

Глава 64 **Ревность и зависть**

<http://book.zehinli.info>

Это противоречивые и неуправляемые чувства. Это переживания, которые обрушиваются на вас внезапно и с такой силой, что у вас может начаться истерика, вам покажется, что все потеряно. Глубокая грусть и страх переходят в нервический дистресс, невыносимое чувство унижения и озлобленность.

В самом худшем случае эти чувства могут привести к попыткам суицида, к преследованию мужа, даже к убийству. В лучшем случае вам станет неприятно, когда ваша лучшая подруга скажет вам, что она только что купила второй дом, тогда как вы не смогли купить и одного.

Ревность, может быть, самое сильное и менее других понятое чувство.

"Совершенно нормально иногда ощущать некоторую ревность, - признает Рене Нортон, доктор философии, психолог-клиницист из Центра Монтгомери в Цинциннати, штат Огайо. - Вы можете позавидовать коллеге, которая добилась успехов в работе или у которой особенно удачно складываются взаимоотношения с окружающими. Всегда найдется ощутимое неравенство в чем-либо, неудивительно, что это может вызвать чувство зависти".

И ХОРОШЕЕ И ПЛОХОЕ

Хотя принято считать, что зависть - отрицательное чувство, оно может явиться побудительным мотивом и положительных поступков.

Зависть, которую вы испытываете к своему компетентному шефу, может помочь включить ваше честолюбие. Укол ревности способен оживить романтические чувства, когда вы замечаете, что ваш муж нравится кому-то еще.

Но ревность может превратиться в вероломное чувство, когда она начинает пронизывать вашу каждодневную жизнь. "Ревность бывает разная, - утверждает д-р Нортон. - Вам может быть не по себе по вполне понятным причинам, если ваш муж оказывает чрезмерное внимание привлекательной молодой женщине. В конце концов, вы расцениваете это как реальную угрозу вашим отношениям. Это нормально.

Но бывает и иррациональная ревность. У меня были пациентки, которые терпеть не могли, чтобы их мужья смотрели кинофильмы, в которых героиня была красавицей. Этим женщинам была невыносима мысль о том, что мужья смогут оценивать другую женщину с точки зрения ее сексуальности. И они разрешали им смотреть фильмы и телевизионные программы, предварительно убедившись в их безопасности. Такое поведение совершенно ненормально, это уже патология".

В экстремальных случаях ревность может вызывать параноидальные подозрения, женщине во всем чудится угроза ее существованию, она начинает проверять подозреваемого в измене партнера - следить за ним, обшаривать его карманы, просматривать его почту, проверять портфель, подвергать допросу. По материалам одного из исследований, пациентка жаловалась, что обиднее всего ей за напрасно потраченное время и силы, потому что ревность вынуждала ее проверять все в жизни ее мужа.

ПОЧЕМУ ТАКАЯ БЛЕДНОСТЬ, ТАКОЙ ИЗМУЧЕННЫЙ ВИД?

Ревность и зависть, считают специалисты, являются признаками женской незащищенности. "Возможно, женщина росла в обстановке, лишившей ее чего-нибудь, - иногда это даже остается неосознанным. Чувствуя себя обделенной в прошлом, она считает, что имеет право на осуществление всех своих желаний, - объясняет д-р Нортон. - Она постоянно всматривается в окружение, следит за тем, у кого что есть и нет ли у других больше, чем у нее. Конечно, она всегда

отыщет таких людей, игнорируя тех, кто имеет меньше. И естественно, будет испытывать страшную зависть".

"Ревнивые женщины постоянно сравнивают себя с другими, - соглашается Ширли Гласе, доктор философии, психолог-клиницист. - И всегда обнаруживают, что они обделены. Чувство ущемленности доходит у них до того, что они начинают ревновать мужей к их занятиям или к тому, что мужья проявляют большой интерес к своей работе. Все превращается в проверку на любовь, на лояльность, на успех".

И если такие эмоции встают между мужчиной и женщиной, то находящемуся под подозрением очень трудно понять их.

"Это объясняется тем, что мужчина и женщина испытывают ревность по разным причинам, - замечает д-р Гласе. - Женщинам нужно главным образом чувствовать себя в безопасности в том смысле, что им надо твердо знать, что их любят. Мужчинам нужно, чтобы ими восхищались. Поэтому, когда муж говорит или делает что-то, что может показаться обидным, жена задает вопрос: "Ты меня любишь по-прежнему?", а муж в сходной ситуации озабочен другим: "Почему ты меня унижаешь? Ты не уважаешь меня? Ты не ценишь меня?"

ВЗГЛЯНИТЕ НА ВСЕ ДРУГИМИ ГЛАЗАМИ

Завистливые люди часто очень озлоблены. Им не хватает уверенности, и это сказывается на их взаимоотношениях с окружающими. "Когда женщина выходит замуж, не чувствуя себя личностью, с тем чтобы компенсировать ущемленность в прошлом, она полностью зависит от мужа, - говорит д-р Гласе, - и любой кризис в браке расценивает как ужасный удар".

