

18+

Ольга Шишкина

Ревность. ехе

Ольга Шишкина

Ревность. ехе

«Издательские решения»

Шишкина О.

Ревность. ехе / О. Шишкина — «Издательские решения»,

В этой книге автор исследует ревность через истории любви, творчества, семьи и отношений. Почему мы начинаем конкурировать с теми, кто делает другого человека счастливее? Почему нам так сложно принять чужой путь? Почему иногда мы сами становимся той самой ведьмой, которая не выпускает Рапунцель из башни? Это книга о любви без владения, о свободе без одиночества и о взрослении, которое начинается там, где мы перестаём удерживать и учимся отпускать.

© Шишкина О.

© Издательские решения

Ревность. ехе

Ольга Шишкина

© Ольга Шишкина, 2026

ISBN 978-5-0070-8473-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

У нас отключили свет на весь день. Я обняла сына, и мы вместе читали твою книгу, Мусемма.

Будут времена, когда всё, что останется тебе, — это книга. Ольга Шишкина.

Ревность — одно из самых противоречивых человеческих чувств. Мы привыкли думать о ней как о страхе потерять другого человека, но что, если на самом деле она говорит не о любви, а о наших самых глубоких страхах? О страхе быть хуже, быть невыбранным, оказаться ненужным. Эта книга — исследование ревности не только в отношениях мужчины и женщины. Это разговор о ревности родителей к детям, о зависти между людьми, которые создают, о страхе перед чужим успехом, о желании удержать рядом тех, кто становится больше. Это история о том, как из любви иногда рождается контроль, как забота превращается в ограничение, а желание сохранить связь приводит к тому, что мы начинаем строить башни для тех, кого любим. Через метафору Рапунцель книга показывает, как мы можем оказаться по обе стороны этой истории. Иногда мы сами становимся теми, кого закрыли в башне. Иногда мы сами становимся теми, кто закрывает другого. Мы удерживаем партнёров, детей, друзей, коллег, потому что нам страшно увидеть, что другой человек может стать счастливее, свободнее и ярче без нас. Но что происходит, если перестать удерживать? Если позволить другому человеку идти своим путём? Если перестать сравнивать себя с другими и наконец вернуть себе собственную жизнь? Эта книга не о том, как перестать чувствовать ревность. Она о том, как понять, что стоит за этим чувством. О том, как выйти из своих башен, перестать жить из страха и научиться выбирать любовь вместо контроля. Потому что настоящая близость — это не когда человек остаётся рядом, потому что его удерживают. Это когда он свободен уйти, но всё равно выбирает быть рядом. Не потому что должен. А потому что рядом с тобой ему не нужно становиться меньше.

Ревность. Ревность. Ревность. Что это такое. Случалось ли тебе ревновать. Не на словах, не в шутку, а так, что внутри что-то резко меняется, и ты уже не можешь смотреть на человека так же, как смотрел минуту назад. Или, может быть, ревновали тебя, и ты чувствовал, как в обычных вопросах появляется скрытый смысл, как в тишине становится больше напряжения, чем в словах. Был когда-то один известный трек, и там в красках описывалось это состояние — не как идея, а как переживание, от которого невозможно отмахнуться. А что ты испытываешь, когда ревнуешь. И задавался ли ты вообще когда-нибудь вопросом, почему в тебе возникает это чувство, что оно обозначает. Если пойти глубже — зачем оно тебе. Что ты с этим делаешь, когда оно появляется. Ты идёшь разговаривать или начинаешь проверять. Ты обозначаешь границы или устраиваешь сцену. Ты пытаешься понять или разрушаешь. Где в этот момент заканчивается ты и начинается страх. И есть ли там вообще место для другого человека. Мы слишком часто связываем любовь и ревность, почти автоматически, как будто одно подтверждает другое. Как будто если есть ревность, значит есть и любовь. Но так ли это на самом деле. Про любовь у нас с тобой уже был честный и откровенный разговор в книге «Любовь. ехе», и там мы говорили о том, что делает человека больше, что даёт ему возможность быть в контакте, а не терять себя. Здесь мы будем говорить о другом. О том, что происходит, когда внутри возникает напряжение, которое хочется объяснить, но не всегда получается понять. Эта книга не

