а может пробудить вас ото сна. Позвольте ей случиться, не попадая к ней в плен. *Заслышав сирену проезжающей мимо пожарной машины, не стоит бежать за ней следом.*

Представьте, что ваши отношения достаточно крепкие и зрелые, чтобы реагировать и принимать фоновые звуки ревнивого голоса. Как только вы оба сможете принять его присутствие и сигналы тревоги, вы будете способны предпринять шаги по работе над ним. Для вас обоих он будет тем, с чем нужно научиться жить.

«Но, – возразите вы, – как же терпеть эти злые и тревожные чувства к тому, кого я люблю? Я не могу их выносить. Разве я не должен чувствовать всегда одно и то же?» В поэме «Песнь о себе» Уолт Уитмен описывает свою любовь к молодым и старикам, красивым и уродливым, богатым и бедным. Он охватывает всю жизнь, все человечество.

*По-твоему, я противоречу себе?*

*Ну что же, значит, я противоречу себе.*

*(Я широк, я вмещаю в себе множество разных людей.)<sup>[37]</sup>*

Подумайте о своей ревности как оместилище множества эмоций с полным набором чувств. В нем присутствуют любовь и ненависть, миролюбие и конфликт, спокойствие и страх. Все они – части единого целого. Думая, что мы должны чувствовать *всегда одинаково*, мы только противоречим себе. Ревность – лишь одно из множества переживаний, способов чувств и связей, которое станет частью огромной, всеобъемлющей связи двух людей.

### **Плохо мне – плохо тебе, но все хорошо**

Являясь объектом ревности партнера, вы, вероятно, требуете, чтобы ревность исчезла, или надеетесь на это. Вы хотите жить с вашим партнером совершенно идеально, в мире и счастье. Вы хотите спокойствия и легкости.

В 1967 году Томас Харрис опубликовал бестселлер «Я – О'кей, ты – О'кей».<sup>[38]</sup> Полагаю, он был оптимистом. Если уж на то пошло, действительно ли мы убеждены, что с нами все в порядке? Неужели мы на самом деле верим, что не раздражаем, не разочаровываем друг друга и не судим самих себя и окружающих нас людей? Я не считаю настроение данной книги похожим на правду.

У меня другое представление об отношениях. Посмотрите, соответствует ли вашей жизни следующее утверждение: плохо мне – плохо тебе, но все хорошо. Потому как разве все мы в некоторой степени не являемся немного иррациональными, сумасшедшими и несправедливыми? Если нормально к этому относиться, то можно спокойно существовать в таком мире несовершенных людей и падших ангелов, прокладывая свой путь сквозь жизненные взлеты и падения. Мы зачастую хотим жить в Утопии – месте совершенной гармонии. Но имейте в виду, что слово «утопия» переводится с греческого как «место, которого нет». Вы не можете туда попасть, потому что его не существует. Далее приведено несколько вариантов определенного взгляда на мир, которые могут помочь вашим отношениям.

#### ***Узники пещеры***

Думайте следующим образом. Ваш охваченный ревностью партнер чувствует себя одиноким, напуганным, беспомощным, сбитым с толку. Представьте темную пещеру. В ней несколько проходов. Вы находитесь там вместе, и у вас в руках маленькая тусклая свечка. Вы пытаетесь найти выход – вместе.

Держа свечу в руках, вы оба чувствуете страх и растерянность. Вы боитесь, что она погаснет и вы очутитесь в полном мраке. Но вы заметили, что если держать свечу вместе и вдыхать в пламя сострадание, то свет будет ярче. Возможно, вы не знаете, какой из проходов ведет к выходу. Но знаете, что можете идти к нему вместе.

#### ***Любовь – это совместный путь во тьме***

Точно так же, как необходимо освободить место для ревности в близких отношениях, нужно освободить ей место на работе, в семье и среди друзей. Болезненные и трудные чувства могут возникать в любых значимых отношениях. С коллегами вы можете сохранять идеализированный взгляд на вещи. Предположим, что все всегда должны быть честными. Было бы замечательно, если бы мы жили в таком мире, но он не такой. Осознав, что кто-то другой может привлечь больше внимания, мы должны быть готовы вступить в бой. Мы не можем продолжать говорить: «Не могу поверить, что так случилось!», если это происходит повсеместно. То, что мир несправедлив, вовсе не означает, что вы не можете выиграть. Мы должны научиться эффективно жить в мире, где царит несправедливость – успешные люди знают, как с ней справляться. Они не воспринимают ее как личную обиду, а разрабатывают стратегию успеха.

#### ***Принятие всех эмоций***

Освобождение места для ревности означает, что мы осознали всю сложность наших отношений и нам необходимо принять широкий спектр эмоций, не только позитивных и приятных. Мы можем по-прежнему любить партнера или друга и так же испытывать по отношению к нему злость, ревность, обиду и даже хотеть ему отомстить. Это не значит, что мы действуем, руководствуясь всеми этими чувствами, а означает, что люди могут нас расстраивать, разочаровывать, раздражать и обманывать наши ожидания.

Наше недостижимое желание испытывать к людям лишь чистые и прекрасные чувства является тем, что я называю «чистым разумом».<sup>[39]</sup> Своего рода эмоциональным перфекционизмом является утверждение: «Я должен испытывать к ним только положительные эмоции, так же как и они». К сожалению, это невозможно. Реальный мир наполнен разочарованиями – наряду с радостью, смыслом жизни и любовью. Но никто не может быть настолько хорош. Все мы склонны время от времени обманывать ожидания друг друга. Вопрос в том, можем ли мы собраться и восстановиться? Можем ли пережить эмпатические провалы, в которых нам не удается общаться, поддерживать и заботиться о другом человеке так, как он от нас ожидает? Жизнь без разочарований невозможна. Все мы на том или ином этапе терпим неудачу, и я не исключение.

### ***Все мы – падшие ангелы***

Что вы делаете в моменты разочарований или крушения иллюзий? Некоторые из нас становятся пессимистами, другие возводят вокруг себя стены, кто-то атакует мир в знак протеста, а некоторые приобретают реалистичный и более сложный взгляд на жизнь и отношения. Я выбираю последних.

Я научился тому, что стремление быть святым будет иметь единственный результат: жить в аду на земле. Ведь правда в том, что все мы – падшие ангелы. Постоянно напоминайте себе, что никто *не идеален*. Никто не свободен от ревности, обиды, зависти, скуки, гнева или разочарования. У всех есть темная сторона наряду со светлой – несмотря на наше желание иметь в реальности только последнюю. Отношения заключаются не просто в том, чтобы все время чувствовать себя хорошо. Они могут быть трудными, а временами – почти невыносимыми. Не всегда легко любить или быть любимым. Нелегко иметь друзей, братьев, сестер и коллег. Нам может быть непросто друг с другом.

Отношения заключаются в способности партнеров все воспринимать – и при этом продолжать их. Вместо эмоционального перфекционизма я предложил бы сложность и многообразие эмоций.

### ***Наблюдение вместо борьбы***

Мысль или чувство может усилиться при попытке от него избавиться. Мы хотим крикнуть самим себе: «Перестань так думать!» или ругаем себя за испытываемые нами чувства: «Ты снова за старое, неудачник, ты ревнуешь!» Но чем больше мы боремся, тем крепче становятся эти эмоции. Это напоминает одного из монстров с ядерной бомбой из 50-х годов, который становится только сильнее от того, что мы стреляем по нему из нашего оружия. Поглощая эту энергию, он все больше увеличивается в размерах. Наша борьба с мыслями и чувствами лишь подпитывает их. Итак, что же с ними делать?

Один из полезных приемов называется «осознанностью», когда нужно просто уделять внимание настоящему, не давая оценок и не пытаясь контролировать ситуацию.<sup>[40]</sup> Осознанность позволяет нам оставаться в настоящем, не перепрыгивая в будущее и не возвращаясь в прошлое. Она дает возможность отпустить то, с чем мы боремся (мысли о прошлом и будущем), просто наблюдая за настоящим. Ревнуя, мы уделяем слишком много внимания нашим мыслям, возвращая к жизни события прошлого и ожидая будущего, которое может никогда не наступить. Осознанность позволяет нам найти безопасное пространство в настоящем, отпуская ситуацию. Мы можем научиться этому, но для начала следует обратить внимание на свое дыхание. Давайте попробуем прямо сейчас.

На секунду сконцентрируйтесь на вашем дыхании, мысленно проследите его цикл. Вдох-выдох. Просто задержите внимание на этом. Не пытайтесь его контролировать, не оценивайте – просто следите. Наблюдайте за тем, как вы дышите в настоящий момент, обратите внимание на то, как оно изменяется, как перетекает, входит и выходит из вашего тела воздух. Обратите внимание, что мозг может переключаться на посторонние мысли или звуки, а затем плавно возвращаться к дыханию. Проследите за циклом дыхания и за тем, как воздух входит и выходит из тела.

Что, если мы сможем проделать то же со своими мыслями и чувствами? Подумайте: «Мой партнер может с кем-то флиртовать». Вообразите, что мысль – это дыхание. Что вы наблюдаете за этой мыслью, словно она – плывущая по небу строчка слов. Что ее медленно колышет легкий ветер. Что он ее подхватывает. Оставайтесь на месте и следите за ней. Ничего не делайте, просто наблюдайте. Она тут, и вы смотрите на нее. Ничего не происходит, мысль плывет по небу, вы смотрите на нее, оставаясь в настоящем, наблюдая,

позволяя ей приближаться и отдаляться. Обратите внимание, что вы все еще здесь, в настоящем. Вы наблюдаете за своей ревнивой мыслью и делаете выбор не предпринимать ничего. Другой способ вообразить себе мысль – посмотреть ее, словно фильм. Вы удобно сидите в своем кресле, наблюдая за сюжетом. Это просто фильм – всего одна сцена, и он закончится. Вы – здесь, а мысль – там.

Вы – не мысль, а мысль – не вы. Вы можете позволить ревнивой мысли быть самостоятельной. Она может проплыть мимо, окликнуть вас, но вы безопасно сидите на своем месте. Вы смотрите на мелькающие взад-вперед мысли и чувства, замечая, как они могут обходить вас стороной. Они в постоянном движении. Если вы не ухватитесь за одну из них, она уплывет прочь от вас.

Но она может и возвратиться. Наблюдайте за ней, пусть она приходит и уходит. Словно дыхание, словно мягко накатывающие и уходящие с берега волны. Вы здесь. Вы наблюдаете. Вы освобождаете место. Вы позволяете всему идти своим чередом.

### ***ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ НА ОСОЗНАННОСТЬ***

Во время этого упражнения вы просто сидите и наблюдаете за дыханием, не оценивая, как вы это делаете, и не пытаясь контролировать. Вы всего лишь позволяете своему дыханию входить в ваше тело и покидать его. Цель состоит в практике наблюдения за настоящим моментом, чтобы позволить ему уйти с помощью шести простых пунктов.

- Найдите удобное тихое место, сядьте и выпрямите спину.
- Сосредоточьтесь на дыхании и обратите внимание на то, как оно входит в тело и покидает его.
- Просто наблюдайте за дыханием, пока оно плавно перетекает туда-сюда.
- Обратите внимание, что ваши мысли куда-то уносятся – к другим воспоминаниям, звукам.
- Плавно верните свое внимание к дыханию.

Что вы заметили в своих мыслях?

Переключается ли разум на другие мысли и звуки?

Очень ли занят ваш разум?

Следуете ли вы за своими мыслями, вместо того чтобы оставаться в настоящем?

Оцениваете ли то, чем занимаетесь?

Вы можете обнаружить, как ревнивый разум берет вас в плен и как вы уносите куда-то при появлении таких мыслей и чувств. Немного попрактиковавшись в осознанности, вы сможете представить себе, что эти ревнические мысли и чувства – просто посторонние звуки. Вы можете следить за ними, а затем вернуться к дыханию в настоящий момент. Вы можете наблюдать за ревнивыми мыслями, а затем на время их отпустить.

### ***Признание ревности***

Вероятно, вы уже некоторое время боролись с ревностью – возможно, в других отношениях, часто втайне, держали такие мысли и чувства при себе. Вы смущаетесь или стыдитесь их, думая, что с вами что-то не так. Ревность может обрушиться на вас в любой момент: когда партнер уезжает, когда вы оба находитесь среди других людей, когда вы одни и думаете о его бывшем возлюбленном.

Вам тяжело. Ревность – не то, чего вы желали, и вы ее не планировали. Временами вам кажется, что никто по-настоящему не понимает, насколько вам тяжело, и вы не можете открыться единственному самому близкому человеку – вашему партнеру – объекту вашей ревности. Потому что всякий раз, рассказывая ему о своих чувствах, вы, кажется, наталкиваетесь на обратный результат. Партнер может заявить:

- Оставь меня в покое.
- Это твои проблемы.
- Я не сделал ничего плохого.
- Ты не уверен в себе.
- Почему ты такой нервный?

И это лишь заставит вас почувствовать себя еще хуже. Поэтому я собираюсь предложить другой способ взглянуть на ревность – предположить, что вы имеете право на все свои чувства. Мы не говорим страдающему от головной боли человеку: «Просто переборщи ее». Мы не заявляем ему при расстройстве желудка: «В твоих ощущениях нет никакой логики». Это ваши чувства. Ваша тревога, ваша печаль, ваш гнев, ваша ревность. Они ваши на настоящий момент.

Для начала абстрагируйтесь и уважайте чувства за то, чем они являются, – как часть ваших переживаний в определенный момент времени. Трудная часть, но это ваш опыт. Дайте себе право иметь собственные чувства.

Это вовсе не означает, что ваши мысли о происходящем основаны на фактах. Они могут быть, а могут отсутствовать. Но факты отличаются от чувств. Я могу чувствовать себя плохо, поскольку верю, что навсегда останусь один, но печаль истинна для меня просто потому, что я ее переживаю. Однако я ведь могу ошибаться насчет моего постоянного одиночества. Мы не узнаем этого, пока не выясним факты. Но наши чувства несомненны. Иногда они весьма сложные, поэтому нам необходимо их признать, чтобы получить подтверждение истины. А правда состоит в том, что вы испытываете ревнивые чувства, это ваши чувства, и они болезненны.

### ***УПРАЖНЕНИЕ НА ПРИЗНАНИЕ РЕВНОСТИ***

Вы можете признать свою ревность, сказав себе:

- Это испытываемые мной сейчас чувства, и я имею право испытывать их.
- Это непростые чувства для меня, и мне нужно принять их тяжесть.
- Любящему человеку тяжело испытывать такое, так что мне тяжело.
- Иногда я чувствую себя одиноким и неспособным выразить эти чувства, что делает их невыносимыми.
- Я не одинок, ревность – часть человеческого существования.

Мы часто думаем, что ревность – лишь признак проблемы. Но вы не стали бы ревновать, если бы отношения ничего для вас не значили. Поэтому я также признаю, что ревность может исходить из позитивных ценностей и серьезных отношений. Ревность – осознание того, что для вас кто-то важен, что эти серьезные отношения, честность, глубина чувств и любовь очень много для вас значат. Спросите себя, не является ли ваша ревность болезненным признаком любви и серьезных отношений. Уважайте себя за то, что вы цените любовь, интимность, романтические чувства и преданность. Если уж на то пошло, ревность показывает силу вашей связи друг с другом. И она отражает страх ее потери. Давайте взглянем на мой разговор с борющимся с ревностью клиентом.

Боб: Иногда ревность связана с имеющимися у нас позитивными ценностями, такими как моногамия, серьезные отношения, честность, близость. Ценны ли они для вас?

Кэрол: Да, конечно.

Боб: Итак, один из способов взглянуть на ревность — это признать, что данные вещи для вас важны. Когда дело доходит до отношений, вы не судите поверхностно. Вы воспринимаете все всерьез.

Кэрол: Конечно.

Боб: Что, если бы ваш партнер сказал вам: «Знаешь, я думаю, каждый волен делать то, что хочет, поэтому, если ты хочешь куда-то с кем-то пойти и заняться с ним сексом, я не буду против». Если бы ваш партнер сказал такое, что бы вы подумали? Кэрол: Я бы подумала, что он хочет спать со всеми подряд. Я бы перестала ему доверять.

Боб: То есть в каком-то смысле вы бы хотели, чтобы партнер проявлял ревность, потому что это было бы признаком серьезных отношений и вашей значимости для него. Кэрол: Да, если бы он не ревновал, я бы подумала, что ему нельзя доверять. А еще я бы подумала, что ничего для него не значу.

Боб: Возможно, ревность, как и любая другая эмоция, имеет положительную и отрицательную стороны. Я думаю, важно признать, что она не только логична, но и может указывать на способность к серьезным отношениям и доверию.

Кэрол: Это помогает мне намного лучше понять себя.

Первым шагом на пути признания ревности является осознание того, что она — болезненное и сложное чувство.

Следующий шаг — рассмотреть свое беспокойство, гнев и тревогу, исходя из факта, что *для вас кто-то значим*.

Вы ревнуете потому, что дорогому для вас человеку и вашим отношениям может угрожать опасность. Вам важно найти подтверждение значимости любви и обязательств, ценности интимности и честности, желания глубины и смысла. Да, это важно. Но порой, трагическим образом, в результате вы чувствуете гнев и тревогу из-за ревности. Вам плохо, поэтому для вас это имеет значение.

Таким образом, вы оказываетесь запертыми в том, что кажется дилеммой — любить кого-то, но одновременно его бояться. Как бы трудно это ни было, признайте сложность, дилемму и конфликт внутри вас. Освободите место для того, что внутри. Вы наполнены множеством чувств.

Другой способ признать свою ревность — осознать, насколько универсальна эта эмоция. Как уже обсуждалось в первой главе, мы можем найти ревность во всем мире, в разных культурах и исторических эпохах. Мы наблюдаем ее у детей, даже у младенцев. У животных и насекомых. Поэтому понимание универсальной природы чувств может помочь вам ощутить себя менее одинокими и расстроенными. Сознавая, что наши чувства и потребности могут быть универсальными, мы можем их принять. Мы позволяем себе их чувствовать на данный момент.

Проанализируйте ваш взгляд на ситуацию. Если вы уверены, что партнер может вас предать, становится понятно, как из этого убеждения возникла ревность. Многие люди ревнуют, будучи убежденными в том, что их партнеры способны на предательство. Если порой вы думаете, что вам придется трудно или что вы почувствуете себя униженным, если партнер вас предаст, — то можно понять, насколько сильными могут быть ваши эмоции. Вне зависимости от того, выясните ли вы, что ваши ощущения правильны, ложны или слегка пессимистичны, — это ваши эмоции в настоящий момент, и они могут захлестнуть вас. Признание ревнивых чувств позволит вам осознать, что ваши мысли могут быть связаны с ними.

Если у вас есть своя история предательства — к примеру, бывшие возлюбленные обманывали вас или вам изменил нынешний партнер, — вполне понятно, что вы будете испытывать ревность. Эта история заложила в вас склонность испытывать такие чувства, а также видеть возможность предательства в нынешнем опыте. Если один или оба ваших родителя были неверными, бросили вас или их вообще не было, становится понятно, почему вы ощущаете тревогу. Все это стало основой для трудностей с доверием и сделало вас более



чувствительными. Вам нужно понять, что испытываемые вами сейчас чувства могут включать в себя переживания прошлого.

И мы должны признать, что, вполне возможно, партнер не полностью заслуживает доверия. Вероятно, существует что-то подозрительное, может быть, он не полностью открыт или не так надежен, как вам бы этого хотелось. Возможно, вы правы, и порой что-то происходит. Таким способом вы можете отвечать на подозрения, которые могут оказаться правдой. Но даже если ваши мысли и чувства не беспочвенны и что-то действительно происходит, предстоит еще многое сделать, чтобы помочь вам справиться.

Важно признать ваши чувства, уважать их. Сделайте их своими, осознайте, что иногда они мучительны, бывает больно любить кого-то, нас ранят и подводят. Иногда наши страхи сбываются. Осознайте их, признайте и поймите, как они ощущаются и почему они ранят.

### *Абстрагирование от ревности*

Признать чувства не означает сдаться им в плен. Вы можете признать свою тревогу и гнев в настоящий момент, указать себе на свою ревность, сказав: «Я заметил, что снова ее чувствую», но вы абстрагируетесь, отстраняетесь и даете себе время на размышление. Ненадолго абстрагировавшись от ревности, задайте себе следующие вопросы.

- Неужели я действительно хочу оказаться в плену таких мыслей и чувств?
- Хочу ли я усилить свою ревность? Или же хочу абстрагироваться от нее?
- Что произойдет, если я позволю ей взять над собой верх?
- Что произойдет, если я буду поступать под влиянием чувств?
- Возможно ли, что я могу неправильно интерпретировать ситуацию?
- Что именно я могу сделать сейчас, чтобы лучше с собой справиться?

Абстрагировавшись таким образом, мы можем видеть предвзятые суждения, мысли, поступки и реакции более ясно. Признав боль, мы сможем разобраться в способствующих ей мыслях и понять, какие из наших поступков совершены под влиянием ревности. Это достаточно трудно, но допросы, брань, наказания, угрозы, преследование, навязчивые мысли и беспокойство лишь усиливают боль. Мысли и чувства не должны диктовать нам наши слова или поступки. Мы можем найти другие, более действенные способы решения проблемы. Мы не рабы своего разума – нам решать. Мы абстрагируемся, размышляем и анализируем варианты.

Посмотрите, нет ли другого способа справиться с вашими чувствами. Например, пусть даже вам кажется, будто переполюющие вас эмоции будут длиться вечно и вы не сможете их контролировать, на самом деле они являются временными, не обязательно разрушительными, и им не нужно вас контролировать. Подумайте о том, что будет работать на перспективу и поможет вам отступить назад, принять, наблюдать, решать проблемы, строить более наполненную жизнь, осмысленно контактировать, улучшать общение с вашим партнером и узнавать, что жизнь, которой вы живете, зависит только от вас самих.

### *Сострадание самому себе*

Никто, кроме вас, не знает, насколько тяжела для вас ревность. Независимо от того, какими бы понимающими, чуткими или заботливыми ни были ваши друзья или партнер, никто не переживает испытываемые вами прямо сейчас чувства точно так же, как вы. Ревность исходит из страха быть преданным или брошенным тем, кого вы любите. Возможно, это самый сложный набор из имевшихся у вас когда-либо эмоций. Временами вы сердитесь на себя за такие чувства, иногда смущены тем, что чувствуете себя именно так, а порой боитесь, что ваш мир разрушится прямо у вас на глазах.

Наступило время абстрагироваться от захлестывающих вас сейчас чувств и подумать о себе как о человеке, о котором вы заботитесь, которого уважаете и любите. Мы можем назвать это *состраданием*, так как вы хотите прекратить свои мучения и боль, окружить себя заботой и принять любовь к себе. Вы хотите обнять себя – вместе с вашим ревнивым сердцем, – представляя, как вы обхватываете себя руками, держите в объятиях и уверяете, что всегда будете стараться себя поддерживать. Вот как вы можете позаботиться о разбитом сердце и успокоить его.<sup>[41]</sup>

Вы всегда с самим собой. Вы всегда можете себя любить. Вы нуждаетесь в любви, так почему бы не подарить ее себе? Почему бы всегда не поддерживать себя самого?

Вы можете представить себе самого сострадательного, душевного, любящего человека из вашего детства или среди ваших друзей, который говорит: «Я люблю тебя, я забочусь о тебе, я принимаю тебя». Представьте, что этот человек обнимает вас, мягко сжимает в нежном, любящем объятии, полностью разделяя с вами данный момент.

Представьте, что вы любимы – *самим собой*. И поймите, что вы всегда рядом с собой, чтобы сохранять себя в своем сердце. Боясь потери любви, вспомните, что вы всегда готовы любить себя. Тогда на мгновение вы сможете ощутить мир в душе как укрывающее и окутывающее вас спокойствие. Даже во время бури в его любящем объятии можно чувствовать себя безопасно.

Теперь, абстрагировавшись, чтобы наблюдать, прислушиваться и позволять ревности присутствовать, вы можете начать изучать свои мысли.

## Глава 7

### Жизнь со своими мыслями

Приходилось ли вам когда-нибудь при возникновении ревнивой мысли кричать на себя, чтобы от нее освободиться? Вы могли говорить себе: «Стоп! Хватит!» Если вы так делали, то сработал ли такой прием? В психологии он известен как *остановка мысли*, и психологи одно время даже выдавали пациентам резиновые браслеты: те надевали их на запястья, а при возникновении нежелательной мысли они оттягивали и отпускали резинку, ударяя ею по коже, чтобы в буквальном смысле попытаться «освободиться от мысли». Но остановка мыслей подразумевает, что их следует опасаться и избегать. Проблема в том, что нежелательные мысли продолжают возвращаться *рикошетом*. Невозможно бить себя резинкой сутками напролет. И это может даже убедить людей в том, что они не могут жить с нежелательными мыслями и должны от них избавиться.

Поступая схожим образом с ревнивыми мыслями, вы обнаружите, что для подавления мысли нужно на ней сконцентрироваться. Вы выискиваете все больше таких мыслей, и – *вуаля* – они появляются. Но что, если бы вы искали что-то совершенно другое? Например, облака в небе, звук стучащего по крыше дождя, цвет окружающих вас книг, или пытались бы проследить за своим дыханием во время вдоха и выдоха. Вы можете признавать и принимать ревнивые мысли, но переключать свое внимание на что-нибудь другое. Обратите внимание на занимающую вас сейчас мысль и спросите себя, нет ли чего-то другого, что может оказаться для вас более важным, расслабляющим, приносящим в душу покой.

В этой главе мы рассмотрим способы жить с нежелательными мыслями, чтобы можно было заняться желательными вещами – независимо от фонового шума, который, как кажется, бомбардирует наш мозг.<sup>[42]</sup> Не нужно гнаться за машиной скорой помощи, сирену которой мы слышим, не нужно прислушиваться к разговору за соседним столиком и не нужно покупать товары всякий раз, как нам навязывают их по телефону.

Точно так же, вместо того чтобы бить себя резинкой при возникновении ненужной мысли, вы можете использовать самые разные мощные приемы, чтобы научиться жить с фоновым шумом. Появление мысли в вашей голове еще не означает, что нужно провести с ней целый день. У вас есть выбор. Вы можете признать ее, сказав себе: «Я вижу, что мысль здесь», а затем продолжить заниматься другими вещами. Это то же самое,

как, проезжая мимо, заметить на обочине дороги почтовый ящик. Вы же не станете останавливаться и рыться в нем. То же самое верно и для ревнивых мыслей – вы можете замечать их, указывать себе на них, говоря: «Она снова здесь», а затем продолжать свои занятия. Позволив таким мыслям просто *быть*, вы даете себе возможность жить с ними на данный момент, не попадая под их контроль.

### **Как нейтральные мысли становятся главными событиями жизни**

В течение дня вы воспринимаете тысячи мыслей и образов. Но в конце дня вы, вероятнее всего, забудете почти все из них. Прервите на минуту чтение, закройте глаза и попытайтесь вспомнить, что находится сейчас вокруг вас, где бы вы ни сидели.

Я сижу в своем кабинете. С закрытыми глазами я могу представить справа от себя монитор, перед собой – открытое окно с клочком облачного неба, кучу бумаг в мусорной корзине на полу, заставленный стопками книг стул и кошку в дверях, намеревающуюся войти, чтобы помочь мне писать. Но, честно говоря, впервые сев за эту главу, кроме кошки, я действительно ничего не замечал. Я был сосредоточен на своих мыслях, на словах на экране и назойливом желании постоянно проверять электронную почту. Другими словами, существует множество мыслей, образов и ощущений, перемещающихся взад и вперед по нашей кратковременной памяти, но если мы не остановимся, чтобы уделить им внимание, то забудем о них.

В нашем непосредственном восприятии появляются мысли определенного сорта, которым мы уделяем больше внимания, чем другим. Некоторые из них могут быть приятными, вроде мысли о разговоре с другом и его женой сегодня вечером за ужином. Но другие могут оказаться тревожными, например ревнические переживания. Если вы склонны к ревности, у вас может скопиться множество назойливых мыслей такого рода: о флиртующем с кем-то партнере, о его бывшей возлюбленной или о том, что любимый обманывает вас. Как только эти мысли появляются в вашем сознании, вы быстро впадаете в тревогу. Как будто разум говорит вам: «Отложи все остальное и *займись этими вопросами!*»

Такие мысли называются *навязчивыми*, потому что при возникновении их в вашей голове вы ощущаете негатив. Вы запускаете в действие стратегию ревнивых мыслей. Что это за стратегия? Это последовательность шагов, предпринимаемых вашим разумом по превращению достаточно нейтральной мысли в главное событие жизни. Вот что вы думаете:

- Эта мысль важна.
- Нужно подумать над этим.
- Раз эта мысль возникла, значит что-то происходит.
- Раз я так думаю, значит, моему партнеру нельзя доверять.
- Эта мысль может помочь мне предсказать будущее.
- Эта мысль может уберечь меня от неприятных сюрпризов.
- «Я несу перед собой ответственность: я должен проверить ситуацию и выяснить, что происходит на самом деле».

