

ЯРОСЛАВ СПИРИДОНОВ

Где ты была, пока я моргал?

АНАТОМИЯ РЕВНОСТИ

Ярослав Спиридонов
Где ты была, пока я
моргал? Анатомия ревности

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=49602598
ISBN 9785005098764*

Аннотация

В книге раскрывается психологическая природа ревности, ее механизмы и закономерности. Читатель сможет погрузиться в этот сложный, трагичный и удивительный мир ревности, понять причины ее возникновения и способы совладания с ней. Книга будет полезна психологам, психотерапевтам, психоаналитикам, всем тем, кто интересуется проблематикой человеческих отношений, а также людям, страдающим ревностью и страдающим от ревности.

Содержание

Введение	5
Ревность: что мы о ней знаем и чего не знаем	8
Три мифа о ревности, или Бесплезные советы специалистов по отношениям	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Где ты была,
пока я моргал?
Анатомия ревности**

Ярослав Спиридонов

© Ярослав Спиридонов, 2019

ISBN 978-5-0050-9876-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Жизнь человека пронизана страстями. Они придают ей свой окрас и привкус, заполняя обыденность и пустоты тем, ради чего хочется жить. Благодаря страстям жизнь приобретает свою динамику, свой ритм. Однако страсти имеют и обратную сторону. Они разрушают человека, приближая его к тому, чего он больше всего боится. К тому, что сияет манящей пустотой, способной поглотить и лишит его самого важного – жизни. Возникает парадокс. Страсти придают ощущение жизни и одновременно, ближе к финалу, лишают его того самого ощущения, которым манили и которым снабжали вначале. Одной из таких страстей является ревность.

Ревность представляет собой, наверное, самую большую загадку, которую пытаются разгадать годами как психиатры, психоаналитики и психологи, так и люди, создающие и предлагающие нам мир художественных драм в разных формах и ритмах, но с одним печальным финалом. Первые, кстати, гораздо менее успешны. За более чем сто лет существования психология не дала почти ни одного исчерпывающего ответа на вопрос о природе ревности. Тем более она не дала ответа, как справиться с ревностью. Это не удивительно. Вопрос не просто сложен. Он касается самой природы человека, которая борется за желание ухватиться за другого и столкновением с невозможностью этого по одной простой причине –

другой, он на то и другой, что является отдельным, иным, не частью или дополнением. Это болезненный конфуз «моего» и «не моего» одновременно. «Где ты была, пока я моргал?» – вопрошает ревнивец, намекая на то, что обнаружение отдельности любимой для него подобно катастрофе. Сам вопрос абсурден и со стороны вызывает улыбку, иногда доходящую до откровенного смеха. Однако трагедия заключается в том, что этот вопрос задается на полном серьезе. Правда, формы разнятся. Более того, вопрос задается на самом пике человеческой боли. И тут становится не до смеха.

Ревность представляет собой состояние абсолютной незащищенности перед силами собственных переживаний. Состояние единства чего-то хрупкого, неорганизованного и ранимого с сильным, угрожающим и организованным. Здесь любые разумные доводы неуместны и бесполезны. Ревность живет и питается тем, что порождают фантазии. И не принципиально, совпадают ли они с реальным ходом вещей или нет. Ревнивец страдает одинаково как при измене, так и при ее фактическом отсутствии. Она самодостаточна и без труда находит себе повод. Парадоксально, но при отсутствии фактических поводов ревнивец ревнует зачастую гораздо более остро, нежели при достаточных основаниях. Причина проста – механизм уже работает до возникновения реальных или выдуманных обстоятельств. Он в голове. Если хищник голодный – он найдет пищу. И неважно, съест ли он живую добычу или найдет падаль на помойке. Вопрос исключитель-

но в силе голода и приложенных усилиях – «детективное агентство» в голове ревнивца даст нужный результат.

Самое странное, что те, кого ревнуют, этот повод со временем нередко и дают, подчиняясь закономерности ревнующего. Отчаянье, постигшее жертву ревности, в конце концов, может привести к тому, что ревность будет оправдана объективно. В моей практике эта причина является второй по значимости причиной для реальных измен. Закономерный вопрос, касающийся первой причины, кроется в том, что человека перестают видеть и замечать. Нет, его контролируют и проверяют. Но не видят. С ним не говорят, не слышат, не признают его право на свое.