даст тебе готовых ответов. Здесь не будет рецептов, которые можно просто применить, чтобы стало легче. Здесь мы будем рассматривать ревность как явление, наблюдать за ней, разбирать её по частям и пытаться понять, зачем она вообще нужна человеку. Потому что она не возникает к кому попало. Она появляется там, где есть значение. Но означает ли это, что там есть любовь. Или, может быть, человек рядом просто потому, что так удобно, привычно, безопасно, и ревность становится единственным способом проверить, есть ли там что-то ещё. Где проходит граница между вниманием и контролем. Между желанием понять и потребностью проверить. Между реальным сигналом, что что-то не так, и внутренним страхом, который не имеет отношения к другому человеку. Почему мы лезем в телефоны, проверяем переписки, ищем доказательства, как будто от этого станет яснее. И становится ли. Или наоборот, чем больше мы ищем, тем больше теряем опору. Можно ли в этот момент остановиться и попробовать не действовать автоматически. Можно ли назвать словами то, что происходит внутри, вместо того чтобы разрушать снаружи. И если ревность — это не просто чувство, а сигнал, то о чём именно он говорит. О другом человеке или о нас самих. Эта книга — попытка не ответить за тебя, а пройти рядом, пока ты сам смотришь на это внимательнее, чем раньше.

Я посвящаю эту книгу всем своим подписчикам, всем, кто читает мои тексты, всем моим читателям, благодаря которым вообще стало возможным то, что мои книги вышли на ЛитРес и Ridero, всем, кто находит время открыть страницу и остаться в диалоге со мной дольше, чем на один абзац. Я вижу ваши отзывы, читаю ваши сообщения и замечаю не только слова, но и то, что за ними стоит — интерес, поиск, иногда растерянность, иногда попытка разобраться с тем, что не получается назвать сразу. И, пожалуй, самое ценное для меня — это не просто то, что вы читаете, а то, что у вас есть запрос, на который я, возможно, откликаюсь в своих книгах. Я благодарю вас за обратную связь, за доверие, за внимание и за ту любовь, которую вы вкладываете в чтение, потому что она чувствуется. Однажды мне написала клиентка, что у них отключили электричество на весь день, и в этой тишине она обняла сына, и они вместе читали мою книгу, и в этом есть что-то, что нельзя заменить ни одним экраном. Иногда кажется, что в эпоху интернета всё уже сохранено, что любой текст можно открыть в любой момент, но это ощущение обманчиво, потому что настоящее сохранение происходит не в облаке, а в том, что можно удержать, перелистать, к чему можно вернуться без посредников. И, возможно, наступят времена, когда всё, что у нас останется, и всё, что будет дано как способ сохранить и передать, — это книга. Поэтому пусть эти тексты будут у вас не только в лёгкие моменты, но и в те периоды, когда сложнее всего удержаться, когда нужно за что-то зацепиться, чтобы не распасться внутри. Если они смогут в такие моменты стать рядом, значит, всё было написано не зря. С благодарностью и рядом с тобой, Ольга Шишкина.

Ревность не возникает к кому попало. Ты не начинаешь всматриваться в поведение случайного человека, не пытаешься уловить в его словах скрытый смысл, не возвращаешься мысленно к его взглядам и паузам. Это чувство всегда направлено туда, где есть значение. Но что именно оно обозначает — это мы почему-то решаем слишком быстро, почти не разбираясь. Ревность часто называют доказательством любви, но так ли это, если посмотреть внимательнее. Или, может быть, это всего лишь маркер того, что человек занял внутри определённое место, и теперь любое изменение в его поведении воспринимается как угроза этому внутреннему равновесию. Когда друг однажды отменил договорённость, вопрос был не в том, что он выбрал кого-то другого, а в том, что нарушилось то, на что можно было опираться. В этот момент легко назвать это ревностью, но если остановиться, становится видно, что речь идёт о границе, о договорённости, о том, что для тебя допустимо, а что нет. И это уже другая история. Но есть и другая сторона. Когда жена начинает ревновать к общению, к занятиям, к совместному времени, не потому что есть факт измены, а потому что в этом взаимодействии появляется что-то, что она не может контролировать. И тогда само наличие связи становится угрозой. Не действие, а возможность. Не факт, а предположение. И человек начинает реагировать не на то, что