Давайте рассмотрим каждый шаг в этой последовательности. Начав с тысячи мыслей и образов, возникающих у вас в течение дня, вы внезапно относитесь к некоторым из них серьезнее, чем к другим. Ревнивая мысль становится очень важной – для вас имеет значение уже простое ее появление. Вы не отмахиваетесь от нее. Вы не говорите, как в случае с другими мыслями: «Это глупо» или «Это всего лишь мысль». Вместо этого вы говорите: «Это важно». А так как это важно, вы чувствуете, что нужно обратить на нее внимание. Поэтому вы начинаете сосредотачиваться на любом случае появления ревнивой мысли и, конечно же, находите то, что ищете.

Причина, по которой появляются ревнивые мысли, заключается в том, что вы спрашиваете себя: «Ревную ли я?»

Уже сама постановка вопроса означает, что вы должны иметь какую-то ревнивую мысль. Так что ваш разум приступает к поиску, находя все новые суждения. Прочие вещи упускаются из виду, отбрасываются, игнорируются. Вы в поиске – *на мысленной охоте* – в своем воспаленном тревогой уме. И вы находите именно то, что ищете, – еще больше ревности!

Теперь, в процессе поиска ревнивых мыслей в своей голове (и находя их снова и снова), вы приходите к выводу, что само их появление означает, что это происходит в действительности. Такая мысль неслучайна, это не просто посторонний шум в голове. Вы рассматриваете ее как предупреждающий сигнал, который требует вашего внимания. И в этот момент вы начинаете думать, что партнеру нельзя доверять: «Возможно, моя подруга может себе кого-то подыскивать – у меня просто появилась такая мысль, – так что, может быть, она и ищет. Вероятно, ей не стоит доверять». Вы считаете это *доказательством недоверия*. Это напоминает обвинение в совершении преступления, где прокурор говорит: «У кого-то мелькнула мысль, что вы преступник. Это и есть доказательство». А судья стучит молотком и провозглашает со своего места: «Виновен!»

Таким образом, вы начинаете рассматривать эти мысли как самозащиту. Они помогают вам, предупреждая о возможном предательстве, призывая к необходимости вывести партнера на чистую воду. Они работают точно так же, как система ПВО: мысли предназначены помочь вам увидеть запуск ракет, прежде чем они достигнут цели. Эти мысли – ваша защита – с ними вас не застигнут врасплох, не ранят, не унижат. Поэтому вы не хотите ослабить бдительность своей охраны и отключить свою систему сигнализации.

Все эти тревожные мысли оглушительно сигналият, и теперь необходимо выяснить, что происходит на самом деле. Катастрофа? Партнер лжет? Вы не говорите себе: «Это всего лишь мысль, я могу ее проигнорировать». Нет. В этот момент вы говорите: «Это мысль, с которой необходимо что-то делать». И начинаете искать доказательства – а это и есть предвзятый поиск. Вы ищете улики, подтверждающие мысль: первые признаки того, что партнерша теряет интерес, что она флиртует или ею интересуются другие. Вы даже заглядываете за доказательствами в свое *воображение*: «Если мне легко представить себе такую ситуацию, то, скорее всего, это правда». Вот как любая фантазия или образ, формируемый вами о своем разговаривающем, флиртующем или прикасающемся к кому-то партнере, становится доказательством его вины.

## Оценка навязчивых мыслей

Оценив свои навязчивые ревнивые мысли, вы внезапно обнаружите их важность, значимость и решите, что они содержат предсказание будущего. Но давайте прервемся и задумаемся о вашем способе мышления. Возможно, ваши оценки врут и есть другой способ взглянуть на эти мысли. Быть может, необязательно застревать на них, попадать к ним в плен, позволять им вводить вас в заблуждение, а затем падать в пропасть ревности.

Давайте взглянем на то, как вы оцениваете ревнивые переживания. Посмотрите на них еще раз, а затем сравните с другим способом смотреть на вещи. Вы рассматриваете простое возникновение ревности как важное событие. А что, если мысль – это *просто мысль*?

### 1. «Эта мысль важна».

Необязательно. Может быть, такая мысль – всего лишь случайный взрыв в вашем мозгу. А может – старая привычка так думать. Одно наличие мысли не делает ее важной, это всего лишь мысль.

### 2. «Нужно подумать над этим».

Не стоит уделять уйму внимания мысли просто потому, что она появилась. Вы можете просто заметить ее, а затем отпустить. Не нужно заикливаться на ней. Каждый день сквозь вас проходят тысячи мыслей, о которые вы не спотыкаетесь. Отпустив определенные мысли, вам будет проще жить.

### **3. «Раз эта мысль возникла, значит, что-то происходит».**

Эти ревнивые мысли уже посещали вас бесчисленное множество раз, и многие из них оказались ложной тревогой. Мысль – не барометр и не датчик температуры. Это всего лишь воображение, а оно не всегда связано с происходящим.

### **4. «Раз я так думаю, значит, моему партнеру нельзя доверять».**

Независимо от того, обманывает вас партнер или нет, данный факт не связан с вашей мыслью – он основывается на его поведении. Вы можете проверить доказательства позже, но нелогично заключать, что вы не можете доверять кому-то лишь на основании какой-то мысли. Представьте себе суд – разве простое наличие подозрительной мысли является достаточным доказательством преступления?

### **5. «Эта мысль поможет мне предсказать будущее».**

Вы можете спросить себя, сколько раз вас посещали подозрительные или ревнивые мысли и какое количество из них было ошибочным. Прогнозирование реальности основано не на мысли, а на проверке прогнозов. Можете ли вы найти доказательства того, что ошибались в прошлом насчет своих ожиданий?

### **6. «Эта мысль может уберечь меня от неприятных сюрпризов».**

Постоянное предсказание грядущего предательства не поможет вам, даже если вашему партнеру пришлось бы вас предать. Вы все равно бы расстроились. Но концентрация внимания на ревнивых мыслях лишь заставит вас сердиться, грустить и тревожиться, ухудшая ваше и без того несчастное состояние. Если вас когда-то предавали, то вы бы расстраивались и без этих мыслей.

### **7. «Я несу перед собой ответственность, поэтому должен проверить ситуацию и выяснить, что происходит на самом деле».**

Если имеются неопровержимые доказательства того, что происходит что-то плохое, – да, вы должны это проверить. Но одна лишь негативная мысль не означает, что вам стоит превратиться в детектива. Это только усилит ваши страдания и приведет к большому количеству конфликтов в отношениях.

Вот действенный способ противопоставить проблемные и полезные способы раздумий о ревнивых мыслях.

<b>Проблемная ревнивая мысль: «Мой партнер мог меня обмануть»</b>	<b>Полезная ревнивая мысль: «Мой партнер мог меня обмануть»</b>
«Я должен обратить внимание на эту мысль».	«Я могу принять эту мысль и жить дальше».
«Эта мысль очень важна для меня».	«Это фоновый шум».
«Я должен что-то немедленно предпринять».	«Мне не стоит ничего предпринимать».
«Мне необходимо найти ответ».	«Эта мысль напоминает продажу товаров по телефону: мне не стоит обращать на нее внимание».
«Должна существовать какая-то причина, раз я думаю об этом».	«Это всего лишь мысль».
«Раз меня посещает такая мысль, значит, что-то происходит».	«Я могу освободить место для многих мыслей».

### **Нужно ли заикливаться на ревнивых мыслях?**

Ежедневно нас посещают тысячи мыслей и образов. Большинство из них мимолетны, подобно ветру, поэтому мы перестали их замечать. Но когда дело касается ревнивых мыслей вроде: «Мой партнер может потерять интерес и уйти к ней» или «Интересно, считает ли она бывшего парня сексуальнее меня» – мы заикливаемся на них. Мы проводим много времени за этими мыслями, запутываясь в них и даже оказываясь в их ловушке.

Даниель почувствовал, как ревность захватила его рассудок. Он не мог отделаться от этих мыслей, он заиклился, как будто кто-то вступил с ним в разговор в самолете, а он не мог просто встать и уйти, и этот полет длился бесконечно.

Итак, давайте посмотрим, как вы можете перестать беспокоиться и посвящать этим мыслям уйму времени.

#### ***Продуктивные мысли против непродуктивных***

Существует разница между продуктивным и непродуктивным беспокойством. Например, продуктивное беспокойство – это то, чем я могу заняться сегодня, то есть это мой список обязательных дел. Если я смогу сделать сегодня то, что существенно продвинет меня в решении проблемы, это будет продуктивным беспокойством. Например, им может стать вопрос: «Забронировал ли я места на самолет для предстоящего путешествия?» Я могу выяснить это в течение пяти минут и ответить на свой вопрос. В случае отсутствия брони я могу тут же заказать места. Это входит в мой список обязательных дел на сегодня. Он продуктивен, так как *в нем есть чем заняться*.

Непродуктивным беспокойством может быть мысль: «Если я начну разговор, не посчитают ли люди его скучным?» На сегодняшний день существует не так много способов решить эту проблему. Независимо от степени моей подготовки, я не могу гарантировать, что люди посчитают разговор со мной интересным. Так что мысль непродуктивна.

Спросите себя, являются ли ваши ревнивые мысли продуктивными или непродуктивными. Если вы думаете о том, что ваш партнер может заигрывать с кем-то на работе, то действительно ли существует что-то, что вы можете сделать сегодня для решения данной проблемы? Если нет – мысль непродуктивна.

В чем проблема беспокойства по поводу непродуктивной ревности? Все очень просто. Задайте себе вопрос, как вы себя чувствуете, бесконечно беспокоясь о своем партнере. Ощущаете ли вы тревогу, печаль, гнев, беспомощность? Это расплата за потраченное на такие мысли время, которая просто делает вас несчастным. Поскольку заикленность на таких мыслях не приводит к продуктивным действиям, вы попусту тратите свое время и занимаетесь тем, что мешает вам быть счастливыми.

Осознав это, как вы поступите? Можно начать с *принятия этих мыслей*. Но как это сделать?

### **Принятие ревнивых мыслей**

Возможно, вы заметили, что при возникновении ревнивой мысли вы бросаетесь за доказательствами, задавая вопросы и выискивая улики. Словно ревнивая мысль – нежеланный гость, начинающий вами командовать: «Пойди и выясни!», «И что же происходит?», «С кем это он разговаривает?», «Она все еще считает меня интересным и привлекательным?» Вы не просто принимаете эту мысль как есть. Нет, она то, чем вы занимаетесь, в чем пытаетесь разобраться и чему в конечном итоге подчиняетесь.

Одним из способов избежать этого является представление своей ревности в виде гостя. Вы можете вообразить себя на званом ужине. Вы замечаете, что на каждом таком ужине появляется эксцентричная тетушка или дядя. Может быть, ее взгляды на политику для вас немного радикальны, или он слишком долго говорит о поездке на юг. И вам очень скучно, потому что если вы умны, то знаете, что спорить с ними бесполезно. После сотни званых ужинов вы научились просто абстрагироваться и думать: «Дядюшка Джей опять за свое. Похоже, пора просто сесть и послушать его». Я предлагаю превратиться в *наблюдателя* за дядюшкой и просто проследить за его поведением, принимая его на настоящий момент. Его подшучивания к вам не относятся, а то, что он говорит, не имеет значения. В конце концов, это всего-навсего слова.

Так что думайте о ревнивых мыслях, как о посетителях – гостях, – появляющихся, много говорящих, но то, о чем они говорят, не важно. Примите эти мысли на данный момент. Позвольте им выговориться. Признайте их безвредность. Пусть они отскакивают от вас, пока вы сидите сложа руки, наблюдая и просто позволяя им существовать.

Кен был на вечеринке, и его девушка разговаривала с красивым молодым человеком, казавшимся весьма дружелюбным. Кен поймал себя на ревнивой мысли: «Возможно, она находит его привлекательным» и «Думаю, он с ней заигрывает». Он решил абстрагироваться и принять это, сочтя весьма естественной такую реакцию. Он просто принял эти мысли и решил ничего не предпринимать. Кен не стал вмешиваться и прерывать их разговор. Он просто принял свою ревность, подумав: «Наверное, я сейчас немного ревную». Затем он подошел к своим друзьям и начал с ними болтать, позволив ревнивым мыслям скрыться, но держаться поблизости и выражать свое мнение. И он решил абсолютно ничего не делать. В результате он почувствовал себя менее тревожно.

### **Что, если ревнивые мысли – всего лишь мысли?**

Я уже говорил, что у ревности есть *собственный разум*. У нее наготове набор базовых убеждений о нас и других людях, свод правил о том, как они должны поступать и чувствовать себя в отношениях с нами, а также комплект способов предвзятого мышления, вроде чтения чужих мыслей, отнесения на свой счет и прогнозирования будущего. Все это может отправить вас в бездны ада по беспросветному пути гнева, тревоги и отчаяния. Но появление мысли не означает, что нужно попадать к ней в плен. В конце концов, разве это не просто мысль? Действительно ли она реальна? Правда в том, что эта идея может не соответствовать реальности вне нашей головы. Приведем три полезных способа осознать природу мысли.

#### ***Реальна ли мысль?***

Закройте глаза. Представьте морду собаки – какой угодно породы. Например, золотистого ретривера или пуделя. Для дела годится любая морда. Четко представьте ее. Смотрите внимательно. Как только она возникнет перед вашим мысленным взором, удерживайте ее в сознании в течение двух минут.

Затем откройте глаза. Как вы ощущали себя с закрытыми глазами? Напоминала ли вам о чем-нибудь собачья морда? Почувствовали ли вы что-то? Была ли эта собака вам знакома, вы когда-либо раньше встречали ее? Когда я проделал это упражнение, передо мной возник образ нашей Джейн. Она была замечательной собакой. Мне было грустно, потому что три года назад она умерла. Мы ее любили, мои чувства были реальными. Несмотря на это, когда я открыл глаза, Джейн рядом не оказалось.

Простое наличие мысли или образа может казаться реальным, заставляя нас тревожиться, грустить, чувствовать себя счастливыми или расслабленными. Но они не всегда означают нечто существующее и происходящее вне нашей головы. То же самое происходит с ревнивыми мыслями. Они появляются в нашем мозгу: «Может быть, он с кем-то флиртует», и мы относимся к этому так же серьезно, как к тому, что происходит или произойдет. Это как если бы мысль и реальность стали единым целым: раз у меня есть мысль, то реальность должна находиться здесь же. Это *слияние мысли и действия*.

Но они не одно и то же. Когда я открыл глаза, моя собака Джейн не сидела рядом. Так что же такое мысль?

### ***Мысли могут напоминать телемаркетинг***

Ощущали ли вы, как и я, досаду, когда поднимали трубку и слышали голос человека, который пытался провести опрос или что-то продать? Это оказывался не кто-то знакомый, а представитель компании, о которой вы никогда не слышали, – звонок из службы телемаркетинга.<sup>[43]</sup> Такие звонки меня раздражают, но их не избежать.

Что вы говорите, когда вам звонит такой человек? Чувствуете ли вы себя обязанными разговаривать с ним? Да, если вы очень вежливы, но, возможно, у вас просто нет времени или заинтересованности. Я говорю: «Вычеркните мое имя из вашего списка» и вешаю трубку.

Вы можете рассматривать свои навязчивые мысли о ревности как такие звонки. Вы можете думать: «Опять этот телемаркетинг звонит мне насчет ревности. Ну и пусть звонит. Я не обязан отвечать. В конце концов звонящий сдастся. У меня и так есть чем заняться». Просто сам факт «звонка» в вашей голове не означает, что вы должны снимать трубку. Пусть себе звонит.

### ***Мысли могут напоминать поезда на вокзале***

Еще один полезный способ раздумий – представлять мысли как прибывающие и отправляющиеся с вокзала поезда.<sup>[44]</sup> Вы ищете поезд в Спокойск. Все остальные поезда, видимые вам на данный момент на перроне, отправляются в другие места: в Тревоженск, Недоверченск и Гневск. Да, внешне они напоминают поезд в Спокойск, но едут не туда. И если вы сядете не на тот поезд, то заблудитесь, и вам понадобится уйма времени на возвращение. Смотрите внимательно, потому что запрыгивание в ревнивую мысль может оказаться сродни поездке не на том поезде. Наблюдайте за ней, рассматривайте, но не втягивайтесь.

Мне кажется увлекательным наблюдать за проплывающими мимо вагонами. Мне нравится представлять, куда они могут направляться, на что похожа такая поездка для машиниста и что видят из окон покинувшие город пассажиры.

Ваши ревнические мысли могут оказаться в этом уходящем поезде. Кто знает, куда они направляются? Поезд проезжает мимо вас, готовый к дальнему путешествию. Вы решили не садиться в него. Свисток паровоза прорезает воздух, и состав исчезает за горизонтом. Вы просто решили, что именно этот поезд может ехать и без вас.

## **Выделение времени на ревность**

У вас могут быть смешанные чувства в отношении ревности.<sup>[45]</sup> С одной стороны, вы убеждены, что эти мысли могут оказаться полезными – они дают вам возможность выяснить, что происходит, они могут предупредить, защитить вас. Это может помочь вам не оказаться застигнутым врасплох. Но также вы можете полагать, что ревнические мысли выходят из-под контроля, вы не можете сосредоточиться ни на чем другом и вам нужно полностью от них избавиться. Таким образом, в вас присутствуют как положительные, так и отрицательные стороны таких мыслей: «Мне нужно, чтобы они меня защищали, но мне необходимо



избавиться от них». Во время попыток избавления вы можете говорить себе: «Перестань так думать!» И мысли просто отскакивают на время, а затем возвращаются, став еще сильнее. Это вас беспокоит, потому что вы думаете: «Если я не могу полностью их подавить, то не смогу с ними справиться – они победят».

Один из способов справиться с ревностью – выделить для нее время. Вы можете назначать с ней встречу в определенное время каждый день. Впишите эту задачу в свой ежедневник. Вместо того чтобы тратить на ревнивые мысли уйму времени утром, днем, вечером и даже посреди ночи, вы можете уделять им двадцать минут каждый день. Например, вы будете проводить с ними время в 3 часа дня каждый день. И если мысли появятся в любое другое время, вы сможете сказать себе: «Я отложу их до трех часов». Запишите их на листке бумаги или сохраните в смартфоне – так вы их не забудете и вернетесь к ним в обозначенное время. Многие люди предполагают, что не смогут отвлечься от таких мыслей. «Я их не контролирую», – жалуются они. Но в большинстве случаев мы можем их отложить. Что происходит, когда вы выделяете время для ревности?

- Вы узнаете, что вам не обязательно подчиняться ревнивой мысли и заниматься ею прямо сейчас. Вы свободны на некоторое время.
- Прокручивая календарь встреч с ревностью, вы можете понять, что вас все время посещает одна и та же мысль. Поэтому нет причин думать о ней еще раз – она возникла, ну и ладно, можно двигаться дальше.
- Далее вы заметите, что во время встречи с ревностью навязчивая мысль уже не так вас беспокоит. Это важное замечание: если сила мысли рассеивается сама по себе, вы осознаете, что приходящие в голову мысли не обязательно являются значимыми. Мысли и эмоции *со временем меняются* – зачастую это происходит очень быстро.

Так чем же заняться во время встреч с ревностью? Рассмотрим простой инструмент, который можно использовать, как только вас начинают беспокоить повторяющиеся ревнивые переживания. Вы можете использовать его, когда захотите, но особенно он пригодится во время назначенных встреч с ревностью.

### **Утомление собственными мыслями**

Замечали ли вы, что вам в конечном итоге становились безразличными беспокоившие вас проблемы? Возможно, вы теряли к ним интерес или забывали, что бывший начальник говорил вам что-то неприятное или кто-то не пригласил вас на прием. Тогда вы были очень расстроены – злились, давали волю эмоциям и думали, что все идет прахом. Но теперь эта тема вам наскучила. Вы достигли *доброжелательного безразличия* – вам уже все равно.

Представьте, что вам пятьсот раз подряд показали любимый фильм. Может быть, второй или третий показ вам нравился – оба раза вы замечали что-то новое. Но через некоторое время вам надоело. Вы больше не могли смотреть его внимательно. Одна лишь мысль о повторном просмотре заставляет вас беспокоиться. Вы думаете, что будет трудно снова высидеть весь фильм, настолько вам скучно. Вы даже засыпаете. Диалоги героев становятся никчемными, ничто не привлекает ваше внимание, даже попкорн становится безвкусным.

Я использую данный метод в течение многих лет и называю его *приемом скуки*.<sup>[46]</sup> Он очень прост.

1. Возьмите любую из своих ревнивых мыслей. Например, такую: «Моя жена может, в конце концов, меня обмануть».
2. Повторяйте эту мысль пятьсот раз в течение примерно пятнадцати минут в очень медленном темпе. Пока вы говорите это себе первые двадцать пять раз, ваша тревога может увеличиться – стать сильнее, чем раньше. Оставайтесь с ней.
3. Не отвлекайтесь, просто продолжайте думать о словах.
4. Повторяйте мысль очень-очень медленно – как зомби под наркозом: «Моя жена может, в конце концов, меня обмануть».

5. Попробуйте сосредоточиться на каждом слове: «моя жена» или «мой муж» и «обмануть». Вы можете даже удлинять слово, интонируя каждую букву.

6. Если хотите, можете произносить фразу про себя.

7. Если вы похожи почти на всех моих клиентов, то обнаружите, что в один прекрасный момент мысль становится скучной. Вы просто не сможете на ней сосредоточиться. Это и есть то, что я называю *прорывом скуки*.

Этот простой прием построен на основополагающем принципе психологии – *привыкании*. В упрощенном смысле он означает, что повторное воздействие раздражителя в виде мысли уменьшает степень вашей ответной реакции. Это явление также называется *погружением*, так как вы погружаете себя в опасный раздражитель. Если вы боитесь находиться в лифте, я попрошу вас прокатиться в нем со мной двадцать пять раз. Первые несколько раз вы будете очень бояться. На десятый раз страх рассеется, на двадцатый – вам станет скучно. Даже если ваш страх не исчезает, в будущем он уменьшится. Таким образом, простое желание взглянуть в лицо своему страху, выполняя сложную задачу снова и снова, приводит к уменьшению волнения в будущем.

Как это работает на примере ревности? Каждый раз, когда такая мысль приходила вам в голову, вы ощущали необходимость что-то с ней сделать: выяснить, что происходит, беспокоиться о будущем, пока не почувствуете абсолютную определенность или не найдете подтверждение. Теперь, имея наготове прием скуки, вы намеренно упражняетесь в обдумывании страшящей вас мысли, не пытаясь что-то с ней сделать. Вы не нейтрализуете ее с помощью сбора информации, не пытаетесь ее контролировать. Вы приветствуете эту мысль, упражняетесь, повторяете ее, пока вам не надоест.

Кен упражнялся в приеме скуки каждый день, по одному разу утром и вечером, в течение пятнадцати минут. Повторяя мысль в течение первых нескольких минут, он ощущал большую тревогу, но через некоторое время она стихала. После двух месяцев использования многих приемов из этой книги я спросил его, какой из них наиболее полезен. Он ответил: «Безусловно, прием скуки. Я знаю, что могу его выполнить, знаю, что мысль меньше меня беспокоит, и знаю, что не нужно ее бояться. Мне действительно ничего не нужно делать, только повторять некоторые слова».

## Прослушивание мыслей в виде фонового шума

У всех нас есть возможность автоматически игнорировать фоновый шум, потому что если мы будем обращать внимание на каждую мелочь, то не сможем жить. Если во время ужина в ресторане вы будете слышать каждый звук, который исходит от гремящего тарелками официанта, идущих по залу гостей, музыки на заднем фоне, разговоров компании из двадцати человек за соседним столиком, положенной на стол вилки, ваших собственных челюстей, пережевывающих пищу, – вы, вероятно, почувствуете, что сходите с ума. Поэтому в нашем мозгу существует *контрольно-пропускная система*, которая отфильтровывает ненужный шум, удерживает наше внимание на необходимых вещах и мешает отвлекаться.

Некоторые люди испытывают трудности с отвлечением, так как их внимание захватывается посторонними звуками, образами и запахами. Может быть, вы отвлекаетесь на свои ревнивые мысли, потому что сочли их очень важными. Вы решили, что им необходимо уделить внимание, ведь они предупреждают об опасности, и их игнорирование закончится тем, что вас застанут врасплох, предадут и растопчут. Но большую часть дня у вас нет таких мыслей – особенно во время сна. Ваша защита не работает, вы не сосредоточены на своей ревности и некоторое время позволяете всему идти своим чередом. И как за это время миру удалось не разругаться?

При возникновении очередной ревнивой мысли может оказаться полезным сказать себе: «Это фоновый шум. Это не то, на что стоит обращать внимание». И отпустить ее. Проведите такой эксперимент, чтобы сделать фоновый шум логичнее.

- Ненадолго прервите чтение и закройте глаза.

- Прислушайтесь к звукам вокруг вас.
- Какие звуки вы замечаете? Возможно, шум работающего кондиционера или вентилятора. Звук собственного дыхания, машин на улице или шагов в другой комнате.
- Попробуйте услышать звуки, которые бы вы иначе не заметили. Они всегда есть, но вы относитесь к ним как к фоновому шуму.
- Вы воспринимаете их, позволяете им звучать, не застреваете на них. Вы просто разрешаете им появляться и пропадать. Они проходят мимо, будь то шепот или едва слышная полицейская сирена.

Что, если вы будете относиться к своим ревнивым мыслям как к фоновому шуму? Еще один звук, шум, мимолетный момент, приходящий и уходящий в одно мгновение. Еще один незначительный, несущественный эпизод. Еще одно незапоминающееся впечатление. Вы не пытаетесь избавиться от ревнивых мыслей. Вы не пытаетесь их остановить. Вы просто перемещаете их на задний план.

На переднем плане вашего внимания вы можете сосредоточиться на позитивных целях, продолжая удерживать ревнивые мысли на заднем плане. Важно сосредоточиться на позитивных задачах, поэтому каждый день создавайте себе такой набор. Это могут быть тренировки, потребление здоровой пищи, поощрение и поддержка вашего партнера, игры со своими детьми, своевременное завершение рабочего проекта. Позитивные цели могут отражать ваши ценности и продвигать вашу жизнь в желаемом вами направлении.

### **Освобождение места для ревнивых мыслей**

Вас терзают ревнивые мысли, и вы чувствуете, что никогда не сможете от них освободиться. Они вторгаются в ваш разум, захватывают ваше сознание и кажутся темными очками, сквозь которые вы видите повседневную жизнь. Вы пытались запретить себе так думать, говорили себе, что нужно с ними справиться, но ничего не помогает. Они все еще здесь. Вы спрашиваете друга, которому доверяете и которого уважаете: «Как мне перестать так думать?», и он пытается вас утешить, говоря: «Просто заставь себя остановиться». Совет вгоняет вас в еще большую депрессию и тревогу, потому что вы уже пытались сделать это сотни раз, и никогда не получалось продержаться больше нескольких минут.

Попробуем что-нибудь другое. Давайте освободим место для ваших ревнивых мыслей. Представьте, что ваш разум – это огромная комната, которая постоянно меняется и становится все больше или меньше с каждым днем в зависимости от того, на чем вы сосредоточены и чем занимаетесь. Теперь представьте, что ваши ревнивые мысли находятся в этой большой комнате и вы собираетесь освободить для них место.

Подумайте об этих мыслях как о чем-то, что можно положить в банку. Поставьте ее на полку. Время от времени доставайте ее оттуда, поворачивайте, рассматривайте, открывайте, пробуйте на вкус, обдумывайте это несколько минут, а затем возвращайте банку обратно. Банка всегда там, где вы ее храните. Но в комнате много вещей, так же как и за ее пределами. Банка с ревностью – лишь один из объектов, один из предметов. Она здесь в настоящий момент.

Как и у всех хранящихся годами банок и консервов в вашей кладовой, у нее есть срок годности. Вы не знаете, когда он истечет, но могу вас заверить, что в какой-то момент вам станет *абсолютно все равно*. Когда-нибудь вы решите: «Думаю, можно ее выкинуть». Когда-нибудь она может исчезнуть сама по себе.

