

СЕРИЯ: СТРАХИ. ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ

ИГОРЬ СВЕТЛОВ

СТРАХ ИЗМЕНЫ

КАК ПЕРЕСТАТЬ РЕВНОВАТЬ
И НАЧАТЬ ДОВЕРЯТЬ



ПРОВЕРЕННЫЕ
МЕТОДЫ

РЕАЛЬНЫЙ
РЕЗУЛЬТАТ



ПОНЯТЬ
ПРИЧИНЫ СТРАХА



УСПОКОИТЬ
СЕБЯ И ТЕЛО



НАУЧИТЬСЯ
ДОВЕРЯТЬ

Страхи. Простые решения

Игорь Светлов

**Страх измены. Как перестать
ревновать и начать доверять**

«Автор»

2026

Светлов И.

Страх измены. Как перестать ревновать и начать доверять /
И. Светлов — «Автор», 2026 — (Страхи. Простые решения)

Ревность сжигает изнутри. Проверяешь телефон — не успокаиваешься. Задаёшь вопросы — не веришь ответам. Контролируешь — и чувствуешь, как отношения рассыпаются в руках. Эта книга — не про то, как заставить партнёра не изменять. А про то, откуда берётся страх измены и что он на самом деле означает. Почему мы боимся не того человека, который рядом, а того, кто обидел нас давно. Почему контроль разрушает именно то, что должен защищать. И почему за ревностью почти всегда стоит не недоверие к партнёру — а неуверенность в себе. Только честный разговор, реальные истории и данные серьёзных исследований. Как работает тревога. Как отличить здоровую ревность от разрушительной. Что делать, если измена всё-таки случилась. И как снова научиться доверять — не закрывая глаза, а открывая сердце.

Содержание

Введение. Тот самый вопрос	5
Глава 1. Откуда берётся этот страх	7
Мозг запоминает боль	8
История, которая началась в детстве	9
Когда боялись родители	10
Почему это важно понять	11
Короче говоря	12
Глава 2. Насколько это вообще распространено	13
Что говорит наука	14
Эмоциональная измена — отдельная история	15
Почему нам кажется, что изменяют все	16
Мужчины и женщины боятся по-разному	17
Цифры успокаивают — но не лечат	18
Короче говоря	19
Глава 3. Ревность — друг или враг	20
Зачем природа придумала ревность	21
Когда защитник становится разрушителем	22
Нормальная ревность и разрушительная — где граница	23
Ревность, которая говорит о реальной проблеме	24
Короче говоря	25
Глава 4. Когда страх живёт в голове, а не в отношениях	26
Три разных состояния — три разных источника	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Игорь Светлов

Страх измены. Как перестать ревновать и начать доверять

Введение. Тот самый вопрос

Каждый раз, когда я возвращался домой из другого города, она задавала один и тот же вопрос.

Не «как доехал», не «как мама», не «соскучился?». Первое, что я слышал с порога — или почти первое, — звучало примерно так: «Ну, рассказывай. С кем на этот раз изменял?»

Она говорила это с такой интонацией, будто уже знала ответ. С лёгкой усмешкой. Как будто спрашивала не всерьёз — но при этом совершенно всерьёз. Я уезжал на неделю, иногда на две. К маме, в другой город. Обычная поездка. И каждый раз — один и тот же вопрос на возвращении.

Поначалу я отвечал серьёзно. Объяснял, что никого у меня нет, что даже в мыслях такого не было. Она кивала. Но я видел: не верит. Потом я начал отшучиваться. Потом — отмалчиваться. Ничего не помогало. Вопрос возвращался снова и снова, из года в год, почти десять лет подряд.

Я не изменял. Ни разу. Можно ли мне верить? Можно. Потому что у этой истории есть продолжение, о котором я узнал уже после того, как мы расстались.

Изменяла она.