происходит, а на то, что может произойти. В этих местах ревность уже перестаёт быть реакцией на событие и становится способом справляться с тревогой, которая не находит другого выхода. Но бывает и иначе. Когда человек действительно отдаляется, когда он делает выбор не в твою сторону, когда внимание, которое раньше было направлено на тебя, уходит куда-то ещё. И тогда ревность оказывается не выдумкой, а попыткой уловить то, что уже происходит, но ещё не проговорено. В таком случае она не создаёт проблему, а лишь указывает на неё. И здесь возникает то, с чем мы будем разбираться дальше. Где проходит граница между тем, что действительно происходит, и тем, что достраивает сам человек. Где заканчивается наблюдение и начинается интерпретация. Можно ли жить в отношениях, полностью исключив любые контакты с другими людьми. Очевидно, нет. Мы не существуем в вакууме, и у каждого из нас есть связи, интересы, взаимодействия, которые не сводятся к одному человеку. Но тогда где та точка, в которой это взаимодействие перестаёт быть нейтральным и начинает восприниматься как угроза. Почему в одной ситуации разговор или встреча не вызывает никакой реакции, а в другой — становится поводом для напряжения, проверки, контроля. И что именно в этот момент защищает человек, когда говорит «прекрати общаться» или, наоборот, молча начинает искать подтверждения своим догадкам. Эта книга не будет делить ревность на правильную и неправильную. Мы попробуем рассмотреть её как сигнал, но не спешить с тем, чтобы сразу назвать, о чём он. Потому что иногда за ней стоит страх потерять, иногда — отсутствие ясных договорённостей, иногда — реальное нарушение границ, а иногда — внутреннее ощущение собственной неустойчивости, которое не имеет прямого отношения к другому человеку. И, возможно, самый сложный вопрос здесь не в том, ревнуешь ли ты, а в том, можешь ли ты различить, на что именно ты реагируешь. Потому что от этого зависит всё, что ты будешь делать дальше.

В теме ревности я не наблюдатель со стороны. За последние годы я консультировала не один десяток людей, проходящих через расставания, через бракоразводные процессы, через те состояния, в которых человек уже не понимает, где он сам, а где то, что с ним происходит. Я видела, как распадаются семьи, и это не происходит в один момент. Это всегда процесс, в котором есть накопление, молчание, недоговорённости, страхи, которые не были названы вовремя. Я была рядом, когда люди пытались объяснить, что именно произошло, и почти всегда в этих историях звучало слово «ревность», но каждый раз за этим словом стояло что-то своё. И всё же начать я хочу не с этого. Из воспоминаний самое яркое, что врезалось мне в память, связано с человеком, которого я никогда не видела вживую. Здесь все имена изменены, события переосмыслены, а любые совпадения случайны. Если вы узнали в этом себя, возможно, это не случайность, а точность наблюдения. У меня был учитель по вокалу, и наше общение происходило только онлайн. Когда я уехала из России, мы так и не смогли встретиться, и эта несостоявшаяся встреча до сих пор остаётся для меня чем-то важным, как будто в ней было больше, чем просто возможность увидеть человека. Я не знаю, как он выглядит в реальности, не знаю, как он двигается, как звучит его голос вне занятий, я никогда не обнимала его и не находилась рядом физически. Но при этом в какой-то момент он стал для меня фигурой, которая удерживала многое. Мы занимались вокалом, пели, но этим не ограничивались. Мы говорили о жизни, о том, что происходит, о том, как я перемещаюсь из страны в страну, о том, что я вижу и чувствую. Это был период, когда у меня не было устойчивой точки, и в этом общении появлялось ощущение связи. Он был той самой нитью, которая связывала меня с вокалом, с Москвой, с чем-то привычным и одновременно важным для моего творческого пути. И в этом есть парадокс, потому что связь может возникнуть там, где нет ни встреч, ни прикосновений, ни даже общего пространства. В какой момент, как ты можешь спросить, в эту историю пришла ревность. И почему вообще она здесь возникла. Речь не шла о моих чувствах к нему и не о его чувствах ко мне. Речь шла о том, как это выглядело со стороны. Его жена начала воспринимать наше общение как угрозу. Не потому что произошло что-то конкретное, а потому что само

