

Инна Симон

Ревность



Чужая
тарелка

Инна Симон

Ревность. Чужая тарелка

<https://litres.ru/74186664>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ревность не про любовь. Она про страх. И эту книгу я написала для тебя, если ты

- проверяешь телефон, когда он спит,
- сравниваешь себя с его бывшей и всегда проигрываешь,
- боишься, что он уйдёт к той, кто «лучше»,
- устраиваешь скандалы, а потом ненавидишь себя за это,
- молчишь, когда внутри всё кипит.

«Чужая тарелка» — не про то, «как перестать ревновать навсегда». Потому что это невозможно. Это про то, как перестать разрушать себя и отношения из-за ревности.

Я психолог. Я сама была той женщиной, для которой пишу эту книгу.

Теперь я знаю, что происходит у меня в голове. И могу с этим сотрудничать. Не выключить, а сотрудничать.

В этой книге — нейробиология ревности, реальные истории, упражнения и чек-листы. Всё, чтобы ты перестала быть заложницей своей ревности и начала себе доверять.

Ты — женщина, которой есть что терять. И это тревожно. И это прекрасно.

Открой книгу. И выдохни.

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Инна Симон

Ревность. Чужая тарелка

Глава 1

ВВЕДЕНИЕ

Я ревную, значит, я люблю? Или люблю, поэтому ревную?

О чём эта книга

Эта книга не о том, как «перестать ревновать навсегда». Потому что это невозможно. Ревность — древний механизм выживания. Она появилась задолго до нас и не собирается исчезать только потому, что мы купили себе «умную» книжку.

Эта книга о том, как сотрудничать с собственной ревностью, и как стать чуть ближе к себе благодаря ей.

Как развивать отношения принимая во внимание ревность и её побочные эффекты.

Как отличить реальную угрозу от фантазии, которую подкинул ваш изобретательный мозг (а он мастер на такое).

Как сказать партнёру «мне страшно», вместо «ненавижу тебя».

И как, да-да, отказаться проверять его телефон в три часа ночи, когда он мирно спит, а вы накрутили себя до состояния

ядерного реактора.

Почему я пишу эту книгу

Эту книгу я начала писать, чтобы самой справиться с ревностью, в тот день, когда услышала женский голос в его квартире во время телефонного разговора. С того момента прошло два года. Многое изменилось, в том числе и я сама. Теперь я знаю, что происходит у меня в голове, когда я чувствую ревность. И я могу об этом позаботиться.

Я была женщиной, которая ревнует. Иногда я всё ещё ею бываю. И это помогает мне, когда на консультацию приходит женщина, которая страдает от ревности.

Из нашей культуры мы усваиваем, что ревновать стыдно. Стыдно сказать: «я боюсь, что он уйдёт к ней». Стыдно быть «не такой взрослой», «не такой уверенной», «не такой самодостаточной».

Этот стыд больше самой ревности. Поэтому стыд заставляет молчать. А молчание — это топливо для страха.

Я приглашаю вас позволить себе замечать стыд ревности, пока вы читаете эту книгу. Просто наблюдайте за ним. Как за погодой.

Для кого эта книга

Эта книга для вас, если вы ревнуете своего мужчину к бывшей, коллеге, подруге, маме, детям, работе, телефону, спортзалу, его хобби, его друзьям, его снам (да, такое бывает).

Вы ревнуете своих друзей к их карьере, их семьям, их сво-

боде.

Или вы ревнуете свою мать к её новому мужчине или к вашим братьям и сёстрам.

Или вы ревнуете своих детей к партнёру, который проводит с ними больше времени и, вообще, к их отдельной самостоятельной взрослой жизни.

А может быть вы не ревнуете вовсе, но вам любопытно поисследовать тему ревности и чуть лучше узнать себя, отражаясь в историях из этой книги.

Я пишу эту книгу для женщин разного возраста. В 25 одна ревность, в 35 — другая, в 45 — третья. У каждой возраста свои декорации, но механика та же.

Как читать эту книгу

Не подряд, если не хочется. Можно пропускать главы. Можно начинать с конца. Можно читать в метро, в очереди к гинекологу, перед сном, а можно просто слушать аудиовersion в удобном для вас месте в удобное время.

