

# РЕВНОСТЬ

Как с ней жить  
и сохранить  
отношения

РОБЕРТ  
ЛИХИ



Сам себе психолог (Питер)

Роберт Лихи

**Ревность. Как с ней жить  
и сохранить отношения**

«Питер»

2018

УДК 159.97  
ББК 88.352

**Лихи Р.**

Ревность. Как с ней жить и сохранить отношения / Р. Лихи —  
«Питер», 2018 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-0901-2

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. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 159.97

ББК 88.352

ISBN 978-5-4461-0901-2

© Лихи Р., 2018

© Питер, 2018

# Содержание

Предисловие	7
Введение	9
Часть I	12
Глава 1	12
Что такое ревность?	12
Как мы испытываем ревность	13
Взгляд на эволюцию	13
Эволюция ревности	14
Историческая перспектива	16
Ревность в смешанных семьях	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# 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, пронизательное 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 ревнивые чувства к ее парню Майклу временами обуревают 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 ревнивые 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 видеться 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 становиться 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, упрашивать 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.

---

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

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 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

---

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

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>

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 – большая 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

---

<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.

<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.

погибнут. 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 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 Менелая 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.

---

<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.

<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.*

В современной Америке и большей части Западной Европы принято стыдиться и скрывать свои ревнивые 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

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.

---

<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.*

<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).

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.