### **Смена ролей: Что, если вас ревнует партнер?**

Мощный прием – представить, что партнер вас ревнует. В этом случае *прием смены ролей* заставляет вас представить, как выглядела бы ситуация, если бы он подозрительно наблюдал за всеми вашими действиями.

Джейкоб ревновал, думая, что его жена может с кем-то заигрывать. Его беспокоило, что она увлеклась своим начальником. Он сосредоточился на ее поведении – прежде всего на том, чего не знал, пока она была вне поля его зрения – на работе. Он представил, что она может придумать те же причины, чтобы его ревновать. Мы опробовали ролевую игру, в которой я играл роль его жены, обвиняющей его в заигрывании, вождении

других женщин, прошлых сексуальных отношениях. Это заставило Джейкоба понять, что любой может выстроить обвинение. И он в конце концов посмеялся над своей ревностью.

Если ваш партнер из ревности мог выстроить обвинение против вас, – а вы знаете, что ни в чем не виновны, – это поможет вам понять, что любой может стать объектом ревности. Подозрения могут пасть на каждого, и нам никогда не узнать наверняка, что происходит.

Имейте в виду, что простое наличие ревливой мысли или даже чувства гнева и тревоги не означает, что что-то действительно происходит. Мы можем замечать наши мысли, абстрагироваться, наблюдать за ними, относиться к ним как к фоновому шуму, осознавать, что, подобно шуму улицы, они придут и уйдут, и сосредотачиваться на продуктивных действиях, движущих нас вперед. Мы часто попадаем в плен убеждения, что на свои мысли нужно отвечать, повиноваться им, и существует действительно веская причина, по которой они появляются именно сейчас. Но нас ежедневно атакуют тысячи мыслей и образов. Поэтому важно знать, что именно улучшит нашу жизнь, и попасть в плен – не лучший вариант. Иногда выход заключается в том, чтобы просто не реагировать на возникающие у нас тревожные вопросы.

## Глава 8

### Разговор с ревностью

Для каждой мысли есть свой способ мышления. Ключевым элементом когнитивно-поведенческой терапии, как я уже упоминал в первой части, является рассмотрение привычного образа мышления и изучение его содержания, чтобы определить наличие предвзятости или предрасположенности, а затем найти альтернативные способы видения ситуации.<sup>[47]</sup> В случае ревности у нас могут быть *смешанные мотивы* – мы можем хотеть меньше ревновать, но неохотно смотреть на ситуацию с другой точки зрения.

В четвертой главе мы рассмотрели, как можно усилить ревность за счет набора способов предвзятого мышления. Это наша тенденция видеть ситуацию так, чтобы подтвердить подозрения или ревнические мысли. В этой главе мы используем множество мощных приемов, которые помогут вам смотреть на вещи более реалистично. Поймите, что, говоря о предвзятости, я не хочу сказать, что ваше восприятие ситуации всегда неверно. Вы можете быть правы в своих ревнивых мыслях – возможно, ваш партнер лжет или планирует измену. Но давайте на мгновение предположим, что вы не знаете этого наверняка. Вам известно лишь то, что у вас часто возникают ревнические мысли, вы расстроены, и ваши размышления могут привести к неправильным выводам.

В этой главе мы рассмотрим, каким образом ваши непроизвольные негативные мысли и другие предвзятые суждения могут спровоцировать эмоциональный захват. К ним относятся:

- чтение чужих мыслей: «Она им интересуется»;
- прогнозирование будущего: «Он меня обманет»;
- отнесение на свой счет: «Она зевает, потому что считает меня скучным»;
- навешивание ярлыков: «Он обманщик»;
- обесценивание позитива: «Ее привязанность ко мне на самом деле ничего не значит».

Каждую из этих мыслей можно изучить с использованием фактов и логики, которые мы рассмотрим в этой главе. Мы также разберемся, помогают ли или причиняют боль свод правил и предположения. Это мысли, диктующие вам следующие утверждения:

- «Если кто-то флиртует, я никогда не смогу ему доверять»;
- «У нас всегда должен быть отличный секс, потому что без него мой партнер отправится на поиски другой»;

- «Если я точно не знаю, что происходит, значит, мои отношения в опасности».

Если выяснится, что подобные заявления причиняют вам боль, мы изучим способы их замены, а также рекомендации, которые облегчат вам жизнь. Мы также рассмотрим базовые убеждения о себе и других людях, которые могут включать в себя следующее:

- «Я недостоин любви»;
- «Я беспомощен без партнера»;
- «Я изначально ущербен»;
- «Мужчинам нельзя доверять»;
- «Меня отвергнут»;
- «От меня потребуют совершенства».

Мы рассмотрим способы перевернуть многие из этих базовых убеждений, чтобы они стали более реалистичными, жизнеутверждающими и менее негативными. Для победы над ними вы можете призвать в союзники ряд простых и мощных приемов. В этой главе вы полностью вооружитесь против своей ревности.

### **Изучение произвольной отрицательной мысли**

Начнем с произвольных мыслей. Ко многим из них можно задать ряд вопросов, которые предложат нам альтернативные подходы к ситуации. Вы анализируете создание новой привычки размышления так: *вот еще один способ взглянуть на ситуацию*. Возьмем мысль «Мой партнер флиртует» и испробуем на ней некоторые из этих приемов.

Предположим, что в ней существуют некоторые сомнения. Я знаю, что временами не может быть никаких сомнений. Но в целях данного упражнения предположим, что я не знаю наверняка. Мысль «Мой партнер флиртует» – пример чтения чужих мыслей, потому что я считаю себя сведущим в том, что творится в голове кого-то другого, – я думаю, что знаю его намерение или желание. Вот несколько вопросов, которые стоит себе задать, а я приведу примеры возможных ответов.

*Какова цена таких мыслей?*

Они вызывают у меня злость и тревогу, усиливают ревность, и я могу совершить или наговорить такое, о чем буду впоследствии жалеть.

*Каковы преимущества мысли, что мой партнер флиртует?*

Вероятно, я осознаю ситуацию, прежде чем она выйдет из-под контроля. Возможно, я смогу обнаружить реальную угрозу и защитить себя от нее.

Рассматривая цену и преимущества ревливой мысли, вы не найдете никаких указаний на то, что она неправильна. Вы лишь рассматриваете последствия подобных размышлений. В ответ на каждую вашу произвольную мысль спросите себя: «Если бы я реже так думал, как бы я себя чувствовал и какими были бы мои отношения?» Есть ли способ, который поможет вам стать лучше в долгосрочной перспективе, если вы станете думать об этом гораздо реже и менее серьезно?

*Каковы доказательства этой мысли?*

Моя партнерша улыбается при разговоре с кем-то. Я рассматриваю ее улыбку как доказательство флирта.

*Есть ли доказательства того, что она не флиртует?*

Моя партнерша дружелюбна, улыбается и заинтересована в разговоре с другими людьми, в том числе с женщинами, и теми, для кого, насколько я знаю, она сексуально непривлекательна.

Рассматривая доказательства, вы можете спросить себя: какова степень их достоверности? Возможна ли другая интерпретация? Например, ваша партнерша просто дружелюбный человек.

*Как бы мог интерпретировать это другой человек?*

Видя мою улыбающуюся и разговаривающую с кем-то партнершу, другие люди не смогут сразу сделать вывод, что она флиртует. Возможно, кто-то, не участвующий в ситуации эмоционально, объяснит поведение моей партнерши по-другому. Он может счесть ее дружелюбной, вежливой или приятной.

*Если окажется, что мой партнер действительно с кем-то флиртует, что это будет значить для меня?*

Меня может посетить вереница мыслей: «Если моя партнерша с кем-то флиртует, значит, она меня не уважает», «Ему нельзя доверять», «Она меня обманет». Важно взглянуть на последствия этой мысли, потому что они могут быть связаны с фундаментальными, базовыми страхами, такими как страх предательства, разрыва или невозможности быть счастливым без партнера.

### **Анализ альтернатив непроизвольным мыслям**

Давайте рассмотрим несколько типичных негативных, непроизвольных мыслей, которые могут появляться и питать вашу ревность, и поищем альтернативные способы взглянуть на ситуацию. Это не означает обесценивания ваших мыслей или чувств. Но если они не выдерживают экзамен (и если они вас расстраивают), вы можете обдумать иной способ взглянуть на ситуацию.

#### ***Чтение чужих мыслей***

Это интерпретация мыслей, чувств или намерений другого человека в виде вывода: «Мой партнер интересуется кем-то другим». Дело в том, что обычно мы не знаем, о чем думают другие, — потому что они держат свои мысли при себе. Как вы думаете, всегда ли вашему партнеру известно то, о чем вы думаете? Нет. Если вы увлечены чтением чужих мыслей, то есть вероятность вскормить ревность идеями, которые могут оказаться как правдой, так и ложью. Проанализируйте их цену для вас и ваших отношений. Вероятно, чтение чужих мыслей заставляет вас больше тревожиться и сердиться, вы болезненно сосредоточены на окружающих вашего партнера людях, а это может увеличить вероятность ссор с ним. Некоторые альтернативные способы размышлений о чтении чужих мыслей включают в себя следующее:

- Чтение чужих мыслей зачастую меня очень расстраивает, поэтому если я прекращу этим заниматься, то могу почувствовать себя лучше.
- Я не знаю, о чем думает мой партнер.
- Возможно, партнер думает о чем-то совершенно другом: о работе, обо мне, о последних новостях.
- Партнер может относиться ко мне точно так же и задаваться вопросом, не интересуюсь ли я кем-то другим.

#### ***Прогнозирование будущего***

Прогнозирование связано с вашей склонностью предсказывать события будущего, не имея для этого достаточной информации. Например, вы можете предсказать, что партнер вам неверен, оставит вас или планирует свидание с кем-то другим. Регулярное прогнозирование будущего увеличивает беспокойство, осложняет жизнь в настоящем, заставляет игнорировать позитив в вашей жизни и может провоцировать большее количество конфликтов с партнером. Проанализируйте следующие вопросы, которые подскажут альтернативные способы ответа на ваши предсказания.

- Какова цена таких размышлений? Заставляют ли они вас тревожиться, сердиться и ревновать?
- Существует ли какая-то польза в регулярном прогнозировании будущего?

- Помогает ли оно чувствовать себя в большей безопасности или же усиливает незащищенность?
- Не приводит ли оно вас к допросам и попыткам контролировать партнера?
- Вы можете оказаться как правы, так и не правы в своих прогнозах. Но не чувствуете ли вы, что постоянные негативные мысли лишь добавляют стресса в вашу повседневную жизнь?
- Сколько раз в прошлом вы ошибались относительно того, что, по вашему мнению, должно было произойти?
- Какие у вас есть доказательства того, что ваш партнер собирается поступить таким образом?
- Каковы могут быть причины, по которым он не поступит таким образом?

### ***Отнесение всего на свой счет***

Это происходит, когда вы принимаете все очень близко к сердцу, так как считаете, что поведение партнера направлено против вас или бросает на вас тень. Например, сегодня он кажется менее заинтересованным в интимных отношениях. В результате вы приходите к выводу, что партнер больше не считает вас привлекательной и ему нравится другая. Мы легко принимаем на свой счет все, что угодно. Я даже замечал, что некоторые люди принимают близко к сердцу медленно работающий лифт или дорожные пробки. Проблема с отнесением всего на свой счет в отношениях состоит в том, что вы ежедневно чувствуете себя под угрозой. Проанализируйте альтернативные интерпретации происходящего. Например, если ваш партнер кажется меньше заинтересованным в интимной близости, вы можете подумать о том, что он устал, думает о чем-то другом, отвлечен какой-то задачей или проблемой или испытывает меньше желания из-за произошедшей между вами накануне ссоры. Вот некоторые дополнительные способы ответа на склонность принимать что угодно на свой счет:

- В постоянном отнесении всего на свой счет нет никаких достоинств.
- Это лишь усиливает тревогу, гнев и ревность.
- Не все, что делает ваш партнер, связано с чувствами или мыслями о вас.
- Не все, что делаете вы, связано с вашим партнером.
- Возможно, ваш партнер думает о чем-то другом.
- Дружелюбие вашего партнера по отношению к другим людям может быть простым дружелюбием и ничем более.
- Ваш партнер с вами, потому что он испытывает к вам положительные эмоции, иначе он не был бы рядом.

### ***Обесценивание позитива***

Иногда мы игнорируем или принижаем значение происходящих в нашей жизни позитивных вещей и сосредотачиваемся на негативе. Например, вы можете сконцентрироваться на том, что ваш партнер разговаривает с привлекательным человеком, одновременно игнорируя многочисленные проявления любви, весь вечер выражаемые им по отношению к вам. Обесценивая позитив в отношениях, вы можете упустить из виду удерживающую вас вместе сильную связь. Вы можете непреднамеренно прекратить вознаграждать его за позитивное поведение, что может заставить вашего партнера почувствовать себя кем-то незначимым для вас. Ваш партнер может опустить руки и сделать вывод, что нет смысла создавать позитив. В результате вы сами опустите руки и сосредоточитесь на негативе, обнаруженном в вашем предвзятом восприятии.

Альтернативой обесцениванию или игнорированию положительных сторон является попытка перехода от негатива к позитиву. Рассказывайте своему партнеру о переживаемых вами положительных эмоциях: «Мне приятно, что ты нашел время поговорить со мной о моей работе» или «Я ценю, что ты помогаешь мне по дому». В течение двух недель попытайтесь найти *в поведении партнера что-то положительное*. Это могут быть очень простые вещи, например разговор с вами, похвалы, помощь, совместное времяпрепровождение и

многое другое. Каждый день записывайте все позитивные моменты с участием партнера. Это поможет вам заметить *существование* положительных сторон в ваших отношениях и нейтрализовать предвзятые суждения.

Вы можете возразить мне: «Почему это я должен сосредоточиться на позитиве? Разве ему не надо этого делать?» Да, может оказаться так, что вы ожидаете позитивных вещей от своего партнера. Но даже если вы считаете их само собой разумеющимися, вам будет весьма полезно их *замечать* – потому что это то, чего требуют отношения. Я часто слышу от испытывающих трудности пар одну и ту же жалобу: оба партнера убеждены, что их не ценят и воспринимают как должное.

Случалось вам ощущать, что партнер воспринимает вас как должное? Как бы вы себя почувствовали, если бы ваш партнер начал замечать ваши положительные поступки и ежедневно вас хвалил? Предлагаю вам провести двухнедельный эксперимент. Отмечайте хорошие поступки партнера и посмотрите, не почувствуете ли вы себя лучше. Замечая позитивное поведение и закрепляя его похвалами, мы увеличиваем его частоту. То, за что мы хвалим других, как правило, начинает происходить чаще. Рассмотрим некоторые проблемы с вашей склонностью к обесцениванию положительных моментов:

- Какова цена игнорирования положительных сторон в отношениях? Если вы принимаете что-то как само собой разумеющееся, ваш партнер может почувствовать себя не оцененным по достоинству.
- Приведет ли концентрация внимания на негативе к укреплению взаимной позитивной связи? Скорее всего, нет.
- Составьте список положительных вещей, которые партнер делал для вас в прошлом.
- Составляйте список каждый день, чтобы отслеживать и оценивать положительное поведение партнера.

### ***Навешивание ярлыков***

Это происходит, когда вы даете общую характеристику своего партнера или кратко описываете типаж, не признавая ни иных вариантов, ни оттенков поведения у себя и других.

Например, вы можете называть своего партнера психом, манипулятором, ничтожеством или лжецом. Вы обобщаете, как будто ваша характеристика может вместить в себя всю личность, которой является ваш партнер. Проблема с навешиванием ярлыков заключается в том, что в конечном итоге вы игнорируете любое положительное поведение, фокусируясь на немногих отрицательных моментах.

Спросите себя, что вы почувствуете, если кто-то станет навешивать ярлыки на вас. Как будто все ваше существование ограничено такой характеристикой. Вас принизили, уничтожили и не оставили выбора. Вполне вероятно, что, когда вы как-нибудь обзовете своего партнера, он начнет защищаться, и дело закончится ссорой.

Альтернативой навешиванию ярлыков является описание вашего наблюдения как типа поведения, которое вы хотели бы изменить, а затем того, как выглядела бы данная перемена. Например, вместо того чтобы обзывать партнера лжецом, вы могли бы сказать ему: «Я чувствовала бы себя гораздо лучше, если бы ты честно рассказал мне, с кем проболтал всю встречу». Чтобы помочь себе отказаться от навешивания ярлыков, проанализируйте все не соответствующие отрицательной характеристике виды поведения. Если вы называете партнершу манипулятором, то можете проанализировать все не являющиеся таковыми виды ее поведения. Люди – сложные существа: их поведение отличается в разных ситуациях и с разными людьми. Осознание этой сложности и изменчивости даст вам более реалистичный и адаптивный способ справиться с ревностью. Вот несколько вопросов для размышления о своей склонности к навешиванию ярлыков.

- Какова цена навешивания ярлыков? Заставляет ли это вас тревожиться, ревновать, чувствовать безнадежность ситуации?
- Как вы себя чувствуете, когда кто-то навешивает ярлыки на вас?



- Не хватает ли вам какой-либо информации при навешивании ярлыков на партнера?
- Какие у вас есть доказательства того, что ваш партнер ведет себя не в соответствии с этой характеристикой?
- Могут ли быть в данной ситуации факторы, которые могли бы объяснить поведение вашего партнера? Например, ваша партнерша случайно натывается на бывшего возлюбленного и искренне рада его видеть. Разве она не может просто быть счастлива видеть того, кого когда-то любила?
- Вместо того чтобы навешивать ярлыки на партнера, не могли бы вы выделить некоторые конкретные мысли, переживания или факторы в ситуации, которые могли заставить его послужить определенным образом?
- Как можно поощрить партнера к позитивному поведению, которое нравилось бы вам обоим?

## Изучение правильных реакций на произвольные мысли

Вот еще несколько примеров распространенных произвольных предвзятых суждений и варианты альтернативных размышлений к каждому из них. Посмотрите, не окажется ли какой-то полезным для вас.

*«Она думает, что наши отношения закончены, поэтому влюбилась в своего начальника».*

**Чтение чужих мыслей:** вы предполагаете, что знаете мысли партнерши и других людей, не имея достаточных доказательств того, что это именно их мысли.

**Правильная реакция:** «Вероятно, это не так, потому что она говорит о том, как мы можем стать счастливее вдвоем. Она хочет вместе поехать в отпуск. Она любит меня, поэтому то, что я говорю, причиняет ей сильную боль».

*«Он сбежит к какой-нибудь женщине».*

*Мы разругаемся и разведемся».*

**Прогнозирование будущего:** вы предполагаете негативное будущее, ухудшение ситуации или предстоящую опасность.

**Правильная реакция:** «Нет никаких оснований так думать. Мы ссорились и раньше и справлялись с конфликтами. Мы вместе много лет и, когда не ругаемся, прекрасно ладим. Мы любим друг друга».

*«Ужасно, что мы ссоримся. Все станет еще хуже, если она предаст меня».*

**Катастрофизация:** вы верите, что произошедшее или то, что может произойти, будет настолько ужасным и нестерпимым, что вы не сможете с этим справиться.

**Правильная реакция:** «Ссоры неприятны, но если абстрагироваться от них и подумать, то можно заметить все имеющиеся у нас положительные моменты. Совсем не обязательно считать свои отношения одной большой ссорой».

*«У нас ужасные отношения, потому что он неисправимый лжец».*

**Навешивание ярлыков:** вы, не задумываясь, приписываете негативные черты себе, другим и вашим отношениям.

**Правильная реакция:** «У нас обычные человеческие отношения, имеющие как хорошие, так и плохие стороны. Хорошее в том, что мы уважаем и любим друг друга, а также стараемся поддерживать в трудные времена. Мы можем замечательно проводить вместе время, и так будет продолжаться впредь».

*«Ее слова о том, что она любит меня, еще не означают, что она меня не обманет».*

**Обесценивание позитива:** вы заявляете, что положительные моменты в вас или в ваших отношениях ничтожны по сравнению с негативными.

**Правильная реакция:** «У нас много хорошего. Мы считаем друг друга интересными людьми, хорошо проводим вместе время, любим одно и то же, нам нравится разговаривать друг с другом».

*«Взгляните на все негативные моменты в наших отношениях: ссоры, депрессии, гнев, тревогу.*

*Все настолько плохо, что, вероятно, он подыскивает себе другую».*

**Выискивание негатива:** вы почти исключительно сосредотачиваетесь на негативе в отношениях и редко замечаете положительные моменты.

**Правильная реакция:** «Есть некоторые отрицательные стороны, но я также вижу много положительных моментов. Если обращать внимание лишь на негатив, это вгоняет в депрессию. Лучше заняться отслеживанием позитива».

*«Еще одна ссора. Они все продолжают и продолжают».*

**Чрезмерное обобщение:** вы выводите глобальную модель негатива на основании одного инцидента.

**Правильная реакция:** «Неправда, мы можем прожить без ссор неделю – иногда и дольше. Нужно изменить имеющийся у нас способ выяснения отношений. Мы привыкли слушать друг друга, признавать, что существуют разные точки зрения, и пытаться решить проблему – вместе. Если существует какой-то еще способ, значит мы останемся вместе и все наладится».

*«Мы постоянно ссоримся, потому что она все время заигрывает с другими мужчинами».*

**Дихотомическое мышление:** вы рассматриваете события или людей в жестких рамках «всё или ничего»: всё либо хорошо, либо плохо.

**Правильная реакция:** «Нет, мы ссоримся раз или два в неделю, и тогда отношения обостряются. Большую часть времени нам хорошо вместе. Мне необходимо понять разницу между позитивными моментами и возникающими проблемами, а не рассматривать наши отношения как черное и белое».

*«Нельзя, чтобы у нас было так много ссор».*

*Мы должны испытывать возбуждение и постоянно быть без ума друг от друга, тогда я буду чувствовать себя более уверенно».*

**Долженствование:** вы интерпретируете события с точки зрения того, как должно быть, вместо того чтобы просто сосредоточиться на том, что есть.

**Правильная реакция:** «Что ж, было бы прекрасно, если бы мы были идеальны. Но мы не такие, так что можем работать над сокращением количества наших ссор. Наши отношения тоже не идеальны, поэтому, думаю, я смогу понять, что иногда мой партнер не настроен на интимную близость так же, как и я».

*«Если она считает другого мужчину интересным, значит, я скучен».*

**Отнесение на свой счет:** вы принимаете всё в ваших отношениях на свой счет, как будто все совершаемое партнером или другими людьми бросает тень на вас.

**Правильная реакция:** «Есть много людей, которые иногда могут быть интереснее меня, и мне не обязательно быть интересным все время. Если она находит для беседы кого-то еще, это ничего не говорит о том, как она относится ко мне».

*«В моей ревности виноват он. Разговаривая с ней, он заставляет меня ревновать».*

**Обвинение:** вы сосредоточиваетесь на другом человеке как источнике своих негативных эмоций и отказываетесь брать на себя ответственность за изменение самого себя.

**Правильная реакция:** «Нет, виноваты мы оба и только вместе можем изменить нашу реакцию. Я знаю, что то, как я реагирую на его разговор с другой женщиной, зависит от меня».

*«Я ощущаю тревогу, и это означает, что мой партнер что-то затевает».*

**Эмоциональное рассуждение:** вы позволяете эмоциям руководить вашей интерпретацией действительности.

**Правильная реакция:** «Ощущение тревоги означает не то, что он с кем-то встречается, а то, что сегодня трудный для меня день. К вечеру все наладится, как обычно и бывает».

## **Изучение базовых предположений в своде правил**

Мы только что рассмотрели произвольные мысли, способствующие вашей неуверенности в себе, гневу и ревности. Но эти негативные автоматические мысли могут подпитываться лежащими в их основе убеждениями. Как говорилось в четвертой главе, такие базовые предположения называются сводом правил. Их легко узнать, так как зачастую они являются утверждениями «если..., то». «Если мой партнер считает кого-то привлекательным, *то* я ему больше не нравлюсь как женщина, и ему нельзя доверять». Представьте, что у вас нет такого свода правил, и вы просто подумали: «Мы все находим других людей привлекательными, потому что так и есть. Это ничего не говорит о его сексуальных желаниях по отношению ко мне и не значит, что меня предадут».

Своды правил появляются автоматически, практически без всяких раздумий. Они часто включают в себя убеждения о том, как все *должно быть*: «Мой партнер должен уделять внимание только мне» или «Мой партнер должен рассказывать мне обо всех своих мыслях и чувствах». Мы можем задать каждому предположению многие из ранее упомянутых вопросов по поводу наших негативных, произвольных мыслей.

### ***Рассмотрение цены и пользы свода правил***

Давайте взглянем на цену и пользу такого убеждения: «Если моя партнерша флиртует, ей нельзя доверять». Ценой может быть ревность, гнев, отнесение на свой счет и даже месть партнеру или другим людям. Вы можете думать, что от этого правила есть польза – что вы можете удержать вашего партнера от проявления дружелюбия по отношению к другим людям, критикуя его, пытаясь заставить его чувствовать себя виноватым или даже угрожая разрывом отношений.

### ***Вопрос о реалистичности свода правил***

Один из способов оценки вашего свода правил – задать себе вопрос, соответствует ли он реальности. Другими словами:

- Насколько реалистично думать, что ваш партнер никогда не сочтет привлекательным кого-то еще?
- Насколько реалистично полагать, что ваш партнер никогда не будет вести себя дружелюбно с кем-то еще, кроме вас?
- Насколько реалистично считать, что вы – единственный человек, с которым он когда-либо наслаждался сексом?

Вы можете думать, что ваша жизнь стала бы лучше, если бы партнер никогда не считал привлекательным кого-то еще. Но, видимо, мир создан не для того, чтобы соответствовать вашим идеалам. Жизнь в реальном мире может вызывать у вас постоянное разочарование.

### ***Применение свода правил к себе***

Другой способ проверки ваших предположений – спросить себя, сможете ли вы применить данный свод правил к себе. Правда ли, что вы никогда не считали никого привлекательным; никогда не наслаждались

сексом ни с кем другим, кроме своего партнера; никогда не флиртовали или не вели себя дружелюбно с кем-либо, кроме партнера? И если вы флиртовали, значит ли это, что вам нельзя доверять? Если вам трудно применить эти стандарты к себе, возможно, что они двойные. Как вы думаете, вы прошли проверку?

### ***Изучение того, что ваш свод правил может восприниматься по-разному***

Возможно, полезнее иметь более *гибкие* или *реалистичные* стандарты. Мысль «Моя партнерша с кем-то флиртует» может меня беспокоить, потому что приводит к выводу, что любимая меня не уважает. Но давайте рассмотрим данное убеждение. Если кто-то флиртует, обязательно ли это означает отсутствие уважения? Не может ли за этим крыться что-то другое? Партнерша может флиртовать, потому что кто-то флиртует с ней, и ее реакция может быть естественной, почти рефлекторной. Другими словами, она не задумывалась о неуважении ко мне и не собиралась причинять мне боль.

Еще одна причина, по которой она может флиртовать, – выработанная ею еще до наших отношений привычка. Возможно, она просто кокетлива и очаровательна, что и было одной из причин, по которым я изначально счел ее привлекательной. Или она флиртует, потому что это повышает ее самооценку. Флирт может быть привычкой, обеспечивающей ее самоутверждение благодаря другим людям. Чтобы справиться с убеждением, что она меня не уважает, стоит поискать доказательства обратного. Возможно, она показывает свою заботу обо мне, считая проведенное со мной время важнее всего остального.

### **Изучение того, как ревнивые убеждения отражают нечто негативное в вас**

Иногда мы интерпретируем поведение партнера как отражение какой-то данности о нас. Рассмотрим довольно пугающую мысль о том, что партнер может вас обманывать. Многие из моих клиентов не только беспокоятся об обманывающих их партнерах, но и весьма озабочены тем, что будет говорить этот обман *о них самих*. Например, Уолтер был убежден: «Если жена меня обманула, это будет доказывать, что я – тряпка, что я хуже остальных мужчин, и другие женщины отвергнут меня, потому что я неудачник».

Подумаем об этом, рассмотрев мнение Уолтера: «Если партнер меня обманывает, то я – тряпка». Есть ли в нем логика? Если кто-то украдет что-нибудь у вас за спиной, делает ли это вас тряпкой или просто означает, что человек – вор? Точно так же, если ваш партнер обманул вас, разве это не характеризует в большей степени его? Разве это не касается в большей степени *их* и в меньшей – *вас*? Если ваш партнер лжет, то на самом деле это ничего не говорит о вас. Скорее, это означает, что ваш партнер не сдержал данные им обещания. Спросите себя: что бы вы подумали о мужчине, чья жена оказалась обманщицей? В большинстве случаев вы стали бы полагать, что его жена не сдержала клятву верности. Скорее всего, из-за такого поступка вы бы хуже думали о ней. Посмотрим на мой разговор с Уолтером.