Я до сих пор не знаю, понимала ли она это сама. Но теперь, спустя годы, я понимаю: её вопрос был не про меня. Он был про неё. Она спрашивала меня о том, что делала сама. Обвиняла меня в том, в чём не могла признаться себе. Психологи называют это проекцией — когда человек приписывает другим собственные чувства, желания или поступки, которые не может принять в себе. Но тогда я ничего этого не знал. Я просто чувствовал себя виноватым без вины.

Вот с этой истории я и начинаю книгу. Не потому что хочу свести счёты или пожаловаться — жизнь давно ушла вперёд. А потому что в этой истории, как в капле воды, отражается почти всё, о чём эта книга. Страх измены бывает разным. Он бывает у того, кого обманули раньше и кто теперь не может доверять новому человеку. Он бывает у того, кто сам где-то чувствует свою вину — и проецирует её на партнёра. Он бывает у человека с тревожным складом характера, которому мозг рисует катастрофу там, где её нет. И он бывает у того, кто стоит по другую сторону — у кого спрашивают «расскажи, с кем изменял», хотя изменять и в мыслях не было.

Эта книга — для всех них.

Я не психолог с дипломом на стене. Я журналист, который много лет разговаривал с людьми о самом разном — и научился слушать. Я человек, который был женат дважды и оба раза прошёл через то, о чём здесь написано. Поэтому я буду говорить с вами не языком учебника, а языком живого опыта — своего и тех людей, истории которых легли в основу этих страниц.

Но опыт — это не всё. Там, где есть серьёзные исследования, я на них опираюсь. Потому что одно дело — то, что кажется правдой. И совсем другое — то, что учёные проверили на тысячах людей и записали в научные журналы.

Вот, например, что говорят цифры. Американские социологи уже несколько десятилетий проводят масштабное исследование под названием General Social Survey — это один из самых авторитетных опросов в мире, в котором участвуют десятки тысяч человек. Согласно его дан-

ным, около двадцати процентов женатых мужчин и тринадцати процентов замужних женщин признают, что вступали в сексуальные отношения вне брака. Каждый пятый мужчина. Каждая восьмая женщина.

Много это или мало? С одной стороны — немало. С другой — это значит, что четыре из пяти мужчин и семь из восьми женщин не изменяют. А мы почему-то живём так, будто изменяют все вокруг.

Страх измены — один из самых распространённых страхов в отношениях. И один из самых разрушительных. Не потому что измены случаются часто. А потому что страх измены живёт в голове постоянно — даже когда измены нет и в помине. Он крадёт покой, подтачивает доверие, превращает любящего человека в следователя, а отношения — в допрос.

Именно об этом страхе мы и будем говорить. О том, откуда он берётся. Почему так крепко держит. И главное — что с ним делать.

Поехали.

Глава 1. Откуда берётся этот страх

Мы боимся не того, что есть — а того, что было

Когда человек говорит «я боюсь, что партнёр мне изменит», он почти никогда не имеет в виду что-то конкретное. Никакого реального повода. Никаких улик. Просто страх — тихий, липкий, живущий где-то под рёбрами и не дающий покоя.

Откуда он берётся?

Первый и самый простой ответ, который приходит в голову: «потому что такое случается». Да, измены бывают. Мы все об этом знаем. Но люди боятся измены и тогда, когда партнёр не даёт ни малейшего повода. Боятся в новых отношениях, где всё только начинается. Боятся с человеком, которому доверяют. Боятся — и сами не понимают почему.

Значит, дело не в партнёре. Дело в чём-то другом.

Мозг запоминает боль

Наш мозг устроен удивительным и одновременно коварным образом. Он очень хорошо запоминает всё, что причинило нам боль — и делает это для нашей же защиты. Если вы однажды обожглись о горячую плиту, рука отдёрнется при одном приближении к ней. Не потому что плита сейчас горячая. А потому что была горячей тогда.

С болью предательства работает та же система. Если вас обманули в прошлых отношениях — мозг запомнил это как угрозу. И теперь в новых отношениях он сканирует пространство в поисках похожих сигналов. Партнёр задержался на работе? Тревога. Не ответил на сообщение час? Тревога. Засмеялся над чьей-то шуткой чуть громче обычного? Тревога.