наличие этой связи стало для неё значимым. В этом месте важно остановиться. Потому что ревность здесь возникла не как реакция на факт, а как реакция на возможность. На то, что может быть, но ещё не произошло. И дальше началось то, что происходит во многих историях. Появляются ограничения, попытки сократить контакт, вернуть контроль, убрать то, что вызывает напряжение. И в какой-то момент становится меньше не только тревоги, но и самого взаимодействия. Мы ещё будем к этому возвращаться, но уже сейчас можно увидеть, как необоснованная ревность способна разрушить то, что в своей основе было живым, поддерживающим и создающим. И, возможно, именно через такие примеры становится видно, что ревность — это не всегда про то, что есть между двумя людьми, а часто про то, что происходит внутри третьего.

Хочешь послушать эту историю? Тогда давай переместимся на два года назад, в 2024 год, за три дня до моего дня рождения. Нячанг, город Нячанг, Phanagama 360. Я сижу и пишу песню. Она тогда ещё без названия, просто текст, который приходит ко мне сам. Позже она выйдет на всех музыкальных площадках под названием «Штиль». Ольга Шишкина, «Штиль», права защищены. А в тот момент я просто записываю строки и понимаю, что посвящаю её ему. Я не решаю это специально, я это замечаю в процессе. Текст приходит в тот момент, когда я принимаю решение выйти из этой истории. Я понимаю, что не хочу участвовать в соревновании с ревностью. Я не хочу доказывать, объяснять, занимать место, которое мне не принадлежит. И в этот момент рождается фраза: я тебя отпускаю. Я тебя отпускаю за тысячи миль, во всех мирах и во всех языках. И это не про жест силы. Это про отказ участвовать. Про выбор не заходить туда, где уже началась борьба. Это был мой крик. И одновременно мой манифест против ревности. Позже в одной из своих книг я напишу, что люди часто уходят не потому, что не любят. Не потому, что человек перестал быть важным. А потому что в какой-то момент они видят, что так будет лучше другому. Даже если им самим от этого больно. Мы с его женой потом разговаривали. Она сама вышла на контакт. И в какой-то момент я ясно увидела, что происходит. Это была ревность. Не к факту, а к самой возможности. Не к тому, что есть, а к тому, что может случиться. И за этим стояло не про меня и не про него. За этим стояло чувство владения. Будто человек — это не человек, а часть конструкции, без которой всё развалится. И если эту часть тронуть, система начинает трещать. Такие отношения бывают. Когда важен не сам человек, а его функция. Его наличие. Его роль. И если он вдруг начинает смотреть куда-то ещё, даже просто разговаривать, даже просто быть включённым в контакт — это уже воспринимается как угроза. Но это была не моя задача — разбираться, что там происходит и кого там нужно спасать. У меня не было задачи заходить в чужую систему и что-то там чинить. Для меня он был другим. Он был точкой, в которой я могла создавать. Контакт, в котором у меня появлялся голос. Пространством, в котором я начинала делать то, что раньше откладывала. И если ты спросишь меня, любезный читатель, была ли у меня идея залезать в чужую семью, ответ будет простой. Нет. Таких идей у меня не было. И в целом это не тот сценарий, который меня когда-либо привлекал. Про треугольники мы с тобой ещё поговорим отдельно. В книге «Тройничек». Можешь её прочитать, если захочешь. Но сразу скажу — это не самый любимый вид моего развлечения.

Ревность приходит либо вовремя, либо раньше. И это важно почувствовать. Потому что когда она приходит вовремя, за ней почти всегда стоит что-то реальное. А когда раньше — это уже не про другого человека, это про то, что происходит внутри тебя. Когда мы вообще заходим в контакт, если честно, мы редко думаем про свободу. Мы хотим, чтобы человек был только наш и ничей больше. Я сама не раз это проживала. Когда была замужем, мне хотелось, чтобы мой муж был только со мной. Чтобы его внимание, его время, его интерес — всё было направлено в мою сторону. И если смотреть на это честно, это довольно простая картина. Я вижу человека, он живёт своей жизнью, у него есть свои люди, свои интересы, свои маршруты, и у меня возникает желание взять его из этой жизни и как будто пересадить в свою. Посадить