Боб: Каким образом обман жены делает вас хуже остальных мужчин?

Уолтер: Ну, значит, я не смог удержать ее интерес. Я был недостаточно хорош для нее.

Боб: Каким образом вы могли быть настолько недостаточно хороши, что ей пришлось обманывать?

Уолтер: Может быть, я недостаточно привлекателен.

Боб: Но вы женаты одиннадцать лет. Вы говорили мне, что ваша сексуальная жизнь довольно хороша и жена желает заниматься с вами сексом. Как это согласуется с мыслью, что она не считает вас привлекательным?

Уолтер: Да, я знаю, кажется, она всегда не против заняться со мной сексом. Я знаю. Но если она обманула, это означает, что она потеряла ко мне интерес.

Боб: Давайте рассмотрим то, что нам известно. У нас нет никаких доказательств того, что жена вас обманывает. Мы также знаем, что она хочет заняться с вами сексом и что вы вместе уже одиннадцать лет. Если бы ей пришлось вас обмануть, разве это не говорило бы в первую очередь что-нибудь о ней и ее собственных причинах, чем о каком-то определенном промахе с вашей стороны?

Уолтер: Думаю, у нее низкая самооценка, о которой я знал, еще когда мы встречались. Не знаю. Возможно, она могла меня обмануть из-за нее. И, вероятно, это одна из причин, по которой она иногда флиртует.

Боб: Итак, похоже, мысль: «Если ей пришлось обманывать, то это будет означать, что Уолтер – неудачник» – не выдержала проверку фактами или логикой. Боязнь чужого обмана – врожденный страх, который беспокоил бы почти всех, в случае если этому пришлось случиться. Но мы рассматриваем здесь не его, а ваше убеждение в том, что обман будет означать, что вы хуже других мужчин.

Уолтер: Да, я знаю, это кажется нелогичным. Но, думаю, я также боюсь того, что, если мы расстанемся, я больше не смогу найти кого-нибудь другого.

Боб: Я понимаю, почему это вас беспокоит: вы цените серьезные, близкие отношения. Позвольте спросить, как отозвался бы ваш лучший друг о ваших лучших качествах?

Уолтер: Мой лучший друг – Мерв. Я знаю его со школы, и мы очень близки. Думаю, он сказал бы, что я – верный друг, щедрый, заботливый и умный. И он сказал бы, что у меня хорошее чувство юмора и со мной весело. Думаю, он считает, что я хороший отец для моего сына и хороший муж. Хотя он знает, что я не идеал. Да, он меня любит.

Боб: А есть ли другие знакомые вам люди, которые оценивают вас с весьма позитивной стороны?

Уолтер: Да, почти все, с кем я работаю, действительно меня любят. И у меня много друзей, которых я знаю очень давно. В основном люди меня любят.

Боб: Похожи ли вы на человека, которым могут заинтересоваться другие женщины?

Уолтер: Думаю, да. Но я женат уже столько лет и никогда не задумывался об обмане.

Боб: А можем ли мы считать, что быть женатым долгое время также означает, что вы способны иметь долгосрочные отношения? Не будет ли это качество тем, чего искали бы другие женщины в том маловероятном случае, если бы вы не были женаты?

Уолтер: Я не был идеальным мужем.

Боб: Уже сам факт того, что вы признаете свою неидеальность, также является вашей сильной стороной. Вы не самонадеянны. Возможно, это было бы для кого-то привлекательной чертой. Как вы думаете?

Вы можете рассмотреть свои базовые страхи, как это сделал Уолтер. Из-за убеждения в том, что обман жены будет отрицательно говорить о нем, Уолтер очень беспокоился, когда она флиртowała. Это было для него сигналом, что она может оказаться неверной, и означало бы то, что он – неудачник, непривлекательный мужчина и никто больше не захочет с ним встречаться.

Имейте в виду, что мысль о возможном предательстве может расстроить практически любого. Но каждый делает из предательства партнера свои выводы. Взгляните на них, потому что они могут вселять в вас ужас, недоверчивость и ревность. Рассмотрим некоторые возможные выводы из предательства. Прочтите следующий список и спросите себя, не относятся ли к вам некоторые из них. *Если партнер меня предал, то...*

- Я тряпка.
- Я непривлекательный.
- Я плохой любовник.
- Другие люди будут рассматривать меня как неудачника.
- Это доказывает, что я не могу сохранять отношения.
- Я все испортил.
- Я никогда не смогу найти другого партнера.

- Все мои отношения в будущем потерпят неудачу.
- Я не могу быть счастлив сам по себе.
- Мне не выжить в одиночку.

Иногда глубинный страх настолько переполняет нас, что вызывает в настоящем сильную ревность. Проанализируйте вероятность того, что нынешние отношения не обязательно необходимы для вашего счастья или благополучия. Я не говорю, что они бессмысленны или заканчиваются. Нет, я просто прошу вас рассмотреть возможность вашего *выживания* и, возможно, даже *процветания*, если отношения закончатся.

### «Что, если меня предали?»

Какой станет ваша жизнь, если вас предадут? Вот что может быть глубинным страхом, скрывающимся за ревностью. Зачастую люди, убежденные в том, что у них нет альтернативы нынешним отношениям, ревнуют гораздо чаще.<sup>[48]</sup> Другими словами, считая, что единственным источником когда-либо испытанного вами удовлетворения являются нынешние отношения, вы гораздо более склонны тревожиться по поводу их потери. Однако если вы считаете, что в будущем вас могут ждать другие альтернативы, то вы можете быть менее ревнивы в имеющихся отношениях. Будучи менее ревнивыми и отчаявшимися в нынешних отношениях, вы можете сделать их лучше. Так что обдумайте идею, что вы можете быть счастливы и вне этих отношений, что можно найти смысл существования и счастье в другом месте.

Кэти боялась, что будет навсегда несчастна и одинока, если муж ее обманет. Они состояли в браке в течение восьми лет, и у них был сын от этого брака. Ее страх заключался в том, что, если муж ее обманет, она никогда не сможет снова быть счастливой. Вот мой разговор с ней.

Боб: Давайте будем иметь в виду, что у нас нет никаких доказательств того, что он вас обманывает. Но вполне естественно рассмотреть такую возможность. Поэтому мы проследуем по пути вашего страха и посмотрим, есть ли альтернативный способ видения ситуации. Вы сказали, что не представляете, что сможете вновь обрести счастье, если вам придется расстаться с мужем.

Чем вам нравилось заниматься до встречи с ним?

Кэти: Мне нравилась моя работа, у меня было много друзей, мне нравился университет, спорт, путешествия, чтение и просто возможность жить своей жизнью.

Боб: Получается, до встречи с ним было много вещей, от которых вы получали удовольствие.

Кэти: Да, думаю, это так.

Боб: Хорошо, а есть ли вещи, которыми вам нравилось заниматься последние восемь лет без участия супруга?

Кэти: На самом деле почти все, что я перечислила, мне нравилось делать без него. Мне нравится видеться с друзьями, но я также понимаю, что он не в восторге от некоторых из них. Так что в большинстве случаев я встречаюсь со своими друзьями одна. Я хожу на йогу, это потрясающее занятие, потому что я могу просто расслабиться и сделать растяжку. У меня есть несколько друзей, с которыми я познакомилась благодаря этим занятиям. И мне нравится моя работа. Я прекрасно справляюсь со своими обязанностями, и коллеги меня уважают.

Боб: Значит, до встречи с ним вы получали удовольствие от многих вещей в своей жизни, и многие из них вам по-прежнему нравятся, даже если он не присутствует с вами рядом. Логично ли, что вы будете продолжать наслаждаться некоторыми вещами в своей жизни, даже если ваши отношения прекратятся?

Кэти: Думаю, да. В моей жизни много хорошего.

Боб: Если вы расстанетесь, причем я не утверждаю, что так и будет, появятся ли у вас новые возможности или новые занятия?

Кэти: Да, наверное. Во-первых, думаю, что я стала бы встречаться с другими мужчинами, хотя трудно представить себе это после восьми лет замужества. Я могла бы вернуться в университет и получить степень магистра, как всегда хотела. Если подумать, есть столько мест, куда я хотела бы отправиться, только мой муж не желает туда ехать. Так что, наверное, отправилась бы туда.

Да, будут новые дела, новые люди. Точно не знаю, но полагаю, что жизнь для меня продолжится.

Боб: Естественно думать, что расставание раздавит вас навсегда. Но мне интересно, переживали ли вы его когда-нибудь раньше.

Кэти: Да, в колледже. И за три года до встречи с мужем я тоже пережила разрыв с мужчиной, с которым встречалась в течение двух лет. Я уже переживала такое.

Боб: А проходя через эти расставания, вы тоже считали, что никогда не будете снова счастливы?

Кэти: Да. По правде говоря, я помню, что даже хотела покончить с собой в какой-то момент после разрыва, потому что считала, что останусь навсегда несчастной.

Боб: Вижу, что расставания вас пугают. Кажется, они являются причиной появления у вас мыслей о том, что вы навсегда останетесь одна и всегда будете пребывать в депрессии. Но, учитывая ваш рассказ, оказывается, что в конечном итоге вы возвращались к нормальной жизни после первоначальных трудностей разрыва. Со временем жизнь налаживается. Мы должны помнить об этом.

Кэти: Оглядываясь назад, в прошлое, думаю, что так и есть. Но на данный момент это не кажется правдой.

Боб: Тем не менее мы не должны забывать ваше убеждение в том, что вы навсегда останетесь несчастной, и тот факт, что затем оказывается, что это не так. Как вы думаете, если бы вы знали, что в конце концов все равно будете счастливы, даже не имея отношений, были бы вы такой же несчастной после этих расставаний?

Кэти: Нет. Если бы я верила или знала, что буду снова счастлива, то не чувствовала бы себя такой опустошенной.

Боб: Значит, предыдущие отношения не были важны для вашего счастья в будущем, не так ли?

Кэти: Да, оказалось, что они не важны.

### **«Могу ли я кому-то доверять?»**

Вы можете бояться того, что если партнеру придется вас предать, то вы больше никогда не сможете никому доверять. Поэтому давайте подумаем об этом распространенном выводе в случае действительного предательства.

Опять же, напомним, что я никоим образом не делаю никаких выводов о ненадежности вашего партнера. Но представим себе, что он предал ваше доверие. Какое отношение это будет иметь к доверию другим людям?

Распространенная фраза, которую я слышу от обманутого партнера после предательства и расставания: «Я больше никогда не буду никому доверять». Эта немедленная реакция может быть используемой нами защитной стратегией, чтобы не пострадать сразу же после предательства, особенно в период восстановления. Так что хорошей идеей после разрыва отношений, если таковой случится, было бы никуда не спешить.

Давайте взглянем на логику вещей: если вас предал один человек, то вы никогда не будете доверять другому. Можно ли сделать конкретный пример общим для всей человеческой популяции? Похоже ли это на правду? Это напоминает вывод о том, что, если некто у меня что-то украл, значит, все воры. Это нелогично и уж тем более не полезно. Представим себе, что после расставания вы снова пришли на свидание. Вы встречаете

девушку, которая вам очень нравится, а она сообщает, что партнер обманул ее, и потому она не может вам доверять. Она сделала вывод, что никому нельзя доверять – *никогда*. Логично ли это?

Никогда никому больше не доверять было бы весьма жестоким способом прожить свою жизнь. И вам, должно быть, известны некоторые люди, прошедшие через расставания, преданные и больше никому не верящие. Такая стратегия сверхзащиты ограничивает человека в поиске новых отношений, нового счастья, нового смысла жизни.

Вы также можете знать людей, которых предали, но впоследствии они создали прекрасные отношения с новыми партнерами. Это люди, которые, вполне возможно, рассматривали предательство как отражение предавшего их человека, не делая выводов обо всем населении планеты. Доверие – это то, что приходит и уходит, и может показаться, что оно полностью исчезло. Но потом оно возвращается. Более того, возможно, что вы уже испытали это на себе после расставаний в прошлом. Жизнь продолжается.

### **Взгляд на выживших**

Еще один способ взглянуть на свои худшие страхи – выяснить, выжили ли знакомые вам люди после предательства. Способны ли ваши знакомые, пережившие обман своих партнеров, на продолжение нормальной жизни? Большинству людей известен кто-то, переживший расставание в результате предательства. А вам? Возможно, что человек, о котором вы думаете, в настоящий момент не вступил в новые отношения, но означает ли это, что он горюет сутками напролет? Скорее всего, нет. Весьма вероятно, что, даже если они не состоят в новых отношениях, в их жизни имеются черные и белые полосы.

Как правило, люди *стрессоустойчивы* и быстро оправляются от потерь, даже от предательства. Они пережили ваш худший страх – их предали. Но они продолжили жить дальше и в некоторых случаях нашли даже лучшие отношения. Это может дать вам основание убедиться, что выжить после предательства – значит получить возможность. Потому что если вы убеждены, что ваша жизнь может оказаться такой же прекрасной, как жизнь людей, переживших ваш худший страх, то, возможно, вы будете менее обеспокоены, а может быть, даже менее ревнивы в ваших нынешних отношениях.

## **Глава 9**

### **Помещение ревности в контекст**

В седьмой главе я просил вас подумать о своем разуме как о большой комнате, забитой различными предметами, наполненными воспоминаниями. Представьте, что ваши отношения также напоминают просторную комнату. Там не одна лишь вещь – ревность – и не только одно чувство. Вообразите богатство, сложность, множество тканей и всевозможных рисунков. Все это – части ваших отношений.

### **Комната отношений**

Ваша комната отношений – это место в вашем разуме с целым спектром воспоминаний, чувств, мыслей, переживаний, разочарований, надежд и ощущений. Взгляд на него подобен осмотру комнаты, в которой вы сейчас находитесь. Я сижу в своем кабинете, заполненном горами книг, настольными лампами, документами, ручками, несколькими стульями. В частности, я вижу книгу, которая вызывает во мне воспоминания, мысли, идеи, чувства. Я вижу и другую книгу, которую, как я помню, хочу прочитать, но еще до нее не добрался. Такова комната с предметами, изображениями, воспоминаниями и возможностями. В ней не просто одна вещь, одно чувство, одно переживание, один момент времени. Она растягивается в прошлое и будущее. Точно так же и ваша комната отношений содержит много переживаний, которыми вы делитесь друг с другом. Некоторые из них могут быть погребены под слоями воспоминаний, пока не появятся в самый неожиданный момент. Независимо от того, что вы испытываете в этой комнате отношений – включая вашу ревность или ревность вашего партнера, – это всего лишь один момент, один уровень, одна возможность.

Представьте ваши отношения с партнером как комнату. Возможно, там беспорядок, как и в моем кабинете. Чтобы найти то, что вам нужно, придется поискать. Не исключено, что она заполнена напоминаниями, образами прошлого. Ее также наполняет множество эмоций, пережитых вами за последние месяцы, а может быть, даже годы. Вы проводите много времени наедине с этими чувствами ревности, гнева, тревоги и печали.



Они здесь и беспокоят вас. Но комната просторна: кроме настоящего в ней есть и прошлое, и будущее, так как она перемещается во времени туда и обратно.

Вы оглядываете эту большую, сложную, на вид постоянно меняющуюся комнату, включающую в себя так много вещей, о которых вы могли уже забыть – до этого момента. Вы вспоминаете время, когда вы впервые встретились, ваше первое свидание, даже то, во что вы были одеты. Как вы себя чувствовали в начале отношений. Вы вспоминаете совместные прогулки, смех, вопросы, на которые каждый из вас хотел получить ответ от другого. Вы вспоминаете, как впервые занимались сексом, на что это было похоже тогда – и много раз потом. В этой просторной комнате, спрятанной под чем-то вроде плаща-невидимки в вашей комнате, вы – снова – обнаруживаете эмоции, охватывавшие вас в момент, когда вы чувствовали близость с партнером, так безопасно, так счастливо. Вы думаете: «Что же с ними случилось?», как будто они ушли навсегда. Но они здесь, в вашей комнате. Вот они, перед вами, в вашем уме, в ощущении этого момента.

Оглядывая комнату, вы думаете о прошлом и вспоминаете веселье, смех, беспечность, страстное желание видеть друг друга, тоску по партнеру в разлуке, желание его обнять и быть обнятой им. И да, вы вспоминаете, как чувствовали себя, делая вместе что-то особенное – возможно, это был обед в любимом ресторане или совместные прогулки, которые могли бы показаться обычным делом для кого-то другого. Но это были моменты, когда вы были вместе, то, что вы ощущали принадлежащим вам обоим. И когда ваш разум улетает к этим воспоминаниям, вы ощущаете тепло. Вы чувствуете любовь, которую боялись потерять, и грусть от того, что вы все еще боитесь этого. Потому что когда-то вас было двое.

Что именно в вашем партнере так тронуло вас? Что заставило почувствовать: «Да, это он»? Трудно припомнить, найти слова. Они – именно то, что вы ищете прямо сейчас. За словами стоят волны эмоций, образов и воспоминаний, каждое из которых кажется неповторимым, некоторые – взаимоисключающими, но они продолжают приходить, одно за другим, накатывая на вас, проходя насквозь – воспоминания о вас двоих. Ваши воспоминания, ваши волны чувств. Ваши противоречия. Потому что в этой комнате, одновременно меняющейся и остающейся неизменной, вашей комнате, вы осознаете, что жизнь наполнена противоречиями. Там, где есть надежда и любовь, также могут таиться печаль и гнев. Волны могут сбить вас с ног, вы оба можете упасть, но все равно попытаетесь встать, преодолеть тяжелые времена. Если вы можете представить себя держащимся за чью-то протянутую руку или протягивающим свою руку другому, то сможете подняться выше этих разочарований. Сейчас вы этого не знаете, вы не хотите надеяться понапрасну, потому что вас обоих сбили с ног.

## **Поворот калейдоскопа отношений**

Возможно, ваша ревность напоминает очки, затемняющие все, что вам видно в своих отношениях. Сквозь них вы видите своего партнера и себя. Они показывают вас застрявшими в ситуации, заставляющей почувствовать себя в ловушке, отчаявшимися, нелюбящими и нелюбимыми. Вы можете видеть своего партнера лишь сквозь такие стекла – темную, тусклую тень реальности. Вы думаете, что ничего другого не существует, и ощущаемые вами в этот момент чувства гнева, тревоги и печали кажутся неизбежными. Вы в тупике.

Помню, как, будучи ребенком, я впервые посмотрел в калейдоскоп. Я как бы очутился в совершенно ином мире. Я крутил колесико в одну сторону, и узоры менялись, крутил его в обратную сторону, и все изменялось снова. Я мог видеть только то, что узоры были симметричными, и что каждый раз, когда я крутил колесико, появлялась новая картинка. Я часто думал о том, что отношения напоминают калейдоскоп: каждый раз, поворачивая колесико, я вижу что-то новое. Я знаю, что, когда злюсь, застреваю на очень темном узоре, который как будто захватывает все вокруг и оставляет меня в темноте. В момент гнева это именно то видимое мне изображение, глядя на которое я думаю: «Так оно и есть». И оно беспокоит меня. Я чувствую себя запертым в ловушке этой темноты, этой неутешительной картинке, этого тупика. Тогда я задаюсь вопросом: а что произойдет, если покрутить колесико? Что, если сменить этот узор на другой? Что я увижу? На что он будет похож?

Давайте попробуем покрутить колесико. Давайте посмотрим, какие новые узоры чувств могут возникнуть, если взглянуть на ситуацию под иным углом. Вращая колесико, я собираюсь вызвать другую эмоцию. На данный момент это будут более нейтральные отношения, чем с вашим партнером. Попробуйте.

### ***Призма сострадания***

Попытайтесь вызвать в себе чувство сострадания. Представьте кого-то из вашего детства, кого-то, кто, как кажется, проявлял к вам сострадание, окружал нежной заботой. Что вы помните о нем? Я, например, вспоминаю свою бабушку, которая улыбалась и разговаривала нежным голосом, обнимала меня и говорила мне, какой я чудесный ребенок. Вызовите в памяти воспоминания об этом человеке, перенесите их в настоящий момент. Закройте глаза и вспомните, как вас обнимали, гладили, утешали. Представьте это обволакивающее ощущение сострадания и доброты. Здесь, посреди любви, вы ощущаете себя в безопасности.

Теперь представьте чувства любви и доброты к этому человеку. Да, вы чувствуете их прямо сейчас, говоря себе – обращаясь к нему: «Я люблю твою доброту, я люблю твою ласку, я люблю тебя». Вы чувствуете, как любовь перетекает из вашего сердца в его сердце. Одно сердце на двоих. Одно.

### ***Призма беспечности***

Теперь я хочу вызвать в вас еще одну эмоцию, лишь на данный момент. Вспомните, как когда-то вы играли и смеялись. Вспомните этот момент. Для меня это воспоминание о прогулке с нашей собакой по лесам, вдоль тропинок. Я наблюдал, как она бежит и обнюхивает землю. Когда я вспоминаю о ней, она играет в моем уме, в моем сердце, сейчас. Я играю с ней. Я беру маленький футбольный мячик и бросаю ей, наблюдая, как она гонится за ним. Ее хвост развевается в воздухе, пасть открыта, она громко дышит во время бега. Я вижу, как она хватается мяч и несет его мне. Вспоминая это, я чувствую прилив счастья, прилив беспечности.

### ***Призмы разнообразных эмоций***

Вспоминая о счастливых временах с моей бабушкой и собакой, я ощущаю и прилив печали, потому что их давно уже нет на этом свете. Но я знаю, на что были похожи испытываемые с ними ощущения сострадания и беспечности. И знаю, что временами все еще чувствую их: они не покинули меня навсегда. Я могу ощутить их сейчас, даже в виде воспоминания, даже вперемешку с грустью. Да, *оба чувства* здесь. Сострадание и печаль, беспечность и печаль. Грусть, что их нет, но счастье от воспоминаний об объятиях и от наблюдения за тем, как моя собака бежит вслед за мячом.

Такова природа чувств и воспоминаний в комнате отношений. Чувства могут казаться противоречащими друг другу, быть одновременно счастливыми и грустными. Как это возможно? У вас возникнет вопрос: как можно чувствовать обе крайности в одном и том же воспоминании? Не исключают ли противоречивые чувства друг друга? А если да, не значит ли это, что у меня вообще не останется чувств?

Ни в коем случае. Оба чувства оправданны и реальны. Оба логичны. Да, можно испытывать полярные чувства в одном и том же воспоминании. Так же, как вы можете иметь положительные и отрицательные чувства по отношению к своему партнеру. Вы способны чувствовать ревность, но все равно любить его. Вы можете злиться, но все равно хотеть партнера.

Вас это не смущает. Напротив – вы просто знаете, насколько богатыми и многообразными могут быть ваши чувства. Потому что ничто и никогда не бывает так примитивно, как единственное чувство, не так ли? Сейчас ситуация выглядит так, а затем вы поворачиваете колесико – и в следующий момент все изменяется, как в калейдоскопе.

### ***Посмотрите на партнера сквозь призму сострадания***

Какие эмоции, кроме болезненных, делили вы вместе со своим партнером? Неужели только ревность и гнев? Нет, такого не может быть, потому что, если бы это было так, ревность бы вас особо не волновала. Вы делили много разных эмоций. Мы только что говорили о сострадании, нежной заботе, объятиях, ласке, утешении и полном принятии всех ваших человеческих недостатков. Вызовите в памяти эти чувства и попытайтесь вспомнить, когда вы испытывали их со своим партнером.

Возможно, вам будет трудно призвать эти чувства в момент такой боли. Но постарайтесь вернуть их на мгновение. Верните их, чтобы прислушаться к ним, почувствовать, вспомнить; чтобы знать, что все они по-прежнему зависят от вас; осознать, что вы все еще можете любить друг друга, даже если страдаете.

Более того, боль может присутствовать из-за любви. Иногда любовь ранит, порой нам грустно, ведь нам не все равно. Поэтому призывайте все эти эмоции, даже когда вам больно. Осознайте, что раз есть боль, значит есть и теплые чувства. Даже если вы хотите избавиться от партнера, чтобы избавиться от тяжелых чувств, вы все равно можете любить и заботиться о том, кто заставляет вас ревновать. Боль – всего лишь часть комнаты отношений. Она окружена множеством других вещей.

Это комната отношений, созданная вами обоими. Лучшее время вспомнить любовь, которую вы можете почувствовать, – это когда вам больно. Нелегко вызывать в памяти любовь, чувствуя гнев и ревность. Так что усадите ревность на стул в углу. Позвольте ей немного передохнуть, чтобы вы могли напомнить себе об испытанной, полученной и отдаваемой вами любви.

### ***Посмотрите на партнера сквозь призму беспечности***

Пока ревность сидит на стуле, наблюдая и вслушиваясь в происходящее, вспомните еще раз о пережитой вами двоими беспечности: смехе, когда вы оба дурачились и просто сходили с ума. Да, вам позволено иметь такие воспоминания, ненадолго вернувшись назад во времени. Ревность может оставаться сидеть на стуле, а вы видите, что все другие воспоминания и чувства также находятся в этой комнате отношений.

### ***Посмотрите на решенные вместе проблемы***

Я хочу, чтобы вы вспомнили, что в этой комнате отношений есть еще кое-что: все проблемы, над решением которых вы работали вместе. Вспомните то, над чем вы трудились, проблемы, которые вы решали. Возможно, в последнее время существовали разногласия, ссоры, разочарования. Но вы бы не попали сюда, став ревновать, если не было никаких решенных вами проблем.

Что это были за проблемы? Возможно, раньше вы помогали друг другу в трудные времена разочарований, проблем на работе, семейных неурядиц, разрыва дружеских отношений. Тогда вы были в распоряжении друг друга. Вы переживали их вместе, а не поодиночке, вас было двое. Вероятно, вы вместе трудились над воспитанием детей, присутствуя в их жизни с самого начала, с рождения, растрогавшись до слез. Смеясь над выходками детей, наблюдая, как они подрастают, просыпаясь посреди ночи, поочередно, вместе. Возможно, вы вместе строили планы – совместного времяпрепровождения, отпусков, улаживания дел. Вместе. Вспомните все ваши совместные проекты. Они все еще являются частью этой комнаты отношений.

### ***Ваша личность больше вашей ревности***

Ревнуя, вы можете рассматривать все свои отношения в целом как историю ревности и недоверия. Вы можете даже обзывать себя ревнивцем. Это заставляет вас почувствовать себя переполненными ревностью и ведет к игнорированию богатства и разнообразия чувств в отношениях – и в себе.

То, что вы называете себя ревнивцем, практически означает, что вся ваша личность, вся история прошлого исчезла. Словно вас заменили ярлыком. Так вы начинаете отказываться от себя. Вы сводитесь к диагнозу, уничижительному слову, к категории. Вы больше не являетесь самостоятельной личностью с уникальной историей и множеством эмоций, прошлых и нынешних отношений. Вы поместили себя в коробку, закрыли крышку и поставили на полку – вероятно, чтобы потом выбросить.

Но в каждый момент времени имеющиеся у вас отношения и чувства намного больше вашей ревности. Как мы уже видели, в вас проявляется все богатство эмоций, сменяющих друг друга, – радость, счастье, любопытство, а также воспоминания о пережитых вместе проблемах, обмене значимыми переживаниями, планах на будущее и веселом совместном времяпрепровождении. Ваши отношения больше и богаче вашей ревности, даже когда она на пике. Помещая ревность в более широкий контекст, ненадолго отпуская ее, вы поймете, что существует множество других чувств и переживаний, и можно сосредоточиться на иных источниках смысла в ваших отношениях. Вы – не ревнивец, вы – личность, обладающая широким спектром чувств, переживаний и возможностей.

Мы можем поместить вашу ревность и отношения в более обширный контекст жизни, чем в текущий момент. Мы можем разобраться, каким образом возможно построить наполненную смыслом жизнь (независимо от имеющейся сейчас ревности), включающую в себя дружеские и профессиональные отношения, значимую работу, жизненные ценности, важные цели и приоритеты.

Ревнивые чувства – это элементы большей, постоянно меняющейся, текущей во времени, создающей новые возможности жизни. У вас есть бóльшая, чем ваша ревность, жизнь, и она может быть наполнена широким спектром возможностей – если вы отвлечетесь от заикливания на ревности.