Мозг не знает, что это другой человек. Мозг знает только одно: когда-то было больно. И он делает всё, чтобы не допустить повторения.

Это не слабость характера. Это не паранойя. Это нормальная работа нормального мозга — просто направленная не туда.

История, которая началась в детстве

Но иногда страх измены уходит корнями гораздо глубже, чем прошлые отношения. Иногда он начинается в детстве — задолго до первой любви и первого предательства.

В конце восьмидесятых годов двадцатого века два американских психолога — Синди Хазан и Филлип Шейвер — провели исследование, которое перевернуло представления учёных о том, как люди строят отношения. Они обнаружили, что то, как мы ведём себя с романтическим партнёром во взрослом возрасте, во многом повторяет то, как мы вели себя с мамой или папой в самом раннем детстве.

Звучит неожиданно? Но логика здесь железная.

Маленький ребёнок полностью зависит от взрослого. Мама — это весь его мир: тепло, еда, безопасность, любовь. И то, как мама реагирует на его потребности, формирует у ребёнка базовое убеждение о том, можно ли доверять другим людям.

Если мама была рядом, отзывалась, успокаивала — ребёнок усваивает: люди надёжны. Можно просить о помощи. Можно быть уязвимым. Это называется надёжной привязанностью.

Если мама была непредсказуемой — то ласковой, то холодной, то рядом, то исчезала — ребёнок усваивает совсем другое: никогда не знаешь, будет ли человек рядом, когда понадобится. Надо держаться крепче. Надо следить. Надо бояться потерять. Это называется тревожной привязанностью.

Хазан и Шейвер показали: дети с тревожной привязанностью вырастают во взрослых, чьи романтические отношения пронизаны ревностью, страхом быть брошенным и постоянной потребностью в подтверждении любви. Не потому что партнёр плохой. А потому что внутри живёт старая детская тревога: меня могут бросить. Меня могут предать. Я недостаточно хорош, чтобы меня любили по-настоящему.

И эта тревога ищет подтверждения — везде. В каждом взгляде партнёра. В каждой задержке с ответом. В каждой улыбке, адресованной кому-то другому.

Когда боялись родители

Есть ещё один источник страха измены, о котором говорят реже всего — хотя он встречается очень часто.

Мы учимся бояться у тех, кто нас окружает.

Если в семье, где вы росли, один из родителей постоянно ревновал другого — вы впитали эту модель отношений как норму. Если отец следил за матерью, или мать устраивала отцу сцены ревности, или в доме постоянно висело напряжение вокруг чьей-то верности — всё это стало для вас картиной того, как выглядят отношения между мужчиной и женщиной.

Дети не выбирают, чему учиться. Они просто смотрят — и запоминают.

Взрослея, такой человек может искренне не понимать, откуда у него такая болезненная реакция на безобидные ситуации. Он не помнит, что усвоил эту реакцию ещё в семь лет, наблюдая за родителями. Он просто чувствует страх — и принимает его за что-то объективное, за сигнал реальной опасности.

Почему это важно понять

Вы, наверное, уже догадываетесь, к чему я веду.

Если страх измены живёт в прошлом — в детской травме, в болезненном опыте прошлых отношений, в усвоенных родительских моделях поведения — то бороться с ним в настоящем бессмысленно.

Можно проверять телефон партнёра хоть каждый час. Можно требовать клятв и заверений. Можно выстраивать систему контроля, достойную службы безопасности. Ничего из этого не уберёт страх. Потому что страх живёт не в телефоне партнёра. Он живёт внутри вас.

Это не обвинение. Это освобождение.

Потому что если страх пришёл изнутри — значит, работать с ним тоже нужно изнутри. И это вполне возможно. Люди меняют свои реакции, переписывают старые убеждения, учатся доверять там, где раньше умели только бояться. Это не быстро и не просто. Но это реально.

Именно об этом — вся эта книга.

А пока — первый и самый важный шаг: честно ответить себе на вопрос. Мой страх — он про этого человека, который сейчас рядом со мной? Или он про кого-то другого? Про что-то, что случилось давно и в другом месте?