Делайте упражнения. Хотя бы некоторые. Особенно, когда почувствуете «да-да, это про меня». Берите ручку и пишите. Потому что без письма вы просто узнаете себя, а прописывая, вы создаете новые нейронные связи.

В конце каждой главы есть короткое задание. Бывает, что совсем не хочется или неудобно писать, тогда запишите голосовое сообщение самой себе. Пройдет время, и вам будет ценно оглянуться и поблагодарить себя за тот путь, который вы прошли.

ГЛАВА 1

Я НЕ БЕШУСЬ, Я ПРОСТО БОЮСЬ. Что такое ревность на самом деле

Самое секретное признание

Можно я скажу вам то, о чём мы боимся признаться даже себе?

Ревность — это не про любовь.

Да, мы говорим: «я ревную, потому что люблю». Это звучит красиво. Это оправдывает наши слёзы, скандалы, проверки телефона. «Если бы я не любила, мне было бы всё равно».

Но внутри себя мы понимаем, что ревность — это страх потери.

Не любовь. Не страсть. Не романтика.

Страх.

Страх, что меня заменят. Что он уйдёт к другой. Что она окажется лучше — моложе, красивее, умнее, веселее, стройнее, грудастее, попастее, длинноногие. Что я останусь одна. Что я не справлюсь. Что все увидят, какая я на самом деле — неуверенная, испуганная, брошенная, обычная.

Ревность — это маска, которую надевает страх, потому что признаться в страхе стыдно. А в любви — нет.

Сказать «я боюсь, что меня бросят» ой, как тяжело. Язык не поворачивается. Как хочется заменить это на «я просто его очень люблю».

Наша культура научила нас, что ревность — это признак

сильных чувств. Что ревнует — значит, неравнодушна. Что женщины ревнивы по своей природе, и это страстно, мило, почти забавно. Но внутри — это не мило. Это липкий ужас в животе.

Ревность и зависть: как мы их путаем

Бывает, что чувство есть, а слово для него находится не сразу. Например, мы часто не можем с уверенностью отделить вину от стыда. Тоже самое происходит с ревностью и завистью. Давайте попробуем рассмотреть, чем они отличаются.

Ревность — это страх потерять то, что у вас уже есть. *«Он улыбнулся другой. А вдруг он уйдёт к ней?»*

Зависть — это желание того, чего у вас нет. *«У неё такая лёгкость, а я вечно зажата. Хочу так же».*

Мы путаем эти чувства постоянно. Иногда завидуем, а думаем, что ревнуем.

Вот вы видите женщину, с которой ваш мужчина разговаривает чуть дольше обычного. Вы чувствуете укол. Что это? Если вы думаете: «Ему с ней приятней, чем со мной. Она заберёт его», — это ревность. Если вы думаете: «Хочу быть такой же раскованной, как она», — это зависть.

Бывает всё сразу. И ревность, и зависть. Она и красивее, и он на неё смотрит.

Почему их важно различать? Потому что работа с этими чувствами разная. О ревности мы заботимся через укрепление доверия и самооценки. Зависть направляет нас к пони-

манию своих желаний и к действиям по их осуществлению.

В этой книге мы говорим о ревности. Но зависть будет заглядывать сюда время от времени. Мы её не выгоняем, но и не путаем эти чувства.

Спектр ревности

Ревность — это не одна эмоция. Это спектр состояний, у каждого из которых своя тональность и интенсивность.

Самая лёгкая степень проявления ревности ощущается как лёгкая грусть. Мы замечаем угрозу, но не верим в неё всерьёз.

Следующая ступень — тревожное любопытство. Мы словно разглядываем «соперницу», бессознательно сравниваем и убеждаемся, что она «лучше».

Ревность-обида уже приписывает партнёру намерения изменить.

Ревность-контроль вынуждает нас проверять и искать подтверждения нашим предположениям.

Ревность-паранойя говорит: «Он точно мне изменяет. Я вижу знаки», и мы интерпретируем нейтральные события как улики.

Когда возникает бред ревности, реальность исчезает. Тогда требуется помощь психиатра.