### ***Освобождение места для всех чувств***

Вместо того чтобы думать, что вам необходимо избавиться от вашей ревности или от возможной ревности партнера, взгляните на свою жизнь достаточно широко – так, чтобы она вмещала в себя ревность... и многое другое. В комнате отношений вы можете освободить место для всех чувств. Избавляться не стоит ни от чего.

Освобождение места позволяет нам принять и признать чувство ревности, но еще это дает нам возможность освободить место для любви, безопасности, сострадания, также являющихся частью наших отношений. Освобождая место, мы больше не боремся с ревностью, не приказываем ей уйти и уже не злимся и не расстраиваемся из-за ее возвращения. Мы можем признаться: «Я ощущаю ревность прямо сейчас», не огорчаясь из-за ее появления. Мы можем освободить место, не воздействуя на ревнивые мысли и чувства, потому что можем сказать: «Я могу принять эти чувства на данный момент». Мы говорим: «Я могу жить с этим чувством», зная, что можем добавить к этому: «И есть много других чувств, воспоминаний и возможностей, которые я испытаю в будущем». Нельзя сказать, что ревность приходит, выкидывая все из комнаты. Она просто на мгновение встает на дыбы, вскрикивает от боли, мы слышим этот крик, а затем продолжаем движение вперед. Потому что освобождение места для наших чувств лучше, чем война с ними.

## **Глава 10**

### **Совместное решение проблемы**

Ваш опыт ревности находится в контексте отношений, в которых вы находитесь сейчас, в настоящий момент. Ревность редко бывает проблемой одного. Она часто сопряжена с проблемным поведением вас обоих. Если вы – испытывающий ревность партнер, то, возможно, узнали ряд своих проблемных способов мышления, поведения, общения и поступков, которые иногда могут даже ухудшать ситуацию. Они могут включать в себя чтение чужих мыслей, которые, как вы думаете, имеет ваш партнер, дистанцирование ему назло, допросы о его поведении или обзывание бессовестным лгуном. Может быть, а может и не быть, что ваш партнер, пусть даже нечаянно, сказал или сделал что-то, вызвавшее такие чувства и мысли, и его поведение является частью проблемы. Если вы являетесь объектом ревности, вы можете обнаружить себя обзывающей партнера психом, защищая себя и скрывая правду, потому что не хотите еще большего количества ссор. Вы оба по очереди пытаетесь быть правыми – пытаетесь победить. И в итоге оба проигрываете.

В этой главе мы увидим, как вы оба можете поговорить о ревности, выработать стратегии, чтобы справиться с такими чувствами, и рассмотреть возможные основные правила на будущее. Это потребует некоторых усилий от вас обоих для выяснения того, с чем вы согласны и под чем подписываетесь. Иногда отношения могут начинаться с недоговоренного понимания, которое, как ни странно, способно стать недопониманием. Иногда отношения развиваются. А иногда – нет. Вам решать, что будет лучше для вас.

### **Руководство по совместной работе**

Из моего опыта работы с парами видно, что оба партнера должны внести свой вклад в изменения. Не бывает так, что кто-то один выполняет всю работу, а другой наблюдает за процессом. Ревность – проблема пары, и вы оба можете быть частью решения. Это также возможность коренным образом улучшить взаимопонимание и выработать ориентиры для укрепления доверия. Вместо обвинений вы оба можете сосредоточиться на поиске решения. Вот некоторые вещи, которые следует иметь в виду.

### ***Реалистичность в отношении ожиданий***

Имейте в виду, что в отношении ревности нужно быть реалистами. Как я уже неоднократно говорил в предыдущих главах, ревность – универсальная эмоция, часто являющаяся заявлением о серьезности отношений, и важно признать, что она имеет место быть. Вы не собираетесь уничтожать ревность, но вы можете выработать понимание того, что стимулирует вашу ревность или вашу реакцию на ревность партнера. В этой главе мы рассмотрим некоторые мощные инструменты, которые вы, будучи парой, можете использовать для преодоления ревности. Но важно понимать, что наличие инструментов для решения проблем не означает, что у вас их не будет. Это значит, что вы будете лишь знать, что делать во избежание обострения ситуации.

Инструменты также могут поспособствовать укреплению ваших отношений.

Проблема обнаруживается не в ее наличии, а в том, что с ней нет способа справиться. Временами вам будет трудно, вы будете обескуражены и можете подумать, что решить ее невозможно. Но ваши отношения стоят того, чтобы над ними работать. Для их улучшения, возможно, стоит выполнить некоторые трудные для себя вещи.

### ***У всех есть багаж прошлого***

Люди часто говорят: «Я не хочу иметь дело с чужим прошлым». Но оно есть у всех нас, потому что никто из нас не идеален, не совершенен. У некоторых багаж прошлого легкий, как ручная кладь, у других – достаточно тяжелый, требующий работы грузчика. Некоторые вещи являются результатом определенных ситуаций: проблем с доверием, близостью, недопониманием, нереалистичными ожиданиями и разочарованиями. Не существует долгосрочных отношений без проблем. Потребуется вложить немало труда, чтобы заставить отношения работать на себя. Совместная работа над ревностью тоже может перерасти в обвинения и хаос, а может действительно сблизить, если выполнять ее правильно.

Каждому, кто собирается строить отношения, не удастся избежать проблем. Решением является готовность носить багаж друг друга. Помните мою мысль из шестой главы: «Плохо мне – плохо тебе, но все хорошо»? Так вот, она может оказаться как раз тем, чего можно ожидать в долгосрочных, значимых отношениях. Неважно, какой багаж имеется у вас или вашего партнера, – все зависит от ситуации. Каждый из вас может иметь свои скелеты в шкафу, касающиеся работы, собственной семьи, денег, здоровья или любых других вещей. При возникновении ревности у вашего партнера не думайте, что стоит взобраться на пьедестал морального превосходства, с высоты которого вы будете считать себя лучше и психически здоровее его. Или, если ревность испытываете вы, не предполагайте, что вы – единственный испытывающий трудности в отношениях человек. Все мы – падшие ангелы. Но мы также можем помочь друг другу подняться и вместе двигаться по нашему общему пути.

### ***Быть выше своей правоты***

Не пытайтесь чувствовать себя все время правым. «Быть правым» – одна из самых распространенных проблем в отношениях. Она заставляет вас и вашего партнера увязать в роли прокурора и обвиняемого, где один или оба играют еще и роль судьи. Вы оба окажетесь в проигрыше, потому что спор о своей правоте заставляет вас нападать на партнера, защищаться лицемерными заявлениями, сетовать на не относящиеся к делу вещи и подпитывать недопонимание прошлого. Быть правым – плохая стратегия, даже если вы правы, потому что это подрывает позитивную цель построения ваших отношений. Прочные отношения строятся на взаимном поощрении, понимании, сочувствии, сострадании и удовольствии. Становиться ближе, быть сострадательным и уязвимым – вот путь процветания ваших отношений. Сознание собственной правоты отличается от освобождения места для человеческих слабостей и ошибок.

### ***Сосредоточение на самых важных вещах***

Еще одна вещь, о которой следует помнить, прежде чем вы и ваш партнер начнете работу над ревностью, – необходимость определить, о чем стоит спорить и на чем сосредотачиваться. Не подходите к обсуждению с мыслью о том, что нужно высказать все когда-либо пережитые вами разочарования или крушения надежд. Психологи называют подобный образ мышления «коллекцией психологических травм», заставляющих вас обижаться на самые элементарные вещи. Многие из нас ищут признаки того, что с нами обращаются несправедливо, или сосредотачиваются на пренебрежении и оскорблениях, которые могут оказаться

непреднамеренными или несуществующими. Спросите себя, не склонны ли вы к выставлению длинного списка жалоб. Куда он вас заведет? В еще большее количество ссор. Постарайтесь сосредоточиться только на самых важных вещах. Избавьтесь от перечисления травм. Посмотрите на просторную комнату жизни, в которой вы оба живете.

### Определение цели обсуждения

Прежде чем приступить к обсуждению, сядьте и честно напишите свои мысли о том, чего вы собираетесь добиться. Какова ваша цель? Проанализируйте некоторые примеры в паре с наиболее вероятными результатами.

Чего я хочу	К чему это может привести
Я хочу выказать все свои чувства».	Ваш партнер может занять оборону, дистанцироваться или контратаковать.
«Я хочу доказать, что я прав».	То же, что и выше.
«Я хочу, чтобы мой партнер чувствовал себя так же плохо, как и я».	То же, что и выше.
«Я хочу наказать его, чтобы он больше так не делал».	То же, что и выше.
«Я хочу выиграть спор».	То же, что и выше.
«Я хочу занять пьедестал морального превосходства».	То же, что и выше.
«Я хочу заставить его раскаяться и извиниться».	То же, что и выше.

Думаю, вы меня поняли. Если ваша цель – просто высказать все, доказать свою правоту, выиграть спор или наказать, то вы получите немало негатива в ответ. Испытывая боль, естественно пытаться достичь подобных целей, но они лишь ухудшат ситуацию. Когда мы чувствуем угрозу, боль и несправедливое отношение, наша первая реакция заключается в нанесении ответного удара и выражении гнева. Но он не достигнет цели восстановления доверия, серьезных отношений и сострадания.

Подумайте о предстоящем разговоре как об *обоюдовыгодной* дискуссии, которой также сопутствует *обоюдный проигрыш*. Никто не получает все, что хочет, но вы оба получаете нечто ценное. Вы можете получить кое-что из желаемого, но проиграть в другом. То же касается и вашего партнера. Вместо того чтобы держаться за победу, сделайте своей целью поиск равновесия, который будет способствовать дальнейшему прогрессу. Подумайте о некоторых из таких возможных целей.

- Я хотел бы снизить напряженность между нами.
- Я хотел бы построить доверие.
- Я хотел бы, чтобы мой партнер уважал меня.
- Я хотел бы чувствовать себя любимым.

- Я хотел бы любить своего партнера.
- Я хотел бы, чтобы мы понимали друг друга.

Прежде чем начать трудный разговор, определитесь, каким образом вы собираетесь улучшить ситуацию. Вы можете подумать: «Я должен сказать ей, что с ее стороны было просто ужасно заставлять меня чувствовать себя таким образом», или «Я должен выказать все свои чувства», или «Я имею право на свои чувства». Высказывание всего, атака или победа могут закончиться переходом к ссоре и превратиться в поражение для обоих. Вопросы, которые действительно вам помогут, звучат: «Каким образом я хочу действовать?» и «Какого результата я жду?». Так что давайте подумаем о лучшей стратегии. Начнем с *выслушивания*.

### **Подход к обсуждению**

Попытайтесь отвлечься от страстного желания выиграть спор и вместо этого подумать о том, что важнее для ваших отношений: быть правым или быть счастливее вместе? Очевидно, что ваше обсуждение ревности будет включать в себя факты, логику и справедливость, но также и вас обоих, слушающих, уважающих и ценящих друг друга. Каждый человек приходит в отношения со своим прошлым: например, у кого-то из вас может быть история предательства или история о не самых серьезных отношениях. У вас обоих есть собственные предположения, вы можете чувствовать, что имеете право на определенное поведение или нуждаетесь в особом обращении с вами. Но ваше обсуждение – не состязание и не дебаты. Помните, что здесь нет ни победителей, ни проигравших. Это не разговор в стиле: «Я прав, а ты – нет», потому что превращение обсуждения в соревнование гарантирует, что вы оба будете несчастны. Разговор необходимо сосредоточить на взаимопонимании, взаимоуважении, взаимном сотрудничестве. Речь идет о выслушивании и обмене мнениями, а не о доминировании и контроле. Это попытка сближения путем частичного показа имеющихся у обоих из вас слабых мест. Так что это не: «Я побеждаю, а он проигрывает», а скорее: «Я выслушал, и она выслушала». Поэтому начните с попытки понять точку зрения партнера, учитывая его мысли, чувства и слабые места.

### ***Учитывайте мнение партнера***

Вот простое упражнение для вас обоих. Напишите на листе бумаги, что вы думаете о том, какие проблемы в отношениях видит партнер. Как вы считаете, что он скажет о них? Я обнаружил, что, сделав этот первый шаг, прежде чем начать вываливать свой гнев и тревогу, можно понять две вещи. Во-первых, вы совершенно не знаете, как ваш партнер видит ситуацию. Во-вторых, начав думать об этом, вы понимаете, что он или она видит ее совсем иначе, чем вы.

### ***Демонстрация партнеру вашего внимания к сказанному***

Затем откажитесь от соблазна победы в споре, чтобы временно перейти на сторону вашего партнера. Это может включать в себя перефразирование услышанного, благодаря чему он сможет понять, что вы, по крайней мере, его слушаете.

### ***Скажите партнеру, что вы его понимаете***

Затем попытайтесь найти долю истины в том, что он говорит, например, так: «Я понимаю, что ты можешь ревновать, когда я нахожусь среди заигрывающих со мной женщин» или «Я понимаю, что моя ревность заставляет тебя чувствовать, что на тебя несправедливо нападают».

Почему важно понять и проявить уважение к точке зрения другого человека? Почему важно *уйти от желания попытаться выиграть* и перейти к *попытке понять*? В некотором смысле это довольно просто. Ревность говорит об угрозе привязанности – угрозе вашей связи, поэтому при ее обсуждении имейте в виду, что вашу связь можно укрепить, помогая друг другу почувствовать себя услышанными. Ревность подобна неслышанному воплю. Так что, укрепляя привязанность путем улучшения взаимопонимания и сострадая путем признания и уважения, вы почувствуете себя более защищенным и менее склонным к ревности. Если вы хотите быть услышанными, вам необходимо выслушать другого человека. Чтобы быть услышанными, сначала придется выслушать.

Ключевым моментом является создание *безопасного пространства для обмена чувствами*. Ревнивые чувства отражают страх отсутствия безопасности. Представьте, что вы и ваш партнер находитесь в темной пещере, внутри которой есть множество проходов, но никто из вас не знает, где выход. Вокруг темно, и вы вдвоем абсолютно одни. Вы держите мерцающую во тьме свечу, и очень важно поддерживать ее свет, потому что без него не найти выхода. Вы держите эту свечу вместе, чтобы помочь себе найти нужный путь. Представьте, что эта свеча – ваша ревность, и вы можете идти вместе, держа ее, чтобы найти в одном из проходов пещеры больше света. Это ваша свеча, это то, чем вы делитесь, и вы должны полагаться друг на друга, чтобы найти выход. Подумайте о ваших разговорах как о свете свечи.

### ***Учитывайте собственные убеждения о ревности***

Изучите свои убеждения и предположения, которые непреднамеренно приводят к проблемному или провокационному поведению. Эти предположения и своды правил, упомянутые мной в четвертой главе, могут помешать продуктивному обсуждению, во время которого вы можете работать над отношениями и одновременно освобождать место для ревности. К ним относятся следующие фразы:

«Мужчины отличаются от женщин», «Никто не может диктовать мне, что делать», «Не надо было принимать в этом участия» или «Это никогда не изменится».

Вы также можете изучить любые доводы против ревности в виде выводов вашего партнера. Например: «Мой партнер не должен ревновать», «Ревнуют только неуверенные в себе люди» и «Она должна просто доверять мне». Спросите себя, помогают ли такие убеждения отношениям. Скорее всего, нет.

Мы часто придерживаемся мнения о себе как о доброжелательных, хороших людях, поведение которых никогда не должно подвергаться сомнению. И вы можете быть таким человеком. Но мысль о том, что ваш партнер должен «просто доверять мне», звучит так, будто вы имеете право на такие чувства с его стороны несмотря ни на что. Многие из нас убеждены, что имеют *право* делать все по-своему, отрицая проблемы, в которых виноваты оба. Проанализируйте более взвешенные и реалистичные убеждения, которые позволят вам принять ревность партнера, одновременно помогая ему эффективнее справляться с внутренней борьбой. Чтобы справиться с ней, необходимо участие обоих. Полезные убеждения включают в себя следующее:

- Ревность – проблема многих отношений.
- Мы оба можем согласиться с тем, что ревность – нормальная человеческая эмоция и что мы оба можем сострадать друг другу, даже если один из нас ревнует.
- Отношения требуют компромисса и равновесия – никто не получает все именно таким образом, как ему этого хочется.
- То, как мы обсуждаем ревность, поможет нам лучше с ней справиться.

### **Основные правила обсуждения**

Думайте об обсуждении как о *выступлении на конференции* и ограничьте его продолжительность. Говоря о ревности, важно выбрать нейтральное время, когда никто из вас особенно не расстроен. Например, вы можете начать разговор так: «Давай выделим не более двадцати минут и обсудим, каким образом мы оба можем справиться с ревностью в наших отношениях. Давай попробуем сосредоточиться и попытаться понять, как каждый из нас себя чувствует».

### ***Признание вашей роли в проблеме***

Не думайте о разговоре как о возможности привлечь партнера к ответственности и осудить его. Благодаря разделению ролей в проблеме о ней говорится: «Это наша проблема, а не твоя». Это позволяет вам обоим работать вместе. Вы можете сказать: «Я знаю, что причастен к этой проблеме, так что хочу помочь нам найти какие-нибудь решения». Подумайте об этом как о взаимном решении проблем, чтобы поговорить о том, как можно обрести больше доверия и как этому поспособствовать.



Представьте ревность как *подлежащую решению и обсуждению* проблему. Например, если вы тот, кто испытывает ревность, вы можете начать разговор со слов: «Я знаю, что моя ревность расстраивает тебя почти так же сильно, как меня. Я знаю, что это часть нашей совместной проблемы. Поэтому я хотел бы больше узнать о том, как переживаешь ее ты, и больше рассказать тебе о моих чувствах». Если вы являетесь объектом ревности, то можете сказать: «Я знаю, что могут быть некоторые вещи, которые я говорю или делаю непреднамеренно, но они могут тебя расстраивать. Поэтому я бы хотела услышать о том, как ты их переживаешь, и хочу, чтобы ты больше знал о том, как переживаю их я. Но я вижу, что это трудно для нас обоих».

Мое наблюдение состоит в том, что зачастую проблемы с ревностью касаются обоих. Иногда мы можем совершать невинные, по нашему мнению, даже продиктованные лучшими побуждениями вещи, но они вызывают ревность партнера. Например, вы можете выпить чашечку кофе с экс-партнером или рассылать поздравления в социальных сетях бывшим возлюбленным. Вы хотели быть вежливыми, но не подумали о том, как это воспримет ваш партнер. Так что вы отвечаете ему самодовольным недоверием: «Что случилось? Я ничего не сделала!» Или же партнер может временами реагировать на вашу ревность гневом и насмешками, что только усугубляет проблему. Признавая, что *это наша проблема, потому что это наши отношения*, вы можете работать над взаимоуважением, выслушивая друг друга. Для решения нашей проблемы потребуются двое.

### ***Избегайте навешивания ярлыков друг на друга***

Любое обсуждение, предполагающее обзывание другого человека психом, слабаком, эгоистом или нарциссом, вряд ли закончится хорошо. Избегайте таких уничижительных оценок и обобщений. Вместо этого вы можете сказать: «Давай сначала попытаемся понять, как мы это переживаем». Когда мы навешиваем на людей ярлыки, они чувствуют себя униженными и покинутыми на произвол судьбы – что вряд ли делает их способными на какие-то перемены. Оскорбленные однажды, они захотят контратаковать или дистанцироваться. Решение проблемы ревности должно заключаться в вашем сближении, а не в обвинениях. Никому не стать ближе с ярлыком «слабак» или «псих».

### ***Выделите друг другу время, чтобы выговориться***

Вы же не хотите, чтобы кто-либо из вас брал слово и читал нотации о том, что другой перестал ему соответствовать. Поэтому согласитесь выделять друг другу пять минут для выражения мыслей и чувств. Пока у вашего партнера есть пять минут на то, чтобы высказаться, вашей задачей будет записать основное из сказанного – согласны ли вы с ним или нет. Например, предположим, что партнерша говорит: «Меня очень тревожит, когда ты находишься в обществе женщин, которых, по моему мнению, ты считаешь привлекательными. Думаю, тебе нравится их компания и заигрывания». Согласны вы с этим или нет, но записывайте то, что слышите. По истечении пяти минут вы можете сказать (между прочим): «Разрешить проверить, понял ли я твою точку зрения. Похоже, тебе некомфортно, когда я среди других женщин, и ты думаешь, что мне нравится флиртовать с ними. Я правильно понимаю?» Это позволяет каждому из вас выразить свои взгляды, не подвергаясь критике и не ссорясь. Это дает возможность вам обоим быть услышанными. Услышать то, что говорит ваш партнер, – не означает согласиться с его словами. Это означает лишь то, что вы получили укрепляющую связь информацию. Свеча сияет ярче.

### ***Проявите сострадание к партнеру***

Вы оба выделяете время на то, чтобы поделиться болезненными и трудными эмоциями, поэтому было бы неплохо абстрагироваться, проявить сострадание и доброту к партнеру, оценить его слова и желание выслушать. Даже если вы разволнуетесь или рассердитесь, позволение состраданию войти в комнату может помочь успокоить вас обоих.<sup>[49]</sup> Более того, вы обсуждаете это, потому что хотите улучшить ситуацию. Вы можете проявить сострадание, сказав: «Я ценю твои усилия поговорить со мной, поскольку знаю, что это доставляет проблемы нам обоим. Я вижу, что временами тебе тяжело, и действительно хочу, чтобы ты чувствовал себя лучше, ведь я забочусь о тебе. Я знаю, это нелегкая проблема, и поэтому хочу внести мир и доверие в наши отношения». Когда вы выражаете и испытываете сострадание, в комнате становится тепло. Ощущение безопасности усиливается.

### ***Определите, что вы хотите получить от партнера***

Когда вы выделите друг другу достаточно времени, чтобы выслушать, подумайте о том, что, на ваш взгляд, ваш партнер должен делать иначе. Например, собираетесь ли вы попросить его никогда не разговаривать с другими женщинами или мужчинами? Насколько это реально? Ожидаете ли вы каких-то перемен в его поведении? Возможно, вам будет сложно определиться с желаемым изменением. Но это важно, потому что, пока вы сердитесь на партнера, даже согласие на небольшие изменения способствует прогрессу и укрепляет доверие.

### ***Выясните, с чем вы согласны***

Многие обсуждения кажутся сосредоточенными вокруг моментов несогласия. Но вы можете разнообразить разговор, вспомнив и положительные стороны в ваших отношениях.

Подумайте о комнате отношений, о которой мы говорили в предыдущей главе. Вспомните обо всех хороших вещах, которые вы делали вместе. Разговор о том, с чем вы согласны, может начаться с обсуждения некоторых положительных моментов. Например, Дэйв сильно ревновал Лауру к ее коллегам-мужчинам. Поэтому он последовал моему предложению и рассказал о вещах, которые в ней ценит.

«Я знаю, что ты потрясающая мать для наших детей. Ты действительно интересуешься их успехами в школе, прикладываешь много усилий, чтобы выслушать их, и разговариваешь с ними, когда у них возникают проблемы. Я вижу, что ты их действительно любишь, а они любят тебя. И я также вижу, как много сил ты отдаешь работе. Ты управляешься с множеством вещей, работая и стараясь быть хорошей мамой».

Затем Дэйв продолжил говорить о том, с чем он согласен.

«Я согласен с тобой в том, что временами я сильно ревную и могу усложнять тебе жизнь своими вопросами и тревогой. Я думаю, мы понимаем, что это стало проблемой для нас обоих, и мы оба хотим меньше ссориться. Я также знаю, что временами я был к тебе несправедлив».

Лаура смогла рассказать о том, что она ценит в Дэйве.

«Я знаю, что ты тоже много делаешь, помогая мне с детьми, и много работаешь. Я знаю, что ты любишь наших детей и любишь меня. И ценю, что порой ты взваливаешь на себя дополнительные обязанности, когда я уезжаю в командировки, хотя это может быть для тебя обузой».

Затем Лаура рассказала, с чем согласна она.

«Я согласна с тобой в том, что ревность стала проблемой для нас обоих, и я вижу, что она тебя терзает. Из-за своей ревности ты кажешься таким озабоченным, злым и потерянным. Я знаю, что она нам мешает. Я согласна, что над этим нам нужно работать».

И, честно говоря, я знаю, что порой делала то, что было тебе неприятно. Например, на той корпоративной вечеринке, когда Тед обнял меня, а я не отстранилась, хотя знала, что это тебя разозлит. Поэтому я вижу, что в некоторые вещи я внесла свою лепту. Согласна, что я не совсем безвинна».

## **Как рассказать партнеру о своей ревности**

Если вы тот, кто испытывает ревность, то можете сделать шесть вещей, чтобы помочь себе в разговоре. Используйте этот список как краткое руководство для выражения своих чувств.

- Признайте, что у вас есть проблема с ревностью.
- Подтвердите, что она негативно сказывается на партнере.
- Выразите сострадание обвиняемому партнеру.
- Попросите совета: «Как сообщать тебе о том, что я ревную, чтобы это не выглядело как обвинение?»
- Посмотрите, сможет ли партнер оправдать и утешить вас.

- Согласитесь, что можете ревновать, не предпринимая никаких действий.

### **Будьте честны с самим собой в отношении своего поведения**

Бывают случаи, когда люди намеренно пытаются заставить своих партнеров ревновать. Это может служить многим целям. Приведем несколько из них. Провокация ревностью может быть:

- способом проверки партнера;
- методом его наказания;
- состязанием, если он с кем-то заигрывает;
- перестраховкой, флиртом с другими для обеспечения запасного варианта в случае прекращения нынешних отношений;
- способом повышения самооценки, чтобы доказать себе, что вы по-прежнему привлекательны;
- способом доказать, что никто не может диктовать вам, что делать.

Вы можете задать себе вопрос: «Что можно сделать, чтобы вызвать ревность в моем партнере?» Затем спросите себя, стоит ли ваша цель конфликта. Я уже говорил это раньше и снова повторяю: ревность часто бывает проблемой обоих.

### **Подумайте о том, что вы хотели бы изменить**

Мы почти всегда хотим, чтобы именно партнер был тем, кому надо измениться, но, скорее всего, дело пойдет намного быстрее, если мы также станем участниками перемен. Вы можете подумать об этом, прежде чем сесть за стол переговоров. Вы можете составить список того, чего, как вам кажется, партнер хочет от вас, и подумать, какие из них могли бы стоить некоторых усилий с вашей стороны. Так во время будущего обсуждения вы сможете узнать, правильно ли вы догадались. Действительно ли вы знали то, чего ожидал от вас партнер?

Выслушайте, на что жалуется партнер, и подумайте об этом как о выборе перемен. Например, если партнерша сетует на ваши постоянные допросы, обдумайте возможность их прекращения. Если партнер жалуется, что вы обвиняете его в вещах, которые он не совершал, подумайте о том, чтобы отказаться от роли прокурора. А если вы являетесь объектом ревности, проанализируйте, что вы хотели бы изменить. Одна из трудностей может заключаться в том, что вы неохотно соглашаетесь быть честными с ревнивым партнером, потому что боитесь быть подвергнутыми критике. Так что вы можете скрывать общение с другими людьми, главным образом, во избежание этой критики. Конечно, когда такие тайные встречи становятся явными, это лишь подогревает страсти. Если вы хотите построить доверие, вам придется работать над прозрачностью и честностью отношений, даже если вам это неприятно.

Ник много раз тайком встречался в барах с другими женщинами, что случайно обнаружила его жена Кэрол, увидев смс в его телефоне. Поэтому Кэрол стала недоверчивой и задавалась вопросом, о чем еще она не знала. Поначалу Ник пытался объяснить, что эти встречи были невинными и связаны с работой (чем они в действительности не были в некоторых случаях) и что у него есть право немного расслабиться, потому что его жена настолько поглощена работой, что у нее редко находится для него время.

Но ни одно из этих объяснений не сработало, и поэтому все, чего он добился, — еще большей пропасти недоверия. Мы с Ником поговорили о плюсах и минусах такого «невинного флирта», и он осознал, что несколько минут повышения самооценки в компании этих женщин несравнимы с тем, насколько ценны для него отношения с Кэрол. Да, возможно, у него есть некоторые причины жаловаться на то, что Кэрол поглощена работой. Мы могли бы поработать над этим отдельно, но сначала ему нужно было обдумать возможность работы над восстановлением доверия. Когда он, наконец, осознал, что восстановление доверия потребует определенных усилий, то решил согласиться с Кэрол в некоторых вещах. Он сказал ей:

«Хорошо, я понимаю, почему тебя могла расстроить наша встреча в баре, поэтому хотел бы предложить следующее. Если я соберусь выпить или поужинать вместе с деловым партнером, то сообщу тебе об этом заранее, чтобы ты не думала, что я от тебя что-то скрываю».