Ответ на этот вопрос меняет всё.

Короче говоря

- Страх измены почти никогда не рождается в нынешних отношениях — он приходит из прошлого.

- Мозг запоминает боль и сканирует новые отношения в поисках старых угроз — это нормальная защитная реакция, просто направленная не туда.

- Психологи Синди Хазан и Филлип Шейвер доказали: тип привязанности, сформированный в детстве, воспроизводится во взрослых романтических отношениях. Тревожная привязанность — главный источник ревности и страха быть брошенным.

- Мы также учимся бояться у родителей: если в семье была ревность — ребёнок усваивает её как норму.

- Бороться со страхом в настоящем бессмысленно, если он живёт в прошлом. Сначала — понять, откуда он пришёл.

Глава 2. Насколько это вообще распространено

Цифры, которые вас удивят

Давайте начнём с вопроса, который большинство людей боятся задать вслух.

Как часто люди на самом деле изменяют?

Не в кино. Не в сериалах, где измена случается в каждой второй серии и служит двигателем сюжета. Не в разговорах подруг за чашкой чая, где у каждой найдётся история про знакомую, которую бросили ради другой. А в реальной жизни — что говорят исследования?

Потому что именно от ответа на этот вопрос во многом зависит, насколько обоснован наш страх.

Что говорит наука

Самое масштабное и авторитетное исследование по этой теме — американское General Social Survey, то есть Общее социальное исследование. Его проводят уже несколько десятилетий подряд, опрашивая каждый раз десятки тысяч человек. Это не интернет-опрос, где каждый может нажать на кнопку анонимно и написать что угодно. Это серьёзная социологическая работа с проверенной методологией.

Так вот, согласно этим данным, около двадцати процентов женатых мужчин и тринадцати процентов замужних женщин признают, что вступали в сексуальные отношения вне брака хотя бы однажды за время брака.

Остановитесь на секунду и перечитайте эту фразу.

Двадцать процентов мужчин. Тринадцать процентов женщин.

Это значит, что восемьдесят процентов мужчин и восемьдесят семь процентов женщин — не изменяют. Четыре человека из пяти верны своему партнёру. Семь из восьми.

А теперь вспомните, как вы живёте в своём страхе. Вы живёте так, будто изменяют все вокруг. Будто неверность — это норма, а верность — счастливое исключение. Социальные сети, сериалы, разговоры в компании — всё это создаёт ощущение, что мир буквально пропитан изменами. Но цифры говорят совсем другое.

Это не значит, что двадцать процентов — это мало. Это не мало. Это значит, что измены случаются, и игнорировать этот факт было бы наивно. Но это также значит, что ваш страх, скорее всего, в разы превышает реальный риск.

Эмоциональная измена — отдельная история

Здесь, впрочем, нужно сделать важную оговорку.

Когда мы говорим об изменах, мы чаще всего имеем в виду физическую близость с другим человеком. Но есть ещё один вид измены, который причиняет не меньше боли — и о котором говорят гораздо реже.

Эмоциональная измена. Это когда физической близости нет, но есть другой человек, которому партнёр открывается так, как не открывается вам. С кем переписывается ночами. Кому рассказывает то, что скрывает от вас. С кем чувствует себя живым — а с вами давно нет.

Исследования показывают, что около сорока пяти процентов мужчин и тридцати пяти процентов женщин признают, что переживали эмоциональную измену в браке. Это уже совсем другие цифры.

И вот что интересно: в одном из опросов шестьдесят четыре процента участников сказали, что эмоциональная измена причиняет им не меньше боли, чем физическая, — а некоторые считают её даже более разрушительной. Потому что когда партнёр уходит телом — это страшно. Но когда он уходит душой, оставаясь рядом — это невыносимо.

Почему я об этом говорю в главе про статистику? Потому что важно понимать: когда вы боитесь измены, вы боитесь, возможно, не только постели. Вы боитесь потерять близость. Потерять ощущение, что вы — главный человек в жизни партнёра. Боитесь стать ненужным.