Большинство из нас живёт на втором-четвертом уровнях. И это нормально. Это не диагноз. Это просто место, где мы застряли.

На каких уровнях вам доводилось бывать? И в целом по

жизни, и в последнем приступе ревности. Какой уровень кажется самым привычным? Запишите ответ. Хотя бы мысленно.

Треугольник ревности: я, он и кто-то другой

Ревность всегда про троих: я, мой человек (партнёр, друг, ребёнок, родитель) и тот, кто, как я думаю, отнимает его внимание.

Третьим может быть женщина: бывшая, коллега, подруга или просто прохожая. Это может быть мужчина, например, его друг, который понимает его лучше, и с кем он стремиться проводить свободное время. Или его дети от первого брака — «он их больше любит». Или его мама, «она всегда будет на первом месте». Или его работа, которая для него «важнее меня». Его хобби — компьютер, рыбалка, спортзал. И даже его прошлое, а вдруг «его бывшая была лучше».

Треугольник — это ловушка. Потому что пока я смотрю на них (он и другое), я не вижу себя. А видеть себя важнее всего.

Как не надо обращаться с ревностью

Мы подошли к самому важному.

Женщинам стыдно ревновать. Когда я ревную, у меня автоматически активируется стыд: «я плохая, если ревную».

Нас учили, что ревность — это про незрелых и неуверенных. «Современная, успешная, самодостаточная женщина не ревнует».

И что мы делаем? Мы подавляем ревность. Заталкиваем

её внутрь. Улыбаемся, когда внутри пожар. Говорим «всё нормально», когда хочется разбить тарелку.

А потом ревность отыгрывается в пассивной агрессии, в проверках телефона тайком, в бессоннице, в снижении либидо, в психосоматике.

Всё дело в том, что подавленные чувства не исчезают. Они уходят в тело или в поведение.

Разрешить себе ревновать — это не значит «дать себе слабину» или «стать удобной истеричкой».

Это значит признать: я человек. У меня есть страхи. Иногда они беспочвенные. Иногда — нет. Но они мои.

И пока я отрицаю и подавляю их, они контролируют меня. Как только я признаю: «да, я ревную» — они получают возможность стать частью осознанного опыта.

Упражнение «Карта моей ревности»

Давайте сделаем первое упражнение. Оно простое. Оно не больно (почти). Оно для того, чтобы увидеть, где именно живёт ваша ревность.

Возьмите лист бумаги (или откройте заметки в телефоне). Нарисуйте или напишите следующее.

1. Где? Перечислите ситуации, в которых вы ревнуете.

Примеры:

- Когда он задерживается на работе.
- Когда он говорит о новой коллеге.
- Когда он ставит лайк под фото другой женщины.
- Когда он идёт на встречу с друзьями без меня.

· Когда он общается с бывшей.

Напишите свои 3–7 ситуаций

2. Как? Опишите, что вы чувствуете физически в момент ревности.

Примеры:

- Ком в горле.
- Жжение в груди.
- Сжатые кулаки.
- Пустота в животе.
- Жар в щеках.

Напишите свои ощущения.

3. Что я делаю? Опишите, какие у вас автоматические реакции.

Примеры:

- Молчу и терплю.
- Начинаю допрос с пристрастием.
- Иду проверять телефон.
- Закатываю скандал.
- Ухожу в холодную вежливость.

Напишите свои.

4. Что я хочу на самом деле? Не «чтобы он не общался с ней», а глубже.

Примеры:

- Хочу чувствовать себя в безопасности.
- Хочу знать, что я важна.
- Хочу, чтобы он сам меня успокаивал, без моего напоми-

нения.

· Хочу не бояться, что меня бросят.

Напишите своё.

Это ваша карта. Она нужна для того, чтобы вы знали свои «минные поля». Когда знаешь — легче обходить. Или хотя бы не подрываться на каждой кочке.

Вопросы после 1 главы

1. Что из прочитанного отозвалось? (Одна фраза, одна мысль.)

2. Что вызвало сопротивление? («Это не про меня», «она неправа» — это тоже полезно.)

3. Готовы ли вы дальше идти? (Если нет — закройте книгу, отдохните немного. Если да — переходите к Главе 2.)

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.