Поскольку у Ника были уважительные причины для встреч с мужчинами и женщинами по работе, ему нужно было обдумать, насколько честным он собирается быть с Кэрл. Он также понял, что, рассказав правду Кэрл, может спровоцировать ссоры, а он хотел бы избежать конфликта. У него возник соблазн искать способы безнаказанно продолжать такие тайные встречи. Но затем он понял, что попытка совместить их с восстановлением доверия Кэрл не удалась. Я сказал: «Я знаю, что многие думают, что могут иметь несколько не пересекающихся отношений. Я также вижу, что флирт с некоторыми из этих женщин мог быть для вас возбуждающим. Но моя практика дала мне понять, что обычная жизнь ведет к наименьшему количеству стрессов. Спросите себя: “Как бы почувствовала себя Кэрл, если бы узнала, что происходит?” Если вы считаете, что она бы расстроилась, то стоит задать себе вопрос, нужно вам это или нет».

### **Выясните, что значит для вас свобода**

Большинство из нас не любит, когда нам указывают, что делать. Мы считаем, что нам следует доверять и уважать нас нужно именно такими, какие мы есть. И если мы хотим встречаться с другими людьми на наших условиях, необходимо им соответствовать. Идея о полной свободе может работать, если вы не в отношениях, а просто встречаетесь, вступая в случайные связи и не имея никаких обязательств. Вам необходимо решить, каков будет характер ваших отношений. Собираетесь ли вы развивать серьезные отношения или просто делать все, что хотите? Вы должны отдавать себе полный отчет в этом выборе. Если вы находитесь в отношениях, в которых вы оба приняли на себя обязательства, то нужно спросить себя, от чего вы готовы отказаться, чтобы их сохранить.

Пары отличаются степенью приемлемой ими свободы. Определенных жестких правил не существует. Чтобы достигнуть соглашения о степени свободы, необходимо открыто обсудить, что вы готовы изменить и принять. Это не означает, что партнер должен выполнить любой ваш запрос. Но существуют разумные компромиссы, которых можно достичь. Я знаю супругов, которые женаты много лет. Жена любит ходить на танцы, а муж нет. Он доверяет ей и не беспокоится, что она танцует с другими мужчинами.

Они живут так много лет, без всяких романов на стороне или серьезных конфликтов. У большинства других пар возникло бы с этим много трудностей. Жестких правил не существует.

Думайте о свободе таким образом: если вы считаете себя вправе иметь поверхностные, легкомысленные отношения, то вашим уделом будет поверхностная, легкомысленная жизнь. Если вы способны к долгосрочным серьезным отношениям и построению доверия, то вправе испытать глубину и серьезность чувств, иметь общую историю и будущее, на которое вы оба можете положиться. Свобода, которую вы для себя выбираете, связана со значимыми для вас целями. Если вы цените свободу иметь случайные связи, то достигнете цели поверхностных, временных отношений. Если ваша цель – глубокая и длительная связь, тогда свобода внесет в ваши отношения ответственность. Свобода достижения доверия и серьезных отношений подразумевает ответственность за их создание. Ничего не бывает случайно.

Однажды Ник пришел в мой кабинет, сел на диван и начал громко рыдать. «Я не хочу потерять жену и ребенка. Не могу поверить, что я был таким глупым». Он был убит горем, потому что жена узнала о его игривых смс, адресованных другой женщине. Он понял, что на карту поставлен его брак, и чтобы получить свободу иметь доверительные отношения с Кэрл, спокойную жизнь с женой и ребенком, ему придется пересмотреть другие свободы. Включая свободу встречаться с другими женщинами в барах и тайный флирт. Оказывается, *свобода не свободна*.

Некоторые люди думают, что вправе делать все, что захотят, и что их партнер должен это принять. Следствием этого является череда распавшихся из-за подорванного доверия отношений. Это ведет к следующим союзам, где доверие вновь будет разрушаться. Довольно прямолинейный комик Рон Уайт так описывает свой жизненный опыт: «Самое замечательное в отсутствии обмана то, что вас никогда не поймают».<sup>[50]</sup> Простота часто является ключом к содержательной жизни.

Отношения требуют принятия решений. Вам обоим нужно подумать о компромиссах, которые вы готовы принять. Подобно многим вещам в жизни, *бесплатный сыр бывает только в мышеловке*. Если вы чувствуете ревность, то можете составить список вызывающих ее факторов и расставить их по порядку: абсолютно неприемлемые, приемлемые с некоторым дискомфортом для вас и нормальные.

Если вы – объект ревности, вам может потребоваться изучить ваши убеждения относительно того, что означают серьезные отношения. Для каждой ситуации, с которой вы испытываете трудности принятия или изменения, напишите причины своей позиции. Подумайте о своих отношениях как о чем-то ценном, о том, что требует гибкости и над чем вы готовы работать.

## **Способы реакции на ревность партнера**

Проблема не только в ревности, но и в том, как вы оба о ней разговариваете. Чувствуя себя обвиняемым, естественно защищаться, контратаковать, провозглашать свою невиновность или продолжать дистанцироваться. Никому не нравится, когда его обвиняют, допрашивают или не доверяют. Более того, вы всего лишь человек, который считает, что партнер несправедлив – даже враждебен. Но его чувства подлинные, болезненные и вызваны одиночеством. Этот человек – тот, кого вы любите, который любит вас и боится потерять.

На самом деле проблема не в вашей невиновности. Трудность заключается в том, что ваш партнер борется с этими сильными чувствами в отношении того, кого любит и боится потерять. Если партнер ревнив, вы можете решить принять его чувства с пониманием, состраданием и уважением. Ваша реакция на ревность – реакция вас обоих – определит, отдалит ли она вас еще дальше друг от друга или, с большим трудом и состраданием, вы станете ближе, более доверчивыми и заслуживающими доверия.

Прежде чем воздевать руки к небу и сдаваться, проанализируйте возможность воссоединения с партнером, чтобы понять, может ли это стать поворотным моментом для улучшения качества взаимного выслушивания, совместного решения проблем и взаимного сострадания. Что вы потеряете, если попытаетесь?

Думайте об этом так: ваш партнер чувствует себя охваченным тревогой, гневом и страхом, что вы теряете к нему интерес. Он может накинуться на вас, потому что это единственный известный сейчас партнеру способ реакции. Абстрагируйтесь, чтобы пронаблюдать и принять. Ваш партнер борется. Приведем несколько советов, как поступить с ним.

- Осознайте, что временами он будет испытывать ревность, и примите ее на настоящий момент.
- Проявите интерес к его чувствам.
- Выразите сострадание так, чтобы убедить его, что вас волнуют его переживания.
- Перефразируйте услышанное – вам не обязательно соглашаться с ним, чтобы внимательно его выслушать.
- Найдите некоторые справедливые моменты, например, вы можете понять, почему он может быть недоверчив.
- Признайтесь в вашей роли в имеющейся проблеме.
- Примите как должное, что другие люди имеют такие же чувства.
- Осознайте, что эмоции вашего партнера улягутся.
- Подумайте обо всех других, разделяемых вами обоими позитивных эмоциях и переживаниях.
- Не пытайтесь убедить своего партнера изменить способ его восприятия – примите его выражение чувств в настоящий момент.
- Убедите его, что вы здесь ради него, даже если вы признаете его злость на вас.

Некоторые партнеры неохотно меняют свое поведение, потому что могут на самом деле не делать ничего, подразумевающего предательство. Это понятно. Но отношения требуют от нас уважать чувства и потребности партнеров. Такие обсуждения могут быть постоянными.

### **Продолжение работы над ревностью**

Не считайте, что ревности следует исчезнуть. Это не обязательно. Помните о комнате отношений, где хранится много воспоминаний, мыслей, чувств и переживаний прошлого, настоящего и будущего. Она постоянно растет и меняется. Освободите место для ревности, чтобы вы могли принять тот факт, что это чувство может приходить и уходить. Не забывайте и обо всех остальных частях комнаты отношений.

Работая над проблемой вместе, на какое-то время отвлекитесь от ревности и займитесь совместным планированием. Иногда мы застреваем на каком-нибудь болезненном чувстве и непрерывно размышляем о нем. Но вы можете принять то, что чувство может присутствовать рядом, иногда даже ежедневно, но вы все равно можете заниматься совместными планами.

Дэйв и Лаура были настолько заняты ревностью Дэйва, что не делали вместе много позитивных вещей. Я предположил, что для создания связи в браке имеет смысл весело проводить вместе время. Дэйв понял, что хочет строить отношения, даже чувствуя ревность, но подумал: «Как я могу чем-то с ней заниматься, если она причиняла мне такую боль?» Я посоветовал ему признать, что у него были веские причины ревновать, но было много и других чувств, которые он испытывал к жене, таких как любовь, сексуальное желание и наслаждение ее компанией. Тот факт, что она дала ему веские причины для ревности, еще не значит, что ему нужно отказаться от отношений с ней. Я предложил попробовать противоположное, то есть вместо выражения враждебности и недоверия попытаться выразить свою любовь и привязанность. Это было тяжело для Дэйва, ведь он думал, что имеет право на свои чувства – чем он и занимался. Но он также имел право изменить свои чувства и улучшить отношения. Так что он вместе с женой запланировал совместные обеды в городе, походы по магазинам, сексуальные удовольствия, совместные завтраки и ужины дома и просмотр любимых ими обоими фильмов по телевизору. Поскольку позитивная связь укреплялась для обоих, сила его ревности уменьшилась.

Даже если вас ранили, если имеются веские причины для ревности, это не значит, что нужно сдаться. Вы можете продолжать улучшать ситуацию даже после ее ухудшения.

Вы можете назвать это прогрессом.

Ревность не должна быть концом ваших отношений. Если вы оба используете ее как возможность выслушать друг друга, общаться, поддерживать, принимать и проявлять сострадание друг к другу, то ваши отношения могут развиваться в новом направлении. Она может помочь выстроить большее доверие, понимание и серьезные отношения. Вместо того чтобы разъединить вас, понимание ревности поможет исцелить агонию и страх, уведшие вас обоих в неправильном направлении. Ревность – часть человеческой природы и близости, заявление о том, что вы цените обязательства и честность. Если вы можете вместе нести свечу, превращая страх в сострадание, то ваша связь станет крепче. Это потребует много труда, вам будет нелегко. Но если вы работаете вместе, ваш багаж проблем прошлого станет не таким тяжелым, а огонь свечи засияет теплым, ярким светом.

## **Глава 11**

### **Преодоление прошлого для победы над ретроспективной ревностью**

Джошу тревожно идти на вечеринку, где, как ему известно, будет и бывший бойфренд Молли – Эммон. Это заставляет его беспокоиться и сердиться, и он не знает, как с этим справиться. Все, о чем он может думать, так это о том, что Молли занималась с ним сексом, что мгновенно вызывает его острую ревность. Ему известно, что Молли порвала с Эммоном, потому что считала, что тот слишком контролирует и критикует ее. Она говорит Джошу, что не испытывает желания вернуться к Эммону. Но для Джоша этого недостаточно. «Если я увижу его, то знаю, что мне захочется дать ему по морде». Он осознает, что это неправильно, и уже

прошло полгода с тех пор, как Молли и Эммон расстались, но в настоящий момент его чувства слишком сильны.

Трудно представить любого из нас без прошлого, наполненного романтикой, чувственностью и привязанностью к какому-то человеку. Мы не живем в мире непорочных дев и поголовного целомудрия. Но многих людей мучают образы бывших возлюбленных их партнеров. Они расстраиваются при мысли о том, что их партнеры были с ними сексуально близки или влюблены.

Если у вас есть подобный опыт, вы можете сравнивать себя с тем, другим человеком, которого никогда не встречали. Вы думаете о вещах вроде: «Интересно, сколько раз он с ней переспал», «Он, вероятно, любил ее больше, чем меня», «Должно быть, он думает о ней и сравнивает нас». При таком сравнении вы можете подумать, что партнер может по-прежнему любить этого человека, хотеть быть с ним или фантазировать о нем.

В этой главе мы рассмотрим, как ревность к прошлым отношениям может взять вас в плен и не дать наслаждаться настоящим. Мы изучим примеры такой ретроспективной ревности, то, как именно она связана с перфекционизмом и иллюзиями о непорочности и как вы можете использовать ряд мощных приемов прямо сейчас, чтобы жить в настоящем, принимая прошлое в качестве фона. Вам не обязательно быть *единственным* из существовавших когда-либо людей для вашего партнера, которые ему подходят. Прочитайте следующие утверждения и подумайте, не узнаете ли в них себя.

- Я часто думаю о том, что моя партнерша имела в прошлом возлюбленного.
- Когда я думаю об этом, мне не по себе – я чувствую себя встревоженным и обеспокоенным.
- Мне интересно, были ли их отношения лучше наших.
- Я хочу быть единственным человеком, который нравился и вызывал страсть у моего партнера.

Если какое-то из этих утверждений верно для вас, то вы можете оказаться в ловушке *ретроспективной ревности*. Даже если в ваших нынешних отношениях все хорошо, вы можете заикнуться на прошлых отношениях партнера, сравнивая себя с его возлюбленными и испытывая из-за этого тревогу и злость. В этой главе мы рассмотрим, как такие навязчивые мысли, тревога и гнев могут быть логичными для вашего ревнивого разума.

И мы рассмотрим ряд приемов, которые вы можете использовать уже сейчас, чтобы радикально изменить застревание в прошлом. Более того, чтобы наслаждаться настоящим, нужно оставить прошлое позади.

### **«Я хочу быть единственным»**

Вам кажется естественным верить, что партнер может желать только вас и иметь прекрасный секс исключительно с вами. Часть романтического идеала заключается в том, что для наших партнеров мы особенные и *неповторимые*. Временами мы убеждены, что партнеры не должны считать привлекательным кого-либо еще, пока мы с ними рядом, а в случае ретроспективной ревности можем подпитываться убеждением, что в прошлом их никто не привлекал. Это *романтический перфекционизм*, при котором в наших нынешних отношениях есть что-то уникальное, как будто всех прошлых отношений никогда не существовало. Мы становимся одержимыми непорочностью, считая, что наших партнеров могло испортить их поведение в прошлом. Но такое предположение лишь сделает нас несчастными. Давайте посмотрим на него логически, задав себе ряд вопросов.

- Почему у вашего партнера не должно было быть приятного секса с кем-то еще в прошлом?
- Это потому, что вы ожидаете, что он мог быть привлекателен только для вас?
- Считаете ли вы себя единственным человеком, который смог его взволновать? Почему это должно быть так?

- Почему вы должны быть единственным сексуальным человеком в мире?
- Является ли ваш партнер единственным человеком, которого вы когда-либо считали привлекательным или с кем наслаждались сексом?
- Означает ли это, что вам нельзя доверять? Кажется ли это возможным?
- Разве не логично, что сексуально активные люди могли наслаждаться сексом с другими людьми?
- Более того, вероятно, вы сами наслаждались сексом с другими людьми. Значит ли это, что ваш партнер тоже должен чувствовать угрозу?

Это почти идентично тому, будто вы думаете, что должны быть единственным человеком в мире, которого может возжелать ваш партнер. Представьте, что это правда. Из шести миллиардов человек в мире ваш партнер может получить сексуальное удовлетворение только благодаря вам. Это почти то же самое, как если бы ваш нынешний партнер прожил двадцать или тридцать лет и никто его не привлекал – пока не появились вы, и все не изменилось.

Вот что я называю *перфекционизмом вождения* – идею о том, что ваш партнер должен был всегда страстно желать лишь вас и никого другого. Мы часто поступаем так, думая о прошлом опыте партнера, а также о потенциальных фантазиях или желаниях, которые могут иметь наши партнеры сегодня. Это основано на *иллюзии непорочности* – идее о том, что истинная любовь требует непорочности и сексуального воздержания. Это иллюзия, потому что в современном мире взрослые люди освобождены от преград суровых религиозных и культурных табу, часто использовавшихся для наказаний и даже убийств женщин. Более того, мы живем в двадцать первом веке.

## Новые способы взглянуть на ревность

Давайте взглянем на ситуацию логически. Представим, что вам и вашему будущему партнеру по тридцать лет. Вы только что познакомились. Новый знакомый рассказывает вам: «Мне тридцать лет, и меня никто в этом мире никогда не привлекал в сексуальном плане. Я встречался с разными женщинами, но никто из них не вызывал во мне симпатию. Но сейчас я понял, что испытываю к тебе противоположные чувства!»

Что вы подумаете? Во-первых, вы можете решить, что он говорит о своем прошлом неправду. Или что с ним творится что-то неладное, раз его никогда не привлекал и не возбуждал никто другой. Вы можете задаться вопросом: «Может быть, он в сильной депрессии? А может, он не уверен в своей сексуальной ориентации? А вдруг у него какое-либо заболевание?» И если одна из этих причин вызвала отсутствие сексуального желания в прошлом, то какой прогноз вы бы дали на будущее? Будет ли его желание заслуживать доверия? Это может показаться неправдоподобным. Но именно так может оказаться, если следовать вашим иллюзиям о непорочности и перфекционизму вождения.

### Самообвинения

Давайте обратимся к вашему собственному опыту. Сталкивались ли вы до встречи с нынешним партнером с людьми, которых вы желали и получали с ними сексуальное удовлетворение? Чувствуете ли вы свою вину за это? Возможно, это просто означает, что у вас был здоровый, обычный прошлый опыт с другими людьми. Разве должен ваш нынешний партнер из-за этого не доверять вам?

Более того, подумайте о своем прошлом положительном опыте. Разве это не было приятно? Спросите себя, означает ли это, что вы не можете любить и серьезно относиться к вашему нынешнему партнеру. Может быть, полученное с прошлыми партнерами удовольствие означает, что вы не можете себя сейчас контролировать. Постоянно ли вы возвращаетесь к прошлым партнерам и занимаетесь с ними сексом? Почему нет? Наверное, потому, что прошлое для вас – это *прошлое*.

У Джоша было много бывших подружек, но он беспокоится о бывшем возлюбленном Молли, который будет на вечеринке. Когда я задаю ему вопрос, должна ли она беспокоиться о его прошлых отношениях, он



начинает защищаться: «Ей-то о чем беспокоиться? Я ее люблю! С теми отношениями покончено». Я спрашиваю его, может ли такая точка зрения быть и у Молли. Ее прошлые отношения – это всего лишь то, что было в прошлом, и точка. Джош на мгновение задумывается и неохотно признает: «Наверное, вы правы. Ей стоит беспокоиться точно так же, как и мне».

Более того, большинство отношений зачастую заканчивается потому, что один или оба партнера считают, что они того уже не стоят. Когда ваши прошлые отношения завершались, они открывали возможность для нынешних отношений.

### **Скрытые правила ретроспективной ревности**

Хотя для нас не редкость испытывать некоторую ревность к прошлым отношениям партнера, некоторые люди очень запутываются и попадают в плен прошлого. Изучая образ мышления, стоящий за такой ретроспективной ревностью, мы находим целый ряд сводов правил отношений, которые увеличивают ее. Обдумайте возможность того, что вас расстраивает не прошлое, а ваш свод правил. Приведем некоторые примеры таких правил.

- Я должен быть единственным человеком, которого когда-либо желал мой партнер.
- Если партнер получал удовольствие от секса с кем-то еще, то он может снова к нему вернуться.
- Если она получала удовольствие от секса с кем-то еще, то оставит меня ради него.
- Для моих отношений с партнером опасно, если у него сохранились приятные воспоминания о бывшем партнере.

Представьте, что вы верите в одно или сразу в несколько из этих правил ретроспективной ревности. Что из этого следует? Вы будете чувствовать себя расстроенными и даже раздавленными своим вымышленным сценарием. Вы будете постоянно беспокоиться о том, что партнер оставит вас ради бывшего или будущего любовника. Ощущая угрозу прошлого, вы обнаружите себя занимающимися проверками, допросами и попытками ограничения свободы партнера. Поскольку прошлое никогда не исчезнет, вы можете застрять в том, что никогда не сможете изменить.

### **Зеркало эволюции**

Другой способ взглянуть на прошлые сексуальные желания и отношения – рассмотреть их с точки зрения эволюции. Сексуальное желание эволюционировало, потому что адаптировано к человечеству. Наличие сексуального влечения у многих поколений людей является адаптивным, потому что позволяло нашим предкам размножаться. Если бы объект данного влечения ограничивался единственным человеком для каждого из нас и он так никогда бы нам и не встретился, продолжение рода стало бы невозможным. В контексте эволюции несколько абсурдно считать, что вы будете единственным человеком, которого может возжелать или с которым может достичь сексуального удовлетворения ваш партнер.

Вы можете верить, что сексуальные желания вашего партнера в прошлом (или настоящем) неизбежно приведут к действиям. Джош спросил меня: «Если бы Молли желала Эммона, то что бы остановило ее от возвращения к нему или отношений с кем-то еще?» Я заметил, что Джош считал сексуальные желания Молли, ее воспоминания и даже фантазии опасными для себя. Он был уверен, что ее охватит неудержимое сексуальное влечение и она перестанет себя контролировать. Это напоминает *слияние мысли и действия*, о котором мы упоминали ранее: «Если у Молли есть сексуальное влечение, то она будет им руководствоваться». Я предложил проверить данное утверждение на его примере.

Боб: Как часто вы встречаете женщин, привлекающих ваше внимание?

Джош: (улыбаясь) Каждый день.

Боб: С тех пор как вы с Молли вместе, сколько раз вы решали изменить ей?

Джош: Никогда.

Боб: Разве это не наводит на мысль о том, что часто возникает несоответствие между сексуальным влечением или фантазией и непосредственным действием?

Джош: Да.

Боб: Так почему вы не последовали своим сексуальным фантазиям и желаниям?

Джош: Я могу находить других женщин привлекательными и даже фантазировать о них, но я действительно люблю Молли. Осуществление этих мыслей в реальности просто бы все испортило. Я не хочу усложнять себе жизнь. Это того не стоит.

Боб: Возможно ли, чтобы тот же процесс раздумья и выбора мог быть верен и в отношении Молли? Хотя она может вспоминать о сексе с Эммоном, и у нее даже могут появиться эротические мысли, но она способна решить, что это просто того не стоит. Возможно ли, что существует большая разница между появлением мысли или чувства и выбором соответствующего действия? Разве это не то, чем вы занимаетесь ежедневно?

Натан счастливо женат. Он беспокоился о своем браке (и о себе), потому что заметил, что его привлекают молодые женщины в «Старбаксе».<sup>[51]</sup> Дело было в конце весны, поэтому многие женщины носили открытую одежду. Он находил это сексуальным, но затем забеспокоился: «Раз я считаю этих женщин сексуальными, то, должно быть, с моим браком что-то не так». Я задал ему вопрос, каких последствий он опасается.

Натан: Меня беспокоит, что я могу потерять контроль и начать интрижку с одной из них.

Боб: А почему бы и нет? Давайте начнем по порядку: вы видите привлекательную женщину, завязываете с ней разговор, обнаруживаете, что увлечены, начинаете тайком с ней встречаться, скрываете это от своей жены, заводите два телефона: один – для дел, а другой – для вашей новой любовницы, видите с ней в гостиничном номере, так продолжается уже несколько месяцев...

Натан: Я бы никогда так не поступил!

Боб: Почему нет? Разве вы не сказали мне, что испытываете сексуальное влечение к некоторым из этих женщин?

Натан (еще эмоциональнее): Я бы никогда не захотел настолько усложнить свою жизнь. Я бы никогда не навредил своей жене и детям.

Я навел его на мысль о том, что мы можем иметь фантазии и желания, а затем делать противоположный выбор, поскольку есть нечто более важное – в данном случае брак.

## **Выработка реалистичных ориентиров**

Теперь, рассмотрев данные правила отношений, давайте заменим их более жизненными и приемлемыми ориентирами, которые не будут разрушать имеющиеся отношения. Вот некоторые предложения.

- Я не должен быть единственным человеком, которого когда-либо желал мой партнер.
- Если мой партнер получал удовольствие от секса с кем-то другим, это еще ничего не говорит о возможности того, что он может к нему вернуться.
- Если моя партнерша получала удовольствие от секса с кем-то другим, она также может наслаждаться сексом со мной.
- Для моих отношений не опасно, если у партнера сохранились приятные воспоминания о бывшем возлюбленном. Для всех нас естественно позитивно думать о прошлом. Именно для этого и нужны воспоминания.

## «Если моя партнерша хотела его, как же она может хотеть меня?»

Давайте рассмотрим ваше поляризованное, категоричное дихотомическое мышление. Рассуждение идет приблизительно таким образом: «Если мой партнер испытывал сексуальное влечение к кому-то другому в прошлом или настоящем, это означает, что он не испытывает его ко мне». Это одна из форм перфекционизма вожеления, где вы можете иметь лишь одно, отменяющее все иные желания влечение.

Рассмотрим это на примере еды. Предположим, вы без ума от спагетти с лобстером в томатном соусе по особому рецепту. Вы просто обожаете это блюдо. Но к вашему приходу в ресторан оно закончилось. Поэтому официант говорит вам, что в меню есть превосходные баклажаны под пармезаном, а также еще тридцать отличных блюд. Разве вы восклицаете: «Да как вы можете говорить о чем-нибудь еще, кроме лобстера в томатном соусе?» и уходите из ресторана?

Похожим образом у вашей партнерши могли быть в прошлом сексуальные желания в отношении кого-то еще, но эти отношения закончились. Возможно, оба решили, что терпеть не могут друг друга. Но также может оказаться правдой, что иногда она с любовью вспоминает о прошлом с этим человеком, — скорее всего, вызывая в памяти лишь хорошее. Означает ли это, что ее сексуальные желания и фантазии прошлого помешают ей проявлять ее желание в отношении вас в настоящем? Желания и фантазии — не дилемма. Они не исключают друг друга. Вы можете заставить себя за фантазией о другом человеке, но все так же наслаждаться близостью с вашим партнером. И то и другое могут существовать бок о бок.

## «Возможно, другой был лучшим любовником, чем я»

Давайте рассмотрим ваш страх того, что партнер может считать бывшего возлюбленного лучше вас. Что, если это окажется правдой? Это был один из страхов Джоша.

Джош: Я не знаю точно, на что был похож секс Молли и Эммона, но иногда беспокоюсь, что она может считать его лучшим любовником, чем меня.

Боб: И что бы случилось, окажись это правдой? Обязательно ли это означает, что ваша партнерша не может получить сексуальное удовлетворение с вами? Разве любой опыт обязательно должен быть самым лучшим, чтобы считаться удовлетворительным?

Джош (задумавшись на мгновение): Наши сексуальные отношения с Молли в целом достаточно хороши, но бывают времена, когда она слишком устала или не проявляет интереса. Когда такое происходит, я задаюсь вопросом, не теряет ли она интерес ко мне и не начнет ли сравнивать наши отношения с теми, что были у нее с Эммоном.

Джош страдал от *чувственного перфекционизма* — убеждения в том, что единственным удовлетворительным чувственным опытом является идеальный опыт. Исходя из этого, он предполагал, что у Молли такой опыт был в прошлом с другим человеком, и она могла быть счастлива только при наличии идеала.

Давайте рассмотрим это на банальном примере. Представьте, что пять лет назад вы сходили в лучший ресторан в мире и съели лучшее блюдо всей своей жизни. Означает ли это, что после такого наслаждения вы никогда больше не ели никакой вкусной еды? Возможно, точнее было бы утверждать, что с тех пор вы ели много разной, весьма вкусной и неплохой еды, и в будущем ее не станет меньше. Лучшее — не обязательно враг *хорошего*.

Предположим, что единственный опыт, который вы сочтете удовлетворительным, станет самым лучшим в вашей жизни. Представьте, что ваш лучший сексуальный опыт случился пять лет назад. Исходя из логики такого перфекционизма, вы больше никогда не будете удовлетворены или счастливы в будущем. Весь последующий опыт неудовлетворителен и делает вас несчастными. Действительно ли это логично? Разве может не стать лучшим опытом широкий спектр удовлетворительных и приятных впечатлений? Давайте представим себе разговор между двумя людьми, которые любят друг друга и только что занимались сексом.

Мужчина: Это было действительно потрясающе. А ты как считаешь?

Женщина: Мне было очень приятно. Я тоже получила удовольствие.

Мужчина: Это был лучший секс за всю твою жизнь?

Женщина: Не могу сказать точно, но было действительно хорошо.

Мужчина: Что? Ты имеешь в виду, что у тебя был лучший секс с кем-то еще?

Женщина: Не помню, но думаю, такое возможно.

Мужчина: Так вот, я не могу смириться с этим. Секс со мной должен быть лучшим в твоей жизни, причем каждый раз. Он должен быть лучше, чем раньше.