Ревность: что мы о ней знаем и чего не знаем

Три мифа о ревности, или Бесплезные советы специалистов по отношениям

Ревность представляет собой фундаментальное чувство, в корне пронизывающее человеческие отношения с самых ранних этапов жизни. Можно удивляться, наблюдая беспокойство малыша при приближении к маме старшего братика. Можно удивляться парадоксально организованному хаосу эмоций, накрывающего взрослого разумного человека, который без всякого повода начинает подрывать изнутри, казалось бы, с виду благополучные отношения. И, наконец, можно удивляться тому полнейшему бессилию человека перед этими чувствами. Рациональные заключения из серии «психологи говорят», направленные на то, чтобы человек понял, что «ревновать – это плохо», ни к чему не приводят. В лучшем случае – временное облегчение в силу организации сознательных волевых усилий. Но проходит время – и все возвращается. Мысли, чувства, логические схемы про-

должают обслуживать внутреннего «зверя», который постоянно хочет есть. А питается он информацией, что имеется в наличии, складывается в привычную схему, а чего нет – с легкостью додумывается. Благо интеллектуальная поисковая активность ревнивца уступает разве что подобной работе мысли параноика. Но они недалеко стоят друг от друга. В психиатрии давно известна цепочка: ревность – алкоголь – бред ревности – паранойя.

Ревность присуща практически любым отношениям. Там, где ее нет, как отмечал З. Фрейд, она поддается вытеснению. Иными словами, активно забывается, заталкивается в глубины бессознательного. Но и там она не спит, косвенно находя свое «смещенное» применение. Так, например, в основе многих психологических проблем часто может лежать неосознанная ревность. К примеру, скрытая ревность нередко может проявляться в различных фобиях и страхах.

В отношении психологической литературы, посвященной проблеме ревности, имеет место определенный диссонанс. Так, например, можно наблюдать достаточно пеструю картину популярных статей и в то же время дефицит серьезных научных работ, посвященных проблеме ревности. Это говорит лишь об одном: проблема ревности достаточно актуальна для того, чтобы говорить о ней, но и невероятно сложна, неоднозначна и противоречива для глубоких научных исследований. Особенно в рамках психотерапии, которая часто теряется при ее осмыслении. О первом поговорим сей-

час, а о втором – большую часть оставшейся книги. Но постараемся это сделать языком, приближенным к доступному.

Итак, в этой же части книги попробуем развеять мифы «специалистов по отношениям», которые на страницах женских журналов пытаются давать дельные советы, «как не ревновать». Ничего плохого в этих советах нет. Собственно, так же, как и терапевтического результата. Однако раскрытие мифологичности подобных советов поможет нам взглянуть на подлинные трудности, связанные с природой и терапией ревности.

Можно выделить три мифа о ревности. Все они связаны друг с другом, но у каждого есть своя особенность.

Итак, первый миф: «Ревность – это плохо. Ревность губительна для отношений». Терапевтическая рекомендация: «Пойми иррациональность ревности». Иными словами, согласно этому мифу, нужно понять, что ревность – это не любовь, а что-то связанное с собственничеством, эгоизмом и прочими проявлениями нарциссизма. Если человек поймет, что нужно меньше ревновать и больше доверять друг другу, то проблема (как бы) должна решиться.

Забавно, да? Любой ревнивец (как никто!) прекрасно (взрослой своей частью) понимает, что ревность иррациональна и разрушает не только отношения, но и жизнь в целом. Однако избавиться от этих переживаний и мыслей он не в состоянии. Что толку от того, что ему с умным видом на психологически лакированном языке сообщили то, что он

и так знал?

Вспоминается тезис известного венгерского психоаналитика Шандора Ференци о том, что не нужно путать язык ребенка с языком взрослого. Ревнивец говорит на ЯЗЫКЕ РЕБЕНКА, на языке чувств и переживаний. При этом тех переживаний, которые появились задолго до появления речи. ВЗРОСЛЫЕ СЛОВА ревнивец не понимает. Можно бесконечно объяснять ему, что ревновать плохо и для этого нет никаких оснований, но ревновать он от этого не перестанет.

Проблему языка взрослого и языка ребенка применительно к различным сферам психики достаточно подробно изложил венгерский и британский психоаналитик Майкл Балинт. В своей известной работе «Базисный дефект» ученик Ференци показал, что язык, присущий взрослой «эдиповой сфере», технически не пригоден для описания сфер психики, сформировавшихся ранее.

Второй миф: «Ревность – следствие низкой самооценки и недостаточной любви к себе». Терапевтическая рекомендация: «Любите себя». Все просто: люби и цени себя, и все пройдет. Хочется спросить: сколько раз в неделю необходимо любить себя, так сказать, для полного избавления от ревности. Рекомендация «люби себя» едва ли не панацея от всех трудностей и путь к достижению психологической гармонии. Это классика околонуучных журналов и книг с психологической оберткой. Или телепередач, где очередную жертву жизненных обстоятельств «обновляют» до неузнаваемости

и «заставляют» себя «полюбить». По сценарию, это в корне меняет жизнь человека. Главное, полюбить себя, и вас полюбят окружающие, успех не за горами – всего-то. О технических тонкостях «любви к себе» умалчивается.

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.