И этот страх — абсолютно человеческий.

Почему нам кажется, что изменяют все

Есть несколько причин, по которым мы переоцениваем распространённость измен.

Первая — это то, что психологи называют предвзятостью доступности. Наш мозг оценивает вероятность события по тому, насколько легко нам вспомнить примеры этого события. Об изменах говорят много — в кино, в новостях, в разговорах. Поэтому нам легко вспомнить истории об изменах. И мозг делает вывод: раз примеров так много — значит, это случается часто.

Вторая причина — люди охотно рассказывают о чужих изменах и молчат о собственной верности. Никто не приходит к подруге с новостью: «Представляешь, мой муж снова не изменил мне этим летом!» А вот обратное — пожалуйста. Истории об изменах расходятся быстро. Истории о верности — никуда не расходятся, потому что их просто не рассказывают.

Третья причина — социальные сети. Алгоритмы устроены так, чтобы показывать нам то, что вызывает сильные эмоции. Истории о предательстве, разводе, обмане собирают миллионы просмотров. Спокойные, верные, обычные отношения — не собирают ничего. Они не интересны алгоритму. Но именно такие отношения составляют большинство.

Мужчины и женщины боятся по-разному

Ещё один важный момент, который стоит знать.

В 2015 году учёные из Университета Чепмена (США) провели опрос почти шестидесяти четырёх тысяч американцев — это одно из крупнейших исследований по теме ревности в истории психологии. Они задавали людям вопрос: что причинило бы вам больше боли — физическая измена партнёра или эмоциональная?

Результат оказался неожиданным. Пятьдесят четыре процента мужчин сказали, что сильнее боятся физической измены. А шестьдесят пять процентов женщин — что сильнее боятся эмоциональной.

Это не значит, что мужчинам всё равно на чувства, а женщинам — на физическую близость. Это значит, что страхи расставлены по-разному. И когда в паре один человек мучается от одного, а другой — от другого, они могут просто не понимать друг друга. Говорить об одном и том же — и слышать разное.

Знать это полезно. Хотя бы для того, чтобы разговор о страхах в паре стал чуть более честным.

Цифры успокаивают — но не лечат

Я рассказал вам всё это не для того, чтобы вы расслабились и перестали думать об измене вовсе. Цифры — это только цифры. Они не отменяют вашу боль и не делают ваш страх ненастоящим.

Но они делают кое-что важное. Они возвращают нас к реальности.

Страх — это всегда преувеличение. Страх берёт реальную угрозу и раздувает её до размеров, которые эта угроза в жизни не занимает. Когда мы боимся авиакатастрофы — мы боимся того, что случается с одним человеком на несколько миллионов. Когда мы боимся измены — мы живём так, будто изменяют все, хотя большинство людей верны своим партнёрам.

Понять это — не значит перестать бояться. Но это первый шаг к тому, чтобы страх перестал управлять вами.

Короче говоря

- По данным General Social Survey — одного из крупнейших социологических исследований в мире — около двадцати процентов женатых мужчин и тринадцати процентов замужних женщин признают измены в браке. Это значит, что восемьдесят процентов мужчин и восемьдесят семь процентов женщин не изменяют.

- Эмоциональная измена — близость без физического контакта — встречается чаще и причиняет не меньше боли. По некоторым данным, её считают даже более разрушительной, чем физическую.

- Нам кажется, что изменяют все — потому что об изменах говорят громко, а о верности молчат. Алгоритмы социальных сетей усиливают этот перекося.

- Мужчины и женщины боятся по-разному: мужчины чаще боятся физической измены, женщины — эмоциональной. Это важно понимать в разговоре с партнёром.

- Страх всегда преувеличивает угрозу. Цифры не лечат страх — но возвращают нас к реальности.

Глава 3. Ревность — друг или враг

Почему ревность зашита в нас эволюцией — и когда она начинает нас разрушать
Ревность — одно из самых неудобных чувств на свете.

