

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 распространённым 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 захватыва-

ющая 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.