Женщина: Разве это не утопия?

Мужчина: Ты что, меня не любишь?

Женщина: Конечно, люблю, но мне это кажется безумием.

Вероятно, женщина из этого диалога права. Абсурдно требовать совершенства. Переживания могут ранжироваться по степени удовольствия, и, более того, если они частые и приятные, то не имеют значения, что было пять лет назад. Вы занимаетесь сексом ради удовольствия, а не чтобы установить мировые рекорды и удерживать их в течение многих лет.

### **«Я не могу выкинуть это из головы»**

Многие люди, страдающие от ретроспективной ревности, похоже, застревают на воображаемом прошлом опыте своего нынешнего партнера. Их посещают навязчивые мысли о том, насколько захватывающим и значимым был прошлый опыт партнера, и они делают вывод, что он должен помешать нынешним отношениям. Взгляните на следующие утверждения и спросите себя, не кажется ли вам верным какое-либо из них.

- Я часто думаю о том, что до встречи со мной партнер наслаждался сексом с другими людьми.
- Я не могу выкинуть эти мысли из головы.
- Меня расстраивают мысли о приятном для нее прошлом.
- Я продолжаю застревать на возможности того, что он думает о своем прошлом опыте.
- Если мой партнер действительно думает о своем прошлом опыте, то это означает, что наши отношения ущербны – даже обречены.

Возможно, что некоторые из этих мыслей или все они верны для вас. Вы оказываетесь застрявшими в них и можете создавать в своем сознании образы прошлого своего партнера. Вы можете думать, что раз вас посещают такие мысли, то произошло что-то очень важное – и плохое. Ваши нынешние отношения в некотором смысле запятнаны прошлым. Вы можете даже думать, что поскольку у вашего партнера был такой опыт, то вы – второсортный утешительный приз, и не можете это принять. Вы не можете вытерпеть эти навязчивые мысли. Вам необходимо избавиться от них, чтобы наслаждаться имеющимися отношениями. Вы пытаетесь выкинуть эти мысли из головы, но они продолжают мучить и изводить вас, берут вас в плен. Куда бы вы ни пошли, мысли неотступно следуют за вами.

Что, если вам пришлось признать наличие у себя таких мыслей и образов? Они могут быть подвижны совершенно естественным любопытством. Вы можете попробовать рассматривать их как часть *коллективной памяти* ваших отношений: так же, как и вы, ваш партнер может иметь мысли и образы вашего прошлого опыта. Проанализируйте, не может ли это просто быть естественной частью отношений, поскольку прошлое

часто является частью любопытства, испытываемого нами в отношении человека, с которым мы находимся в настоящее время. Принимая эти мысли, вы можете использовать сознательное отвлечение. Просто отметьте их и скажите себе следующее:

«А вот и еще одна мысль о прошлом моего партнера. Я только что заметил, как мой мозг послал эту мысль, и вот она уже здесь. Интересно, как работает мой мозг, посылая всяческие мысли и образы. Я могу принять эти мысли, они естественны, они есть у всех, и я могу наблюдать за ними и понимать, что это просто мысли. Я могу вернуть свое внимание в настоящий момент. Я могу следить за своими вдохами и выдохами. Я могу вдохнуть мысль: «У него была другая», и выдохнуть: «Я отпускаю это». Это сиюминутные мысли, умственные процессы, винтики в моем мозгу. Мне не нужно избавляться от них, я могу жить с ними».

Начните практиковать сознательное отвлечение: абстрагироваться, наблюдать, принимать, не пытаться контролировать эти мысли, не судить их. Поступая так, вы можете заметить, что они становятся более растяжимыми, перетекающими туда-сюда, не берут вас в плен. Вы начнете замечать, что способны жить в мире, населенном такими мыслями, вам не нужно избавляться от них и тратить уйму времени на размышления о них. Это всего лишь мысли.

Напоминайте себе, что ваши отношения происходят в *настоящем*. Вы можете окружить партнера теплотой, любовью и состраданием, даже имея мысли и образы прошлого.

### **Возвращение в настоящее**

Что, если бы вам пришлось полностью принять прошлое? Можно ли *признать факт того*, что ваш партнер был равнодушен к другим людям и получал удовольствие от секса с ними? Принимая что-то полностью, мы не судим и не контролируем, мы просто пытаемся жить с этим как со *свершившимся* действием. Что есть, то есть. Что было, то *было*. Быть *здесь* – значит быть *сейчас*.

Прошлое – это то, что вы принимаете, задавая себе вопрос: «Учитывая прошлое, что еще я могу создать в настоящем с моим партнером?» Что ж, вы можете создать конструктивные, близкие, полноценные отношения. Вы можете сделать проведенное вместе время особенным. Ваше с ним время. Ее с вами время. Это не единственный момент в вашей жизни, но он – настоящее, и именно в нем и кроется награда. И вот несколько способов очутиться в нем.

### ***Перенесение внимания на настоящее***

Оглянитесь вокруг. Что вы видите перед собой сейчас? Сосредоточьтесь на одной вещи, одном объекте и опишите его себе. Я смотрю на абстрактную картину. Вижу очертания серого, вкрапления бежевого и затемненный участок внизу. Это картина с изображением окон. Это мой настоящий момент сейчас. Перенести ваше внимание на настоящее может оказаться так просто, покинув прошлое, где оно сейчас находится.

### ***Отпустите прошлое***

Вы немного поборолись с прошлым, а теперь представьте, что вы думаете: «Я постараюсь отпустить прошлое моего партнера. Я попытаюсь жить в настоящем». Но вы также замечаете, что мысли о его прошлом продолжают мучить и изводить вас, берут к себе в плен.

Я хочу, чтобы сейчас вы представили, будто эти мысли о прошлом находятся внутри большого воздушного шара. Ветер подхватывает его, а вы держите за веревку. Воздушный шар, наполненный ревностью прошлого, отрывает вас от земли. Но вы не хотите подниматься в воздух и улетать.

Отрываясь от земли, вы отпускаете веревку. Наполненный ревностью воздушный шар поднимается все выше в небо, разворачивается на ветру и улетает прочь – все дальше от вас. Наблюдая за ним, вы чувствуете свободу. Прошлое улетает прочь, а вы здесь – в настоящем, и ваши ноги прочно стоят на земле. Отпустив прошлое, вы сможете сделать следующий шаг.

Отпустите воздушный шар.

## **У вас могут быть только одни отношения – те, что существуют сегодня**

Как часто вы с партнером застреваете в ссорах из-за прошлого? Вы вытаскиваете на свет поведение партнера в прошлом, даже до вашей встречи, словно доказывая его вину. Вы затрагиваете все события, прошлые травмы, подозрения. И затем вы заикливайтесь на них, ссоритесь с партнером, беспокоитесь о том, что все это значит, и не понимаете, что только что упустили возможность жить в настоящем. Словно вы отправляетесь в свой любимый ресторан, усаживаетесь за свободный столик, тратите весь следующий час на жалобы на непонравившуюся вам два года назад еду, так ничего не успев заказать. А затем уходите и удивляетесь, почему все еще голодны.

То, что происходило до начала ваших отношений, – просто *информация*. Возможно, это не та информация, которая может касаться ваших отношений в настоящий момент. Никто не скажет: «У нас отличные отношения, потому что мы много времени обсуждаем то, как я расстроен ее поведением до встречи со мной». Хорошие отношения основаны на том, насколько мы умеем поощрять, доверять и принимать в настоящем. *Отношения строятся здесь и сейчас.*

Прошлое всегда с нами, но только в настоящем вы можете любить своего партнера и чувствовать себя любимой. Вы можете наслаждаться жизнью, только проживая ее прямо сейчас. Потому что каждый момент наступает и проходит.

## **Глава 12**

### **«Это сложно»: Выявление прошлых измен**

Иногда ревность полностью оправданна. Она представляет собой естественную достойную реакцию на нарушение доверия. В этой главе вы узнаете о вариантах, как можно поступить, если партнер вам изменил. Вы можете проанализировать свои отношения и то, каков будет ваш следующий шаг.

Имейте в виду, неважно, был ли партнер верен или нет, – вам все равно нужно жить своей жизнью. Нахождение в плену ревности, навязчивые мысли, увязание в проблеме, ярость из-за произошедшего, ощущение унижения, поражения и отчаяния будут работать не в вашу пользу. Даже пережив предательство, вы можете научиться справляться с проблемами эффективнее, и если оба захотите проделать определенную работу, у вас будет шанс сохранить отношения. Это будет ваш выбор – просто имейте в виду, что он у вас есть. Давайте рассмотрим это на примере женщины, испытывающей ревность из-за поведения своего мужа.

Алиса испытывала подозрения по поводу отношений Пола с Линдой, работавшей в его офисе. Алиса считала, что их отношения выходят за рамки рабочих. Когда я встретился с Полом, он сказал мне, что подозрения Алисы необоснованны и что он ценит Линду как друга. Линда уволилась и работала где-то в другом месте. Но по мере того как Пол стал все больше мне доверять, он признался, что несколько раз вступал с Линдой в связь. Пол рассказал мне, что в его отношениях с Алисой появилась все большая отчужденность, и он чувствовал, что у них стало мало общего. Когда дети выросли и покинули дом, он осознал, что его общение и близость с Алисой исчезают, поэтому искал этого у Линды. Алиса продолжала выказывать недовольство, и когда она, наконец, нашла смс в его телефоне, Пол признался в своем романе. Алиса впала в ярость и депрессию и сказала, что не представляет, каким образом они могут продолжать жить вместе.

Как бы трудно ни было, оказалось, что это не конец их брака. Поскольку оба работали над отношениями как вместе, так и индивидуально, мы договорились о некоторых основных правилах, с которыми им пришлось согласиться. Во-первых, они договорились, что Пол больше не должен видеться или общаться с Линдой, работавшей где-то в другом месте. Это включало в себя отсутствие смс, телефонных звонков или встреч. Во-вторых, он должен был признаться Линде, что все кончено, и он готов серьезно работать над своим браком. В-третьих, оба должны были определиться с типом отношений, которые они хотели бы иметь в будущем. Это включало в себя желаемую степень общения, возможные совместные дела и пути укрепления отношений и взаимоуважения. В-четвертых, им пришлось выработать план действий того, как они будут сотрудничать в решении проблем: никаких обвинений, дистанцирования или замалчивания проблем, а также никакого игнорирования друг друга.

В этой главе мы обсудим, что происходит после обнаружения измены, потому что ревность наиболее сильна в момент предательства. Разрушенное доверие вызывает вереницу всевозможных мыслей о себе, других людях и будущих отношениях. Мы также разберемся, какими могут быть эти мысли и чувства и как с ними справляться. Поскольку этот кризис может стать вероятным поворотным моментом, мы рассмотрим способы освободить дорогу либо для выхода из отношений, если вы так решите, либо для их налаживания.

Вы увидите, что однажды разрушенное доверие восстановить трудно, но не невозможно. У вас и вашего партнера могут быть смешанные чувства по поводу работы над восстановлением доверия. Но вы все еще можете сотрудничать, чтобы сдвинуться с мертвой точки, признав, что недоверие все еще таится внутри вас. Давайте взглянем на варианты развития ситуации при разрушении доверия.

### **Кризис может стать поворотным пунктом**

Выплывший наружу роман на стороне – одна из главных причин развода. Восстановить доверие трудно, иногда невозможно, и многие пары решают, что этот роман – последняя капля, наконец переполнившая чашу терпения, потому что романы не возникают из ниоткуда. Они случаются из-за того, что отношения ухудшились, общение сошло на нет, у партнеров все меньше совместных дел и ценность отношений снизилась для одного или обоих из них. Это не подразумевает оправдания романов или обвинений в сторону чувствующего себя преданным партнера. Обязательства важны, и их выполнение играет серьезную роль. Но люди далеки от идеала, склонны ошибаться и доставлять друг другу неприятности. Даже хорошие люди сбиваются с пути и обманывают наши ожидания, и любящие нас люди все равно способны глубоко ранить.

Я видел, сколько пар разошлись после обнаружения романов на стороне, но я также видел, сколько пар создают еще более прочные отношения. Простых путей не существует. Вам решать, как разбираться в том, что произошло, что это значит и что вы оба готовы сделать.

Вы можете думать об обнаруженном романе как о поворотном моменте. Придаст ли это вам достаточную мотивацию для его окончательного прекращения? Означает ли он, что вы оба, возможно прожившие вместе много лет, должны окончательно расстаться? Не исключено, что так оно и есть, но не обязательно. Он также может означать, что вы оба сейчас переживаете кризис, в котором, наконец, осознаете, что слишком много было поставлено на карту, чтобы уйти. После всех разочарований и предательств у вас обоих в конечном итоге может появиться мотивация к восстановлению отношений.

Роман на стороне может означать момент времени между двумя отношениями: которые привели к роману и восстановились после него. Вы не хотели бы возвращаться к отношениям, которые к нему привели, не так ли? Возможно, это шанс начать новые отношения – с вашим партнером. Если отношения привели к роману на стороне, вам стоит задуматься о том, чего в них не хватает, а не винить себя или другого человека. Также следует выяснить, когда именно все пошло не так, чтобы вы могли разобраться и попытаться их исправить, если считаете, что это возможно.

### **Внесение ясности в уровень серьезности отношений**

Иногда может быть неясно, каков уровень серьезности отношений у каждого партнера.

Венди встречалась с Ларри несколько месяцев, и они были сексуально близки. Она считала само собой разумеющимся, что у них заключено соглашение о моногамии, но они никогда открыто не говорили об этом. Узнав, что он встречается и с другими женщинами, она пришла в ярость и почувствовала себя преданной. Ее чувства понятны, потому что сексуальная близость часто приравнивается к своеобразным серьезным отношениям.

Но это не подразумевает, что все поступают именно так.

Первый вопрос, который необходимо прояснить, – это соглашение, касающееся других отношений. Некоторые люди рассматривают своих партнеров как «друзей с привилегиями», то есть как сексуальных партнеров без обязательств верности по отношению к ним. Если вы пришли к такому пониманию вещей, будьте честны с самим собой в том, действительно ли вы способны разделить такие отношения. Хотя

некоторые люди соглашаются на «свободные отношения», в которых оба партнера могут вступать в связь с другими, я редко наблюдал их достаточно долго. Обычно оказывается, что один человек хочет больше моногамии, больше ответственности. Поэтому честно взгляните на ваши чувства, ведь если вы начнете ревновать, то можете оказаться не такими продвинутыми, как вы себе это представляли.

Говоря о серьезных отношениях, прислушайтесь к мнению другой стороны. Если ваш нынешний партнер сообщает, что он не готов к обязательствам, услышьте это и не ожидайте серьезных отношений просто потому, что вы *к ним готовы*. И не приравнивайте к ним интимную близость.

Будьте откровенны друг с другом. Выясните для себя, что означают для вас серьезные отношения. То, что вы не ходите на свидания с другими людьми? Или то, что вы не занимаетесь сексом с другими людьми? Означает ли это, что вы часто видите друг с другом? Некоторые люди могут испугаться или свернуть разговор, если вы поднимете вопрос об обязательствах, говоря при этом: «Не дави на меня». Если вы получили именно такой ответ, можно сделать вывод об отсутствии обязательств в отношении верности. Затем вы можете соответствующим образом сделать свой выбор. Вам необходимо решить, хотите ли вы продолжать отношения, в которых обязательства существуют только с одной стороны. То, что не обещано, не может считаться само собой разумеющимся.

Ни попытка возложить вину на своего партнера, ни угрозы ему не возымеют большого эффекта. Принудительное затаскивание в серьезные отношения может привести к соглашению на данный момент, но другой человек может не собираться ему следовать. Возможно, ему просто нужно больше времени на достижение такого уровня серьезности отношений, поэтому вам нужно решить, хотите ли вы ждать. Вы всегда можете сказать: «Думаю, у нас разные представления об отношениях», понимая, что продолжение отношений будет лишь выбивать вас из колеи. Это ваш выбор – остаться или уйти.

### **Реакция на неверность**

Предположим, что вы оба согласовали обязательства, включающие в себя верность. Если вы только встречаетесь и долгосрочных обязательств не существует, вы можете определить, готов ли ваш партнер работать над созданием доверия.

Один из способов определения этого – понаблюдать, как он реагирует на обнаруженную неверность.

- Он винит вас? – «Тебя никогда не интересовал секс или времяпрепровождение со мной».
- Сможет ли она свести к минимуму другие отношения? – «Он ничего не значил для меня. Была лишь одна ночь».
- Он обзывает вас истеричкой и неуверенной в себе? – «Ты просто ревнива и закомплексована. Перебори себя!»
- Имеет ли она право делать то, что хочет? – «Ты не можешь указывать мне, что мне делать и с кем видаться».
- Оправдывает ли он свое поведение, утверждая, что был пьян или в стрессе? – «Это ничего не значит, я был пьян» или «У меня были трудные времена».
- Она уходит от ответа и говорит, что не собирается разговаривать об этом? – «Я не хочу это обсуждать. Это доведет нас до скандала».

Проблема с каждым из этих пренебрежительных ответов заключается в том, что они лишь увеличивают ваше недоверие и ощущение ненужности. Когда люди совершают то, что причиняет нам боль, последнее, чего мы хотим, – быть обвиненным, опороченным и униженным из-за их проблемного поведения.

Вот как выглядит ситуация, когда у кого-то неправильная реакция. Несколько лет назад Дерек пришел ко мне на прием. Он жаловался на то, что его жена все время пилит его из-за его измены: «Я сказал ей, что это



ничего не значит. Я был пьян. А она не может перебороть себя». Он спросил меня, как донести до нее мысль, чтобы она «переборола себя». Я сказал Дереку, что пренебрежение к чувствам жены и оправдание своего поведения утверждением, что он был пьян, лишь заставляет ее чувствовать себя хуже – что, конечно же, не способствует доверию. Его поведение было совершенно неприемлемым и эгоистичным. Приведу несколько отрывков из нашего разговора.

Боб: Почему бы не сказать ей, что вы вели себя как скотина, что она имеет полное право злиться на вас и что вы можете только надеяться, что в конце концов она вас простит. Вы можете признать, что действительно не заслуживаете прощения и что оно полностью зависит от нее.

Дерек (смеясь): Знаете, вы правы, это именно то, что мне нужно сказать.

Боб: Как бы вы себя чувствовали, если бы вам изменила ваша жена? Как бы вы себя чувствовали, если бы она оправдывала свое поведение заявлением, что была пьяна?

Дерек: Я бы взбесился. Не могу себе представить, как бы я ее простил.

Боб: В таком случае перед вами дилемма. Потому что я знаю, что вы хотите сохранить с ней отношения, и думаю, вы по-настоящему ее любите, но вы не сможете работать над примирением, оправдывая свое поведение и прося ее перебороть себя. Вы не можете поступать так, как будто у вас есть право на прощение. Это действительно зависит от нее.

Есть более правильные способы реакции вашего партнера на его проступок. Они включают в себя следующее:

- признание того факта, что его поступок был неправильным;
- искреннее признание в том, что она действительно сожалеет об этом поступке;
- слова о том, что вы заслуживаете лучшего обращения;
- выражение вины или стыда за то, что он сделал;
- желание поговорить с вами о ваших чувствах;
- обещание содействия укреплению доверия в отношениях;
- выражение ее готовности работать над улучшением отношений для вас обоих.

### **Что означает для вас неверность?**

В ситуации, когда вас предают, естественно появление сомнений в себе и в дальнейших отношениях. Ознакомьтесь с некоторыми из следующих утверждений и посмотрите, не знакомо ли какое-то из них вам. Затем мы подробнее остановимся на каждом.

- Мой партнер искал кого-то другого, потому что я перестала быть для него привлекательной.
- Другой человек должен обладать чем-то, чего нет во мне.
- Я выгляжу дураком, и люди будут думать, что я неудачник.
- Я никогда не смогу перебороть себя.
- Я никогда больше не смогу доверять своему партнеру.
- Это означает, что все наши отношения были пустой тратой времени или обманом.
- Я никогда больше не смогу никому доверять.

***«Мой партнер искал кого-то другого, потому что я перестала быть для него привлекательной»***

Существует множество причин неверности, но я выяснил, что такая причина крайне редка. Большинство измен обусловлено:

- злостью и напряжением между партнерами;
- азартом в погоне за новизной и «запретным плодом»;
- убежденностью в своей безнаказанности;
- скукой;
- желанием разнообразия;
- убеждением в том, что отношения можно совмещать;
- попыткой повысить свою самооценку;
- отсутствием понимания возможных последствий.

Так, например, один человек, любивший свою жену и детей, жаловался, что ему скучно сидеть после обеда в своем офисе. Чтобы отвлечься, он отправился в массажный кабинет за «легким и доступным сексом». Он думал, это его расслабит. Жене стало об этом известно, что вызвало жуткий конфликт в их семье. В процессе работы мы искали лучшие способы справляться с его скукой и не забывать о возможных рисках.

Другого мужчину спровоцировали на роман ощущение права поступать по-своему и конфликты с женой. Это не имело никакого отношения к тому, насколько сексуально привлекательна его жена. В некотором смысле, это было частью его пассивно-агрессивного поведения, а также ошибочным убеждением, что его никогда не поймут. В конце концов подружка позвонила его жене, и дома разразился скандал – к его большому удивлению.

***«Другой человек должен обладать чем-то, чего нет во мне»***

Что может быть у этого другого человека такого, чего нет у вас? Возможно, роман был новизной, погоней за «запретным плодом», азартом или разнообразием. Или его привлекательность могла заключаться в том, что ваш партнер чувствовал себя с другим человеком менее запуганным и обязанным или более разговорчивым. Один мужчина, имевший долгий роман с другой женщиной, говорил: «Я бы никогда не оставил жену ради нее, это была просто интрижка».

Иногда люди оставляют своих супругов ради другого человека. Но я заметил, что романы редко приводят к новым бракам. Похоже, они больше связаны с азартом, новизной и подстраховкой. Как говаривал один мужчина, «имея любовницу, не нужно больше зависеть от желаний жены». Конечно, он изменил свое мнение, когда любовница нашла ее телефон.

***«Я выгляжу дураком, и люди будут думать, что я неудачник»***

Теперь просто ненадолго задумайтесь. Кто-то солгал и обманул вас, и теперь вы думаете, это означает, что вы выглядите дураком? По моему опыту, другие люди гораздо быстрее осудят предавшего вас человека и, во всяком случае, посочувствуют и даже защитят вас. Тем, кто разрушил доверие, был предавший вас партнер, а не вы. Если вы озабочены тем, что люди могут осуждать вас из-за обмана партнера, то самое время задуматься, настоящие ли это друзья. И спросите себя, станете ли вы осуждать кого-то обманутого. Какие чувства вы испытываете к людям, которых предали? Будете ли вы на них злиться или сочувствовать? Успокаивать или критиковать?

***«Я никогда не смогу перебороть себя»***

Шок от обнаружения измены может заставить вас испытать очень сильный гнев, подавленность, растерянность и безысходность. Эти мощные эмоции могут стать увеличительным стеклом, сквозь которое

вы смотрите на свое будущее. Но, как и любые имеющиеся у нас эмоции, они в конечном итоге улягутся. Мы часто представляем себе свои будущие эмоции, основываясь на том, как чувствуем себя сейчас.

Вспомните событие из прошлого, когда вы испытывали сильные отрицательные эмоции. Возможно, вы пережили невосполнимую потерю, например смерть близкого человека, или разочарование вроде потери работы, или предательство друга либо бывшего возлюбленного. Теперь быстро перенеситесь из этого прошлого в настоящее, и вы осознаете, что за долгое время, прошедшее между сильными чувствами прошлого и настоящим, сила негативных эмоций ослабла. Более того, вы, вероятно, сможете вспомнить некоторые очень приятные эмоции и переживания, которые происходили в промежуточный период. Хотя естественно думать, что вы никогда не переборете себя – и тут важно признать, насколько болезненна эта мысль, – на самом деле, мы более выносливы, чем думаем. Мы оказываемся сильнее, чем могли чувствовать себя в момент возникновения кризиса.

### ***«Я никогда больше не смогу доверять своему партнеру»***

Это опять же очень естественная реакция с вашей стороны, причем именно та, которую выдал бы практически каждый человек после пережитого предательства. Но может случиться и так, что в конечном итоге вы можете взглянуть на этот проступок в контексте более широких аспектов ваших близких отношений. Например, один мужчина рассказывал мне, что, когда он с женой переживал особенно трудные времена, у нее были близкие отношения с другим мужчиной. Тем не менее, поскольку они работали над отношениями, объединившись ради воспитания своих детей, предательство жены становилось для него все менее важным. Я не говорю, что вы должны быть равнодушными или просто отмахнуться от всего. Я предлагаю вам взглянуть на весь контекст ваших отношений: ваше прошлое, настоящее и возможное будущее.

Непросто восстановить доверие после обнаружения неверности. Это не случится из-за одного лишь обещания, извинения или простого желания все изменить. У вас обоих могут быть смешанные эмоции по этому поводу, в том числе ваш страх повторной травмы или сопротивление вашего партнера из-за ограничения и контроля его поведения. Я предлагаю подумать о разработке плана по восстановлению доверия. Оно не восстановится само собой.

### ***«Это означает, что все наши отношения были пустой тратой времени или обманом»***

Категоричное мышление такого рода часто возникает, когда нас охватывает гнев или тревога. И это может заставить вас ощутить отчаяние и унижение. Оно может привести вас к убеждению в том, что все казавшееся хорошим в отношениях в прошлом было обманом. Но это было бы не самым разумным или правильным взглядом на ситуацию. Скорее всего, имелось и много положительных сторон, о которых вы, вероятно, сможете вспомнить, читая это предложение. Затем вы можете возразить: «Но раздумья о положительных моментах лишь расстраивают меня еще больше». Да, такое может быть. Более того, возможно, вам хочется убедить себя, что отношения были бессмысленны и что вы ничего не теряете. Но опять же, вы можете захотеть абстрагироваться, чтобы подумать о других положительных сторонах в отношениях. Обдумайте, нельзя ли восстановить и усилить этот позитив в будущем. Таким образом, предательство может быть включено в контекст отношений, которые могут развиваться после пережитой вами травмы.

### ***«Я никогда больше не смогу никому доверять»***

Узнав о служебном романе своего мужа, одна женщина почувствовала себя растоптанной и униженной. Она говорила мне: «Я никогда больше не смогу никому доверять». Проходя сквозь трудности развода и опеки, она осознала, что существует много вещей, которые нравятся ей как самостоятельной личности. Она также поняла, что ей снова хочется иметь отношения с другим мужчиной – просто не с тем, с которым она разводилась.

Ее первая реакция на предательство (что больше она никогда не сможет никому доверять) была реакцией самозащиты. Она пыталась защитить себя от будущего предательства. Однако поняла, что страстное желание иметь общение, делиться своей жизнью и учиться на опыте прошлых отношений было для нее важнее, чем страх испытать боль. Я сказал ей: «Если вы не вступите ни с кем в отношения, то почувствуете боль. А если

вступите, то также можете испытать ее. Мы не можем жить ожиданием того, что с нами не случится ничего плохого. Вопрос только в том, *стоит ли это того*».

Спустя три года она вновь пришла ко мне на прием, чтобы поговорить о своем сыне. Она рассказала, что вздохнула с облегчением после завершения ее брака. В прошлом году она начала встречаться с другим, более подходящим ей партнером. Она поняла, что приведшее к разводу предательство распахнуло дверь в ее жизнь. Это привело ее к новым отношениям и быстрому личностному росту. Она почувствовала, что снова может доверять, потому что оказалась рядом с заслуживающим доверия мужчиной, разделяющим большинство ее интересов и ценностей. Поэтому имейте в виду: убеждение в том, что вы больше никогда не будете доверять или любить, может быть вашей первой реакцией на предательство. Но в будущем эта реакция, вполне возможно, изменится. Сначала нужно увидеть, как повернется ваша жизнь.

## **Выработка мотивации для изменений**

Не исключено, что после обнаружения измены вам обоим захочется разработать план по восстановлению доверия. Доверие – это не то, что происходит просто потому, что вы этого хотите. Вы не должны полагаться на заверения, обещания и извинения. Доверие похоже на мышцу, которая со временем может ослабевать или атрофироваться, и для ее восстановления понадобится много труда – без каких-либо гарантий, что он окупится. И выполнять работу нужно не в одиночку. Это то, над чем вы должны работать вместе.

Я хочу начать с вопроса, который может показаться вам лишним. А именно: «В чем преимущества и недостатки восстановления доверия?» Вы и ваш партнер можете поговорить о плюсах и минусах.

