

Оглавление

Предисловие	6
Введение	10
Часть I. О СТРАСТНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ РЕВНОСТИ	18
Глава 1. Эволюция конкурирующих эмоций	19
Что такое ревность?	20
Как мы испытываем ревность	21
Взгляд на эволюцию	23
Эволюция ревности	25
Историческая перспектива	30
Ревность в смешанных семьях	33
Ревность на работе	34
Ревность подпитывается социальными сетями	35
Основные выводы	36
Глава 2. Является ли ревность вашей проблемой?	38
Шкала ревности	39
Преодоление ревнивых чувств	43
Представление о жизни без ревности	46
Глава 3. Привязанность и обязательства	48
Типы привязанности	49
Ранние привязанности	51
Опыт близких отношений	52
История взаимоотношений	58
Обязательства и вклад в отношения	60
Эмоциональная близость	64

Неопределенность и беспокойство.....	67
Неопределенность и необходимость знать.....	68
Часть II. КАК РЕВНОСТЬ СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ	72
Глава 4. В плену ревнивого разума	73
Базовые убеждения.....	75
Свод правил	86
Предвзятое мышление.....	91
Беспокойство и навязчивые мысли	95
О составляющих ревнивого разума	99
В плену эмоций	103
Глава 5. Отпугивающие партнера ревнивые стратегии	109
Допрос.....	111
Поиск улик.....	113
Поиск признаков заинтересованности других людей в партнере	115
Обиды и дистанцирование.....	117
Обвинение.....	118
Унижение соперника	120
Унижение партнера.....	121
Угроза разрыва отношений.....	123
Повышение ценности отношений для партнера	124
Попытка заставить партнера ревновать	126
Перестраховка.....	127
Работает ли ваша стратегия?	129
Часть III. ВЗГЛЯД С ДРУГОЙ СТОРОНЫ.....	130
Глава 6. Абстрагирование для наблюдения и принятия	131
«Как можно перестать так себя чувствовать?»	132
Освобождение места для ревности	134
Плохо мне — плохо тебе, но все хорошо.....	135

Глава 7. Жизнь со своими мыслями.154

Как нейтральные мысли становятся главными событиями жизни	156
Оценка навязчивых мыслей.	160
Нужно ли заикливаться на ревнивых мыслях?	163
Принятие ревнивых мыслей	165
Что, если ревнивые мысли — всего лишь мысли?	167
Выделение времени на ревность	171
Утомление собственными мыслями.	173
Прослушивание мыслей в виде фонового шума	176
Освобождение места для ревнивых мыслей	178
Смена ролей: что, если вас ревнует партнер?	180

Глава 8. Разговор с ревностью.182

Изучение произвольной отрицательной мысли.	185
Анализ альтернатив произвольным мыслям	187
Изучение правильных реакций на произвольные мысли	195
Изучение базовых предположений в своде правил.	201
Изучение того, как ревнивые убеждения отражают нечто негативное в вас	204
«Что, если меня предали?»	209
«Могу ли я кому-то доверять?»	212
Взгляд на выживших	214

Глава 9. Помещение ревности в контекст216

Комната отношений.	216
Поворот калейдоскопа отношений	219

Глава 10. Совместное решение проблемы229

Руководство по совместной работе.	230
Подход к обсуждению	236
Основные правила обсуждения	241
Как рассказать партнеру о своей ревности	247
Будьте честны с самим собой в отношении своего поведения.	248
Подумайте о том, что вы хотели бы изменить	249

Выясните, что значит для вас свобода.	251
Способы реакции на ревность партнера.	254
Продолжение работы над ревностью.	256

Глава 11. Преодоление прошлого для победы

над ретроспективной ревностью.259

«Я хочу быть единственным»	261
Новые способы взглянуть на ревность.	263
Скрытые правила ретроспективной ревности	266
Зеркало эволюции	267
Выработка реалистичных ориентиров.	270
«Если моя партнерша хотела его, как же она может хотеть меня?»	271
«Возможно, другой был лучшим любовником, чем я»	272
«Я не могу выкинуть это из головы».	275
Возвращение в настоящее	277
У вас могут быть только одни отношения — те, что существуют сегодня.	279

Глава 12. «Это сложно»: выявление

прошлых измен.281

Кризис может стать поворотным пунктом	284
Внесение ясности в уровень серьезности отношений.	285
Реакция на неверность	287
Что означает для вас неверность?	290
Выработка мотивации для изменений	298
Выработка основных правил.	300
Выслушивание партнера.	302
Сосредоточение на общих целях	305

Размышления напоследок308

Благодарности313

Об авторах.315

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 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.