Никто не хочет быть ревнивым. Это слово несёт в себе что-то некрасивое, мелкое, уни-
зительное. Ревнивый человек в нашем представлении — это тот, кто устраивает сцены, про-
веряет телефон, требует отчёта о каждом часе. Никто не хочет быть таким. И никто не хочет
признаваться себе, что он такой.

Но вот в чём парадокс. Ревность испытывают почти все. В разной степени, в разных ситу-
ациях — но испытывают. И если это чувство настолько универсально, может быть, стоит для
начала разобраться, зачем оно вообще существует? Прежде чем осуждать себя за него.

Зачем природа придумала ревность

Ревность — не изобретение слабых людей с низкой самооценкой. Это эволюционный механизм, которому миллионы лет.

Наши далёкие предки жили в условиях, где потеря партнёра означала нечто большее, чем разбитое сердце. Это могло означать потерю защиты, потерю помощи в выращивании детей, потерю ресурсов для выживания. Поэтому природа встроила в нас систему раннего оповещения: как только возникает угроза потерять партнёра — мозг бьёт тревогу.

Эта тревога и есть ревность.

В 2024 году канадский учёный Стивен Арноки провёл любопытный эксперимент. Он разделил двести двадцать два человека на две группы. Первой группе показывали короткие видео о том, как широко распространены измены в современных отношениях, а затем просили представить своего партнёра влюблённым в кого-то другого. Второй группе показывали видео о еде — никакой романтики, никаких угроз. После этого учёные в течение месяца наблюдали за поведением участников.

Результат был предсказуем — но важен. Те, кому показывали видео об изменах, чувствовали значительно более сильную ревность. И в течение следующего месяца они гораздо активнее предпринимали действия, направленные на удержание партнёра: больше проявляли заботу, чаще звонили, сильнее держались рядом.

Иными словами, ревность запускает поведение, которое должно защитить отношения. Это её исходная функция. Почувствовал угрозу — стал ближе, стал внимательнее, стал лучше. С точки зрения эволюции это умно.

Но вот в чём проблема. Эволюция не успевает за современным миром.

Когда защитник становится разрушителем

Система, которая когда-то помогала нашим предкам не терять партнёра, сегодня часто срабатывает там, где никакой угрозы нет. Партнёр засмотрелся на красивого прохожего — сигнал тревоги. Засиделся с друзьями дольше обычного — сигнал тревоги. Слишком тепло поговорил с коллегой на корпоративе — сигнал тревоги.

Мозг не умеет отличить реальную угрозу от воображаемой. Он реагирует на триггер — и запускает полную программу тревоги. Сердце учащается. Мысли начинают кружить по одному и тому же кругу. Тело готовится к опасности, которой нет.

И вот тогда ревность из защитника превращается в разрушителя.

Посмотрите, что происходит с человеком, которого накрыло ревностью. Он начинает требовать объяснений — там, где объяснений не нужно. Проверять — там, где нечего проверять. Контролировать — там, где контроль только отталкивает. Он становится подозрительным, напряжённым, тяжёлым рядом. И партнёр, который до этого ни о чём таком не думал, начинает чувствовать себя под следствием.

А человек под постоянным следствием рано или поздно начинает задумываться: а зачем мне эти отношения?

Вот главный парадокс ревности. Она возникает из страха потерять — и своим поведением создаёт именно то, чего боится. Чем крепче сжимаешь — тем больше становится другому. И тем сильнее он хочет освободиться.

Нормальная ревность и разрушительная — где граница

Ревность сама по себе не является проблемой. Проблемой становится то, что человек с ней делает.

Нормальная ревность — это сигнал. Что-то кольнуло, что-то почувствовалось не так. Ты заметил это чувство, назвал его про себя, возможно, поговорил с партнёром — спокойно, без обвинений. И жизнь продолжилась.

Разрушительная ревность — это когда сигнал превращается в сирену, которую невозможно выключить. Когда одна тревожная мысль тянет за собой десять других. Когда человек начинает проверять, следить, допрашивать — и после каждой проверки чувствует не облегчение, а новую волну тревоги. Когда ревность начинает управлять поведением, а не просто сигнализировать о чувстве.