"Такие женщины с трудом устанавливают и поддерживают дружеские связи, - добавляет д-р Нортон. - Близкие отношения предполагают, что вы испытываете и выражаете радость по поводу успехов подруги. Вечно завидующая женщина не способна чувствовать радость в таких случаях. Скорее, сравнение с подругой вызовет в ней обиду и горечь, словно подруга своими достижениями лишила ее чего-то и, добившись успеха, обеспечила провал завистницы".

Как прекратить такие разрушительные эмоции? "Ну, вы, конечно, можете сказать, что не стоит завидовать, - говорит д-р Нортон. - Это все равно что просить человека не беспокоиться, когда он обеспокоен. Чувство есть чувство, и почти невозможно избавиться от него, особенно если это зависть. Мы можем помочь людям, испытывающим боль, гнев, депрессию и фрустрацию. Но зависть - это нечто всеобъемлющее. Вместо того чтобы воздействовать на чувства, мы можем попробовать помочь женщине по-другому взглянуть на вещи".

Одна из женщин, с которой занималась д-р Нортон, к примеру, очень завидовала соседке. "По мнению моей пациентки, у этой женщины прекрасные дети. Они хорошо учатся, всегда говорят правильные вещи, делают то, что надо, и родители очень гордятся ими. Дети моей пациентки не выдерживали сравнения, - говорит она.

- Я помогла ей посмотреть на вещи с другой стороны. Я попросила ее рассказать, что ей нравится в ее детях. И она добросовестно назвала несколько превосходных качеств. Тогда я спросила ее: "Могли бы дела у них обстоять хуже, чем есть на самом деле?" Конечно, она немедленно поняла, к чему я клоню. Дети могли смертельно заболеть или пристраститься к наркотикам.

Иной взгляд на вещи также помогает понять чувства человека, которому вы завидуете, - продолжает д-р Нортон. - Я спрашивала свою пациентку: "Как вы думаете, ваша соседка тоже, как и вы, считает, что у нее все обстоит превосходно? Как по-вашему, она завидует кому-нибудь? Я имела в виду, что всегда можно найти кого-то, кто имеет больше, чем вы. И что из того?"

РАЗБЕРИТЕСЬ В СЕБЕ

"Люди часто отдают себе отчет в том, что некоторые вещи могут возбудить сильное чувство зависти. Важно предусмотреть отрицательную реакцию и ее последствия - предупреждает д-р Глазе. - Вообразим, что два человека пробуются на ведущую роль в шоу. Если вы не получаете ее, для вас естественно испытывать

некоторую зависть. Вы ведь очень хотели получить эту роль и разочарованы,

потому что это много для вас значило. Но ненормально возненавидеть соперницу или испытывать унижение".

"Людам надо найти в себе то, что давало бы им спокойствие и силы, - считает д-р Нортон. - Лечение заключается в том, что мы помогаем людям направить фокус контроля не на внешние факторы, а внутрь себя. Другими словами, - объясняет она, - завистливых людей выводит из равновесия то, что лежит вне их и не поддается контролю. В процессе лечения мы учим их осуществлять контроль над собой. Когда человек в большей степени способен контролировать себя, он не фиксирует внимание на других, на том, что они имеют. Он сфокусирован на самом себе. Он занимается самореализацией, это может дать ему чувство удовлетворения, и он больше не будет в плену ужасного состояния обделенности".

СПРОСИТЕ СЕБЯ

"Этот способ очень легко применить на практике, - говорит д-р Нортон. - Первое, что вы должны сделать, это понять, что большинство из нас вырастают с мыслью, что у нас нет выбора. Это означает, что нас всегда контролировали. Ваша мама требовала от вас, чтобы вы убрали свою комнату, ваш отец приказывал вам вынести мусор, учителя давали задания на дом - все контролировали вашу жизнь, кроме вас самой. Вы не могли выбирать.

Позднее, когда вы становитесь взрослой, у вас сохраняется ощущение, что у вас нет выбора. Умом вы можете понимать, что это не так. Но где-то глубоко внутри вы не верите этому!

Ключ к преодолению чувства зависти - научиться делать выбор, а не чувствовать себя зависимой от воли других людей.

Как этого добиться? Каждый раз, когда вы ощущаете, что вас понуждают сделать что-то, - советует д-р Нортон, - остановитесь и задайте себе три вопроса: "Если я не сделаю это, буду ли я чувствовать себя виноватой?", "Есть ли у меня выбор?" и "Почему я считаю, что у меня нет выбора?"

Чувство, что вы поступаете по принуждению, - это красный флаг,

предупреждающий, что пора задать себе эти вопросы. - Если вы начинаете сознательно задавать вопросы относительно конкретных действий, вы начинаете понимать "нутром" и головой, что у вас есть выбор и вы держите свою жизнь под контролем. Тогда контроль, - говорит д-р Нортон, - будет осуществляться правильно; он будет направлен внутрь вас.

После этого, - добавляет она, - не будет причины и завидовать. Как вы можете завидовать кому-нибудь, если вы сами выбрали, кем вам быть и что из себя представлять".

<http://book.zehinli.info>