рядом. Оставить здесь. Сделать так, чтобы он смотрел только на меня. Это похоже на мечту контроля. На желание быть единственным центром. Не делить, не учитывать, не выдерживать, что у другого есть что-то ещё. И это не какая-то редкая история. Мы так или иначе все в неё заходим. Потому что до встречи у каждого из нас уже есть жизнь. Если бы у этой части был заголовок, я бы назвала её «До нашей встречи». Но мы без заголовков, поэтому просто давай посмотрим, что там происходит. Есть я. Есть другой человек. У меня есть моя жизнь. У него есть его жизнь. У меня есть люди, которых я люблю, с которыми у меня есть связь, опыт, чувства, история. У него есть всё то же самое. Мы встречаемся не в пустоте. Мы встречаемся уже наполненными. И дальше начинается контакт. И в этом контакте может появиться многое. Может появиться любовь. Может появиться интерес. Может появиться желание быть рядом. А может появиться желание обладать. Желание занять место, закрыть свои пустоты, опереться, получить то, чего не хватало раньше. И в какой-то момент мы становимся друг для друга удобными. Подходящими. Мы начинаем закрывать друг другу какие-то внутренние дефициты. И вот здесь очень легко перепутать. Перепутать контакт с зависимостью. Перепутать близость с присвоением. Перепутать любовь с контролем. Если идти ещё глубже, эта история вообще не только про мужчину и женщину. Ревность появляется гораздо раньше. Она появляется в самой первой связи. В связи матери и ребёнка. Когда ребёнок ещё в животе, он полностью внутри этой системы. Он не отделён. Он буквально является частью. И у матери формируется очень конкретный опыт. Опыт того, что есть существо, которое полностью зависит от неё. Которое принадлежит ей. Которое не существует отдельно. И это не про плохое или хорошее. Это просто так устроено. Но дальше ребёнок рождается. Он начинает отделяться. У него появляется свой взгляд, свои желания, свои движения. И вот здесь возникает напряжение. Потому что реальность меняется, а внутри может сохраняться та самая модель. Модель, где другой — это часть меня. И когда мы идём в отношения, мы часто, сами того не замечая, пытаемся воспроизвести именно её. Мы хотим взять человека, у которого уже есть жизнь, связи, опыт, и как будто вытащить его оттуда. Убрать всё лишнее. Оставить только нас. Сделать так, чтобы его мир сузился до одной точки. До нас. Это выглядит как близость. Но по факту это сужение. Это попытка убрать всё, что не под контролем. И если довести это до конца, картинка становится довольно простой. Два человека в одном пространстве. Они рядом. Они смотрят друг на друга. И постепенно им становится тесно. Потому что любой избыток превращается в усталость. Как с едой. Если есть одно и то же на завтрак, обед и ужин, в какой-то момент это перестаёт радовать. С человеком происходит то же самое. И вот здесь появляется другая крайность. Люди, которые не впускают никого. Которые держат дистанцию. Которые выбирают быть одни, чтобы не сталкиваться с этим напряжением. И если смотреть на это широко, у нас есть две точки. Одна — полное слияние, где другой должен принадлежать. Другая — полное отделение, где никто не нужен. И где-то между ними есть пространство, в котором мы будем разбираться. Пространство, где есть контакт, но нет присвоения. Где есть близость, но нет растворения. И именно там мы будем искать границу, в которой ревность перестаёт разрушать и начинает что-то показывать.

Ревность — сигнал правды. Да, именно так я бы назвала эту главу, если бы мы давали главам названия. Но мы их не даем. И давай разберем на примере, когда ревность правда сигнализирует. Мы далеко ходить не будем. Я же не могу точно рассказывать чужие истории. А вот свою — могу. Как я поняла, что муж мне изменяет. Я об этом уже писала в одной из своих первых книг. Но здесь скажу иначе. Я не ревновала его в начале. У меня не было этой истории. Я знала, что мой бывший муж изменял своей бывшей жене. Я это знала. Но у меня внутри это никак не включалось. Возможно, потому что у нас с ним не было какого-то длинного пути до свадьбы. Не было этапа, где формируется недоверие или тревога. Я не могу это логически объяснить. Просто не было ревности. И я очень хорошо помню первый момент, когда она появилась. Мы сидели дома, тогда был локдаун. Он взял телефон, и я услышала женский голос. Я