Разница между ними — не в силе чувства. А в том, что происходит после.

Если вы почувствовали ревность и смогли остановиться, подышать, подумать — всё в порядке. Вы управляете чувством.

Если ревность почувствовала вас — и погнала проверять телефон в три часа ночи — чувство управляет вами.

Ревность, которая говорит о реальной проблеме

Здесь важно сказать ещё об одном.

Иногда ревность — это не просто мозг, который бьёт ложную тревогу. Иногда это сигнал о том, что в отношениях что-то действительно не так. Не обязательно измена. Но, возможно, дистанция, которая выросла между вами. Разговоры, которые стали короче. Близость, которая куда-то ушла. Ощущение, что вы живёте рядом — но не вместе.

Ревность в таких случаях — это не болезнь. Это симптом. И симптом этот говорит: здесь что-то требует внимания. Не слежки, не допросов — а разговора. Честного, трудного, но необходимого.

Умение отличить одно от другого — ревность как ложную тревогу и ревность как сигнал реальной проблемы — это, пожалуй, один из самых важных навыков в отношениях. И мы будем разбирать его подробнее в следующих главах.

А пока — просто запомните одну мысль.

Ревность — это не ваш враг. Это старый и не очень умный охранник, который реагирует на каждую тень. Уволить его не получится — он встроен в вас природой. Но научиться не выполнять каждый его приказ — можно. И нужно.

Короче говоря

- Ревность — не слабость и не патология. Это эволюционный механизм, встроенный в нас природой для защиты отношений. Он существует миллионы лет.

- Канадский учёный Стивен Арноки в эксперименте с двумястами двадцатью двумя участниками показал: ощущение угрозы измены запускает ревность, а та — поведение, направленное на удержание партнёра. Так задумано природой.

- Проблема в том, что мозг не умеет отличать реальную угрозу от воображаемой. Система тревоги срабатывает вхолостую — и ревность начинает разрушать именно то, что должна защищать.

- Главный парадокс ревности: она возникает из страха потерять — и своим поведением создаёт именно то, чего боится.

- Нормальная ревность — это сигнал, который можно заметить и осмыслить. Разрушительная — это когда сигнал превращается в сирену и начинает управлять поведением.

- Иногда ревность говорит о реальной проблеме в отношениях — не об измене, но о дистанции или потере близости. В таком случае она требует не слежки, а разговора.

Глава 4. Когда страх живёт в голове, а не в отношениях

Ты проверяешь телефон в третий раз за ночь — и всё равно не успокаиваешься
Представьте такую картину.

Партнёр рядом. Сидит на диване, смотрит сериал. Никуда не уходил, ни с кем не переписывался, ни разу не дал повода. Всё тихо. Всё спокойно.

А у вас внутри — не тихо и не спокойно.

Голова гоняет одну и ту же мысль по кругу. А вдруг? А что если? А я точно знаю, что происходит, когда меня нет рядом? Вы берёте телефон — проверяете его переписку. Ничего нет. Облегчение длится минут пять. Потом мысль возвращается. Может, я не туда посмотрел. Может, он удаляет сообщения. Может, у него второй телефон.

И вы проверяете снова.

Если эта картина кажется вам знакомой — эта глава для вас. Потому что то, что я только что описал, — это уже не просто ревность. Это кое-что другое.

Три разных состояния — три разных источника

Прежде чем двигаться дальше, важно разобраться в одном различии, которое меняет всё.

Страх измены может иметь три совершенно разных источника. И то, что помогает в одном случае, совершенно бесполезно — а иногда даже вредно — в другом.

Первый источник — реальные основания. Партнёр ведёт себя странно. Появились конкретные факты, которые не поддаются нормальному объяснению. Вы нашли переписку. Застали за ложью. Получили информацию от третьего человека. В этом случае ваш страх — не страх вовсе. Это реакция на реальность. И работать здесь нужно с реальностью, а не со своей головой.

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.