### ***Преимущества восстановления доверия***

- Вы ощущаете меньше тревоги.
- Вы чувствуете себя ближе друг к другу.
- Вы способны планировать будущее, не беспокоясь о том, что может произойти.

Было бы неплохо восстановить доверие, но давайте не будем наивными. Не будьте беспечны, когда дело касается предательства. Я понимаю, насколько важно оно для каждого из нас. Мы до сих пор не знаем, как восстановить доверие в отношениях. Так что не исключено, что его придется подождать. И ожидание может быть болезненным.

### ***Недостатки восстановления доверия***

Вы можете подумать: «Если меня предали однажды, нужно быть полным идиотом, чтобы позволить себе снова доверять этому человеку». Это вполне нормальная реакция и, возможно, вы захотите это обдумать. Если вас предадут, вы не захотите снова стать уязвимым. Тем не менее вы можете привести это желание в равновесие с желанием продолжать, и даже улучшать, отношения.

Если вы изменившая сторона, то вам нужно задуматься о компромиссах и изменениях, на которые вы готовы пойти ради восстановления доверия. Вы не можете просто сказать партнеру: «Я сожалею, что так вышло, так что верь мне и дальше». Вы можете искренне верить в то, что говорите, но это не будет звучать достаточно убедительно. Доверие – это то, что восстанавливается *соответствующими поступками*, а это значит, вам придется принять некоторые изменения, которые вам не понравятся. Так что для восстановления доверия нужно потрудиться над этим и быть честным в отношении своих смешанных чувств, обуревающих вас при работе над доверием.

Некоторые скажут: «Как можно работать над отношениями, не доверяя своему партнеру?» Это совершенно нормальная, естественная мысль. Но эти две вещи не являются взаимоисключающими. Вы можете работать над улучшением общения, совместным решением проблем, постановкой позитивных целей, над достижением которых вы затем работаете, одновременно признавая отсутствие полного доверия. Принимая во внимание

свою *нынешнюю недоверчивость*, вы можете носить ее в сердце, работая над восстановлением положительных сторон своих отношений.

## Выработка основных правил

Предположим на мгновение, что вы решили восстановить доверие. Это может означать, что вам необходимо выработать некоторые основные правила того, как вы видите доверие, и описать это друг другу. Например, один мужчина рассказывал мне, что ходил на тайные встречи, обеды, ужины и в бары со своими бывшими подругами, не рассказывая об этих приключениях на стороне женщине, с которой жил. Он утверждал, что они просто друзья, и эти встречи ничего не значили для его нынешних отношений. Однако его нынешняя партнерша, мечтавшая о свадьбе и совместном ребенке, почувствовала себя преданной, узнав об одной из этих тайных встреч.

Они решили установить следующее основное правило: никаких тайных встреч в будущем. Он будет рассказывать ей о любых планах встречи с бывшей подругой или просто подругой, а потом и обо всем ходе последующей встречи. Поначалу мужчина сопротивлялся, потому что хотел сохранить свою свободу, наслаждаться флиртом, а также считал себя независимым. Ему не нравилась идея постоянно кому-то отчитываться. Тогда я намекнул, что если он собирается быть частью пары, то не может думать как абсолютно свободный человек. Ему нужно думать о том, как будет рассматриваться его поведение с точки зрения доверия. Если он скрывал эти встречи от своей партнерши, значит, был скрытен, что подорвет любое доверие. Я привел ему свое наблюдение: многие люди думают, что смогут делить свою жизнь, ходить на тайные свидания с другими, не затрагивая свои основные отношения. Но в долгосрочной перспективе это приводит к огромному стрессу и зачастую заканчивается крупным кризисом, если приключения на стороне обнаруживаются основным партнером.

Мои рекомендации заключались в том, чтобы *не усложнять себе жизнь*. Я предположил, что, хотя соблазн иметь такие легкомысленные встречи может подарить краткосрочное удовольствие на час или более и непродолжительное повышение самооценки, их цена на перспективу может оказаться намного выше и страшнее. Ему нужно взвесить удовольствие от флирта и риск причинить боль партнерше и поставить под угрозу свои отношения. Вопрос был в том: «Стоит ли оно того?»

Доверие – это нечто, требующее времени и усилий, это медленный процесс. Улучшение отношений с помощью общения, положительных эмоций и совместных дел помогает строить доверие. Но это не произойдет в одночасье.

И доверие – это нечто, что нужно *защищать*. Я спрашиваю людей: «Что вы собираетесь делать прямо сегодня, чтобы защитить имеющееся у вас с партнером доверие?» Мы строим доверие, рассматривая отношения скорее как *свою вещь*, а не как то, что *я хочу на данный момент*. Это связано со следующим: принимая решения, основанные на том, что хорошо для отношений, а не просто потому, что мы так хотим или это хорошо для нас в настоящий момент, мы можем восстановить доверие и отношения. Размышление об отношениях как о чем-то ценном и о том, что вы хотите защитить, – лучший способ их сохранить. Строя доверие, вы можете думать: «Как этот поступок или решение повлияют на чувства моей партнерши или на ее доверие ко мне?» Доверие – это *цель*, а не просто случайный результат, которая, как вы надеетесь, будет достигнута. Доверие не возникает просто так.

## Выслушивание партнера

Если вы хотите, чтобы ваш партнер рассказывал вам о том, что он делает или планирует делать, вам также придется подумать о своей реакции на эти рассказы. Например, если вы хотите, чтобы партнер рассказывал вам о людях, с которыми он общается на работе или на приемах, вы должны быть готовы выслушать все, что он говорит, не нападая на него.

Роджер очень ревновал к деловым партнерам Сандры и расспрашивал ее об их отношениях. Понятно, что она заняла оборону и не желала подвергаться допросам. После нескольких месяцев ссор она, наконец, призналась, что в одной из командировок напилась и вступила в интимную близость с одним из своих

деловых партнеров. Это привело Роджера в ярость и выбило из колеи. Роджер сказал мне, что это доказывает, что он был совершенно прав в своей ревности.

Понятно, что Роджер стал еще больше ревновать и беспокоиться после того, как предательство было раскрыто. Однако это оказалось поворотным моментом в отношениях. Сандра рассказала ему, что переживает кризис среднего возраста, считает, что становится менее привлекательной, и ее самооценка в последние месяцы упала. За прошлый год, из-за всех ссор и допросов Роджера, она отдалась от него. Она сказала, что знала о недопустимости своего поступка, что чувствовала себя очень виноватой и ей было плохо, что она обманула ожидания Роджера, потому что он заслуживает лучшего к себе отношения. Поэтому, вместо того чтобы расстаться, они использовали этот случай как поворотный момент – как кризис, который откроет новые горизонты. Они решили работать над отношениями и вернуть в них те вещи, что объединяли их в первую очередь. Они любили своих детей, им также нравилось заниматься многими вещами вместе? и они оба поняли, что их сексуальные отношения необходимо обновить и восстановить.

Я обсудил с Роджером, что если он и Сандра собираются восстановить доверие, то ему придется реагировать на нее по-другому, когда она будет рассказывать о своем общении с деловыми партнерами. В конце концов, она принадлежит миру бизнеса, поэтому ее жизнь связана с поездками и большим количеством мужчин-коллег. Если он хочет, чтобы Сандра рассказывала ему, что какой-нибудь мужчина заигрывал с ней или что она встречалась с мужчиной по деловому вопросу, то было бы разумно не нападать на нее и не становиться враждебным, когда она просто раскрыла ему то, что было частью ее работы. Я также указал ему на то, что не он один находит свою жену привлекательной, другие мужчины тоже думают о ней подобным образом. Логично ожидать, что они попытаются заигрывать с ней, но это не означает, что она будет ему неверна. Поскольку он хотел, чтобы она доверяла ему и рассказывала о своем общении, он должен терпеливее выслушивать ее рассказы. Если он хочет, чтобы она рассказывала, ему придется выслушать.

Уважительное выслушивание партнера не означает, что в это время вы не чувствуете ревности. Вы можете испытывать ревность, не обвиняя или не нападая на своего партнера. Ваши чувства могут быть *внутренними* переживаниями. Вы также можете договориться с партнером, что будете говорить ему: «Когда ты рассказываешь мне об этом, я чувствую ревность», не обвиняя его в чем-то плохом. Вы оба решаете, какое поведение приемлемо, но, если вы хотите, чтобы ваш партнер рассказывал вам о том, что он делает, вы должны выслушать его в уважительной манере. Доверие работает в обоих направлениях: как для говорящего, так и для того, кто слушает.

### **Сосредоточение на общих целях**

Одним из способов укрепления доверия является сосредоточение на общих целях. Вместо того чтобы концентрировать внимание на конфликте или предательстве (о которых вы будете думать независимо от обстоятельств), вы можете сделать упор на ваши ценности и цели. Например, быть хорошими родителями, строить совместные планы и заниматься общими делами. Начните думать о себе как о *команде двоих*, а не как о противниках.

Я помню одну пару, сосредоточившуюся на том, в чем они расходились во мнениях, а потому спорили и тщетно пытались защититься. Я предложил им выработать несколько общих целей, пусть даже совсем простых. Я попросил жену и мужа записать несколько занятий, которые каждый из них хотел бы разделить с другим. Когда они закончили составление личных списков, я выписал пункты обоих списков на доску. Конечно, были некоторые занятия, к которым они не разделяли общий интерес (например, просмотр футбольных матчей по телевизору), но кое-что повторялось. Поэтому они нашли *общий язык*. Они начали с того, что запланировали выполнить некоторые из этих общих целей, а затем посмотреть, что получится. К их большому удивлению, у них стало много общего, как только они смогли договориться, что могут принять имеющиеся у них различия.

Другая пара, пережившая кризис неверности, осознала, что общее у них – благополучие троих детей. Поэтому я предложил поработать над тем, о чем они могут договориться для улучшения жизни своих детей. Они обсудили свои взгляды на их дисциплину, вознаграждение, учебу и детские праздники с другими детьми. Они обсудили планы по поездке дочерей в летний лагерь и то, какой лагерь будет для них лучше. В

конечном итоге мы сосредоточились на тех ценностях и чертах, которые они хотят видеть у своих дочерей: сострадание, доброту, самоконтроль, честность и взаимопомощь. Затем это привело к обсуждению того, как они оба могут сформировать эти качества у своих детей. Задумываясь и работая над достижением общей цели, они стали больше доверять один другому, признавая, что нужны друг другу, чтобы быть лучшими родителями. Делясь ценностями и целями, они начали забывать о разочарованиях и обидах прошлого.

Одна лишь эта заключительная глава могла бы составить содержание целой книги, но это далеко выходило бы за рамки того, чему посвящена эта книга, – *ревности*. Моя цель состояла в том, чтобы продемонстрировать, что ревность иногда является оправданным и нормальным ответом и может стать первой реакцией на нарушение доверия. Но вы также можете думать о ревности как о первом шаге в более длительном процессе по изменению ваших отношений, включая выработку основных правил для укрепления доверия и способности стать лучшим слушателем, формирование взгляда на отношения как на *наше*, а не на *мое дело* и укрепление вашей связи благодаря общим целям и ценностям. Было бы наивно полагать, что этот процесс будет легким, но он не невозможен. Только вы и ваш партнер можете определить, что возможно для вас обоих, и для реализации этого может потребоваться много терпения и нелегкого труда.

## Размышления напоследок

Эта книга может показаться длинным путешествием в эмоциональные глубины ревности. Вместо того чтобы рассматривать ревность в упрощенном виде – как низкую самооценку или нереалистичные требования, я решил изучить вместе с вами ее универсальность (для младенцев, животных и всей эволюции человеческого рода) и описать ее эволюционную приспособленность. Ревность связана с родительским вкладом и защищает наши интересы, передавая наши гены. Она связана с естественным желанием защитить свои интересы в семье, с друзьями и коллегами. Как заметил святой Августин, «кто не ревнует – тот не любит». Это эмоция, которая может мучить вас, ссорить друзей и разбивать семьи. Она является основой для песен, сказаний, трагедий и стихов.

Это сильная, а иногда и опасная эмоция, заслуживающая уважительного внимания. Я надеюсь, вы смогли увидеть, что не одиноки в своей ревности. Вы также можете понять, что важно признать трудность переживания этого чувства, потому что оно отражает болезненные и часто спутанные эмоции любви, страха и даже ненависти к самому важному в вашей жизни человеку. Частью этого признания является сострадание к себе во время переживания бури ревнивых эмоций и, по возможности, сострадание к вашему партнеру. Это, по понятным причинам, трудно и иногда может казаться невозможным, но это то, о чем нужно думать, к чему стремиться и прилагать все усилия.

Вы узнали о различии между мыслями, лежащими в основе ревности («Мой партнер ею интересуется»), и чувствами, возникающими в результате этих мыслей (гнев, тревога, обида). И вы узнали, что можно иметь ревнические мысли и чувства, но выбирать, предпримете ли вы какие-либо действия. Иногда вас может освободить одно лишь понимание того, что у вас может возникнуть чувство, но при этом есть выбор. Вам не нужно держаться за веревку, тянущую вас в другом направлении.

Мы увидели, что, как только ум и сердце оказываются в плену ревности, вы можете обнаружить себя переполненными чувствами, а затем действовать тем способом, которым надеетесь избавиться от боли. Но совершаемые нами в порыве ревности поступки могут нанести нашим интересам больший ущерб, чем испытываемые чувства. Эти поступки, рассматриваемые мной как стратегии, включают в себя широкий выбор стилей поведения, которые, по нашему мнению, будут контролировать происходящее и положат конец нашим мукам. Они включают в себя допрос, контроль, проверку, поиск улик, ожидание заверений, сбор информации, преследование, подрыв доверия наших партнеров, угрозы разрыва отношений и дистанцирование. Какими бы эмоциональными ни казались эти стратегии в момент сильного чувства, каждая из них несет в себе постоянный риск того, чего мы боимся больше всего, – краха отношений. Возможно, есть лучшие способы.

Конечно, все мы имеем право на свои эмоции, и чувство ревности настолько широко распространено, что вы поймете, что не одиноки. Проблема, над которой нужно работать, – то, как плен ревности приводит к

навязчивым мыслям, беспокойству, депрессии и сильным конфликтам в отношениях. Речь здесь больше идет о смягчении последствий чувств. Мы видели, что было бы полезно, хотя и трудно, абстрагироваться от ревнивых мыслей, признав наличие таких эмоций. Это может позволить нам освободить место для чувств, жить с тем, что мы думаем и чувствуем, не попадая под контроль эмоций. Такое сознательное отвлечение и принятие не означают, что мы говорим: «Ну и ладно», когда партнеры могут заниматься или не заниматься тем, что мы подозреваем. Скорее, это означает, что мы признаем мысли и чувства, не предпринимая никаких действий, которые могут поставить под угрозу наши интересы.

Абстрагируясь, мы также можем на мгновение задуматься о разумности и рациональности того, о чем думаем. Поскольку нас часто захватывает чтение мыслей партнера о его желаниях или прогнозирование будущего с катастрофическими последствиями, мы можем оценить, действительно ли доказательства подтверждают то, что, как кажется, говорят нам наши мысли. Иногда мы предвзяты и сосредоточены на определенном способе видения ситуации – и порой можем оказаться правы. Но интенсивность наших эмоций – не показатель истинности наших убеждений. Возможно, стоит абстрагироваться и оценить. Мы часто не знаем, каковы факты.

Мы также видели, что у нас могут быть правила и предположения, подпитывающие нашу ревность, зачастую основанные на перфекционистских представлениях о любви, обязательствах и отношениях. Некоторые из них могут отражать точку зрения, что наш партнер никогда не должен считать никого привлекательным, или убеждение в том, что прошлое партнера представляет угрозу для настоящего. Руководствуясь такими перфекционистскими представлениями, мы зачастую страдаем больше, чем следует. Реальность не основывается на непорочности или совершенстве, она показывает, что все мы – падшие ангелы, нуждаемся в усовершенствовании, ищем понимания и, если это необходимо, прощения. У всех есть прошлое, в том числе и у вас, но большее значение будет иметь настоящее и будущее.

При разговоре с партнером о ревности необходимо учитывать, что мы оба хотим уважения и доверия. Желание выплеснуть свою ярость, обозвать и обвинить – естественно, и может случиться так, что партнер разочарует нас, что-то скроет или предаст наше доверие. Но также может оказаться, что уважительное обсуждение различных взглядов на происходящее поможет выработать ориентиры для укрепления доверия в будущем.

Как вы знаете теперь, когда прочитали эту книгу, у вас есть много способов взглянуть на ваши ревнические мысли, чувства и поведение. Существует множество приемов, которые вы можете использовать, и реакций, которые у вас могут быть. Нет никакой универсальной программы обращения с ревностью, потому что вы уникальны, как и ваши отношения, и всегда находитесь в развитии. Вступая в новую связь, мы часто надеемся, что она будет идеальной, безо всяких препятствий, окольных путей или лобовых столкновений, но наполненная жизнь подразумевает и разочарования. Время от времени мы все становимся падшими ангелами.

Никто из нас не без изъяна, всем необходим личностный рост. Похоже, что все наши отношения наполнены незаконченными делами. Мне нравится метафора комнаты отношений, где мы можем представить себе обоих партнеров, живущих в забитой до отказа воспоминаниями комнате с постоянно меняющейся обстановкой. Это *ваша комната, общая на двоих*. Освобождение места для ревности может позволить вам обоим жить вместе. Вам не всегда нужно хлопать дверьми.

## Благодарности

Эта книга появилась на свет благодаря многим людям, но никто из них не должен нести ответственность за возможные недочеты с моей стороны. Первым я хочу поблагодарить моего редактора Райана Бариша из New Harbinger Publications, который помог сделать структуру книги более читабельной и полезной. Мэтью Маккей из того же издательства любезно ввел меня в круг своих коллег, и я благодарен ему за поддержку и чувство юмора. Кроме того, другие мои редакторы – Клэнси Дрейк, Калев Бэквис и Викрадж Джилл – уделяли большое внимание отдельным деталям и окончательному продукту, и я признателен им за вдумчивую работу. Моя ассистентка Синду Шиваджи долгими часами помогала мне в исследованиях и



редактуры, и я благодарю ее и желаю успехов в карьере психолога. Боб Дифорио – мой агент «с бульдожьей хваткой», всегда был для меня отличным источником поддержки и прекрасным защитником, я бесконечно ему обязан.

Существует огромное количество людей, с чьей работой я познакомился и очень ценю. Я хочу выразить слова признательности следующим ученым, чьи труды были для меня бесценны: Дэвиду Бассу, Дэвиду Э. Кларку, Дэвиду М. Кларку, Полу Гилберту, Стиву Хейзу, Стефану Хофманну, Марше М. Линехан, Зинделу В. Сигалу, Денису Тёчу, Адриану Уэллсу и Марку Уильямсу. Мои коллеги из Американского института когнитивной терапии (<http://www.cognitivetherapynyc.com>) были прекрасным источником идей и поддержки, они слышали отдельные части этой книги на разной степени ее готовности. Спасибо за ваше терпение.

И, как всегда, мне очень посчастливилось иметь любящую жену Хелен. Я постоянно восхищаюсь ее способностью принимать мои недостатки. Ей и ее щедрому сердцу посвящена эта книга.

## Об авторах

**Доктор философии РОБЕРТ ЛИХИ** – автор и редактор двадцати шести книг, в том числе книги «Свобода от тревоги». Он возглавлял и активно занимался многими национальными и региональными организациями когнитивной поведенческой терапии (КПТ). Регулярно ведет блог для журнала Psychology Today, а ранее – для The Huffington Post. Лихи – спикер международных конференций по всему миру, публикуется в печатных изданиях The New York Times, The Wall Street Journal, The Times of London, The Washington Post, выступает на радио и телевидении, в частности в телешоу 20/20, The Early Show и других.

Автор предисловия **доктор философии ПОЛ ГИЛБЕРТ** всемирно известен своей работой о депрессии, стыде и самокритике. Он является основателем терапии, сфокусированной на сострадании (CFT), руководителем научно-исследовательского отделения психического здоровья в Университете Дерби, а также автором и соавтором многочисленных научных статей и книг, в том числе книг «Сострадательный разум», «Сознательное сострадание» и «Преодолей депрессию».

## Сноски

### 1

*Buss D. M. Dangerous Passion. New York: Free Press, 2000.*

### 2

*Leahy R. L. Emotional Schema Therapy. New York: Guilford Press, 2015.*

### 3

*Дарвин Ч. Происхождение человека и половой отбор. – М.: Терра, 2010. – Примеч. пер.*

### 4

*Trivers R. L. Parental Investment and Sexual Selection / Sexual Selection and the Descent of Man, 1871–1971. Chicago: Aldine, 1972.*

### 5

*Geary D. C., Rumsey M., Bow-Thomas C., Hoard M. K. Sexual Jealousy as a Facultative Trait: Evidence from the Pattern of Sex Differences in Adults from China and the United States // Ethology and Sociobiology 16, № 5, 1995.*

## 6

Там же; *Buunk B. P., Angleitner A., Oubaid V., Buss D. M.* Sex Differences in Jealousy in Evolutionary and Cultural Perspective: Tests from the Netherlands, Germany, and the United States // *Psychological Science* 7, № 6, 1996.

## 7

*Hart S., Carrington H.* Jealousy in 6-Month-Old Infants / *Infancy* 3, № 3, 2002; *Hart S., Field T., Del Valle C., Letourneau M.* Infants Protest Their Mothers' Attending to an Infant-Size Doll / *Social Development* 7, № 1, 1998.

## 8

*Morris P. H., Doe C. D., Godsell E.* Secondary Emotions in Non-Primate Species? Behavioral Reports and Subjective Claims by Animal Owners / *Cognition and Emotion* 22, № 1, 2008.

## 9

Исх. 20:5. Русский синодальный перевод. – *Примеч. пер.*

## 10

*Andreas C., Parry J. J.* The Art of Courtly Love. New York: Columbia University Press, 1990.

## 11

*Шекспир У.* Отелло. – СПб: Азбука, 2000. – *Примеч. пер.*

## 12

*Stearns P. N.* American Cool: Constructing a Twentieth-Century Emotional Style. New York: NYU Press, 1994.

## 13

*I Heard It Through the Grapevine* – сингл Марвина Гэя; *Every Breath You Take* – песня группы The Police; *Hey Jealousy* – песня рок-группы Gin Blossoms; *Jealous Guy* – песня Джона Леннона. – *Примеч. пер.*

## 14

*Karney B. R., Wilson C., Thomas M. S.* Family Formation in Florida: 2003 Baseline Survey of Attitudes, Beliefs, and Demographics Relating to Marriage and Family Formation. Gainesville, FL: University of Florida, 2003.

## 15

См. [www.childlessstepmums.co.uk](http://www.childlessstepmums.co.uk).

## 16

*Fottrell Q.* Typical U.S. Worker Has Been 4.2 Years in Their Current Job / Market Watch, 2014 // <http://www.marketwatch.com/story/americans-less-likely-to-change-jobs-now-than-in-1980s-2014-01-10>.

## 17

*Боулби Д.* Создание и разрушение эмоциональных связей. – М.: Академический проект, 2004. – *Примеч. пер.*

## 18

*Mikulincer M., Shaver P. R.* Attachment Theory and Intergroup Bias: Evidence That Priming the Secure Base Schema Attenuates Negative Reactions to Out-Groups / *Journal of Personality and Social Psychology* 81, № 1, 2001.

## 19

*Collins N. L.* Working Models of Attachment: Implications for Explanation, Emotion, and Behavior / *Journal of Personality and Social Psychology* 71, № 4, 1996.

## 20

*Buunk B. P.* Personality, Birth Order, and Attachment Styles as Related to Various Types of Jealousy / *Personality and Individual Differences* 23, № 6, 1997; *Holtzworth-Munroe A., Stuart G. L., Hutchinson G.* Violent Versus Nonviolent Husbands: Differences in Attachment Patterns, Dependency, and Jealousy / *Journal of Family Psychology* 11, № 3, 1997.

## 21

Там же.

## 22

*White G. L.* Inducing Jealousy: A Power Perspective / *Personality and Social Psychology Bulletin* 6, 1980; *White G. L.* A Model of Romantic Jealousy / *Motivation and Emotion* 5, 1981; *White G. L., Mullen P. E.* Jealousy: Theory, Research, and Clinical Strategies. New York: Guilford Press, 1989.

## 23

*Khanchandani L., Durham T. W.* Jealousy During Dating Among Female College Students / *College Student Journal* 43, № 4, 2009.

## 24

*Dugas M. J., Buhr K., Ladouceur R.* The Role of Intolerance of Uncertainty in the Etiology and Maintenance of Generalized Anxiety Disorder / Generalized Anxiety Disorder: Advances in Research and Practice. New York: Guilford Press, 2004.

## 25

*Bevan J. L., Tidgewell K. D.* Relational Uncertainty as a Consequence of Partner Jealousy Expressions / Communication Studies 60, № 3, 2009.

## 26

*Leahy R. L.* Emotional Schema Therapy. New York: Guilford Press, 2015.

## 27

*Leahy R. L.* Cognitive Therapy Techniques. New York: Guilford Press, 2017.

## 28

*Leahy R. L.* The Worry Cure. New York: Harmony Books, 2005.

## 29

*Wells A.* Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression. New York: Guilford Press, 2009.

## 30

*Leahy R. L., Tirch D.* Cognitive Behavioral Therapy for Jealousy / International Journal of Cognitive Therapy 1, 2008.

## 31

*Dugas M. J., Buhr K., Ladouceur R.* The Role of Intolerance of Uncertainty in the Etiology and Maintenance of Generalized Anxiety Disorder / Generalized Anxiety Disorder: Advances in Research and Practice. New York: Guilford Press, 2004.

## 32

*Wells A.* A Cognitive Model of GAD: Metacognitions and Pathological Worry / Generalized Anxiety Disorder. New York: Guilford Press, 2004.

## 33

*Лихи Р.* Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой. – СПб.: Питер, 2018. – Примеч. пер.

## 34

*Leahy R. L.* Emotional Schema Therapy. New York: Guilford Press, 2015.

## 35

*Leahy R. L.* Emotional Schema Therapy. New York: Guilford Press, 2015.

## 36

*Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G.* Acceptance and Commitment Therapy. New York: Guilford Press, 2011; *Roemer E., Orsillo S. M.* Mindfulness and Acceptance-Based Behavior Therapies in Practice. New York: Guilford Press, 2009; *Leahy R. L.* Emotional Schema Therapy. New York: Guilford Press, 2015.

## 37

*Уитмен У.* Стихотворения и поэмы. – М.: ОГИЗ, 1944. – *Примеч. пер.*

## 38

*Харрис Т.* Я – О'Кей, ты – О'Кей. – М.: Академический проект, 2017. – *Примеч. пер.*

## 39

*Leahy R. L.* Emotional Schema Therapy. New York: Guilford Press, 2015.

## 40

*Уильямс М., Тисдейл Дж., Сигал З., Кабат-Зинн Й.* Выход из депрессии. Освободите себя от хронической неудовлетворенности. – СПб.: Питер, 2011. – *Примеч. пер.*

## 41

*Gilbert P.* The Compassionate Mind. London: Constable, 2009; *Tirch D.* The Compassionate-Mind Guide to Overcoming Anxiety. Oakland, CA: New Harbinger, 2012.

## 42

*Leahy R. L.* The Worry Cure. New York: Harmony Books, 2005; *Wells A.* A Cognitive Model of GAD: Metacognitions and Pathological Worry / Generalized Anxiety Disorder. New York: Guilford Press, 2004.

## 43

*Wells A.* Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression. New York: Guilford Press, 2009.

## 44

*Wells A.* Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression. New York: Guilford Press, 2009.

## 45

*Wells A.* Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression. New York: Guilford Press, 2009.

## 46

*Leahy R. L.* The Worry Cure. New York: Harmony Books, 2005; *Leahy R. L.* Cognitive Therapy Techniques. New York: Guilford Press, 2017.

## 47

*Leahy R. L.* The Worry Cure. New York: Harmony Books, 2005; *Leahy R. L.* Cognitive Therapy Techniques. New York: Guilford Press, 2017.

## 48

*Rydell R. J., McConnell A. R., Bringle R. G.* Jealousy and Commitment: Perceived Threat and the Effect of Relationship Alternatives / Personal Relationships 11, 2004.

## 49

*Gilbert P.* The Compassionate Mind. London: Constable, 2009.

## 50

TV Tropes от 17 июля 2017 г., <http://tvtropes.org/pmwiki/pmwiki.php/Creator/RonWhite>.

## 51

Starbucks – сеть популярных кофеен по всему миру. – *Примеч. пер.*