не видела ничего. Я просто слышала. И я слышала, как он с ней говорит. Они разговаривали долго. Минут сорок. И вот в какой-то момент у меня внутри произошло что-то очень точное. Как укол. Без объяснений. Без доказательств. Это была его коллега. Она была замужем. У неё был ребёнок. У меня не было ни одного логического основания, чтобы что-то подозревать. Но этот укол был. Я тогда просто сказала ему: ты долго с ней говоришь, заканчивай. И на этом всё. Если смотреть назад, это был первый сигнал. Маленький. Почти незаметный. Дальше будет небольшой спойлер. Позже выяснится, что он действительно мне изменял. Я узнала это не от него. Я прочитала переписки уже тогда, когда мы подали на развод. И если соединить точки, становится видно, что тело считает раньше, чем включается голова. Это может быть голос. Интонация. Пауза. То, как человек отвечает. И вот с этого момента начинается самое сложное. Потому что дальше он два года объяснял мне, что ничего нет. Что это коллега. Что он дружит с её мужем. Что у неё семья. Что всё нормально. А параллельно пространство начинало говорить громче. Я находила чеки. Я находила поездки в другой район, в Подмоскowie, куда у него не было причин ездить. Я находила заказы на двоих в те моменты, когда я лежала в больнице. И здесь уже не вопрос веры. Здесь вопрос того, готов ли ты видеть. Потому что реальность не всегда приходит словами. Иногда она приходит через детали. Через повторяющиеся мелочи, которые не складываются в одну картину, если ты не хочешь её складывать. И вот здесь ревность перестает быть фантазией. Она становится сигналом. Она начинает подсвечивать, что что-то происходит. Что в этом контакте ты уже не на первом месте. Что у человека есть другой фокус. Другая вовлеченность. Другая важность. И вопрос в этот момент не в том, прав ты или не прав. Вопрос в том, что ты будешь с этим делать. Потому что ревность в этом месте не разрушает. Она показывает. Она говорит: посмотри. Дальше ты можешь закрыть глаза. Можешь объяснить. Можешь остаться. Люди часто не уходят. И это отдельная история. Тройнички мы разбираем в книге «Тройнички». Здесь мы остаёмся в теме ревности. И если возвращаться к этому примеру, ревность здесь не была проблемой. Она была маркером. Она показывала, что моя значимость для этого человека изменилась. Что между нами больше нет того пересечения, на котором можно строить что-то общее. И что рядом появился кто-то, кто занял другое место. И в этот момент остаётся только выбор. Жить с этим или нет. Это не вопрос правильного решения. Это вопрос того, что ты выбираешь для себя. Если спросить моё мнение, я считаю, что честнее уходить, когда у тебя или у партнёра появляется кто-то важный, и есть желание быть там. Но люди делают по-разному. Кто-то остаётся. Потому что удобно. Потому что страшно. Потому что привычно. И в этом нет правильного или неправильного. Это просто выбор. И цена, которую за него придётся заплатить.

Иногда ревность возникает там, где для неё нет ни события, ни повода, ни даже возможности для их появления. Она не вырастает из реальности, а как будто возникает отдельно от неё и начинает существовать по своим правилам. В такой ситуации можно наблюдать не поведение людей, а расхождение между тем, что есть, и тем, что воображается. Я однажды оказалась внутри подобной истории. Это был мой преподаватель, человек, с которым меня связывало ограниченное и вполне определённое пространство — занятия, разговоры по делу, редкие пересечения. Если смотреть на него со стороны, было видно одно: он возвращался к своей женщине, выбирал её в мелочах, в интонациях, в том, как строил день. И она, в свою очередь, выбирала его. Это не требовало доказательств, это было заметно в том, как они присутствовали в жизни друг друга. На этом фоне ревность, направленная на меня, выглядела как лишний элемент, не связанный с общей конструкцией. Я находилась вне их повседневности, вне их решений, вне их будущего. Между мной и им не было пространства, в котором могло бы что-то развиваться. Более того, даже если представить это гипотетически, сама возможность казалась слишком далёкой, чтобы иметь вес. Мы перестали общаться, и очень быстро стало ясно, что за пределами конкретной ситуации не остаётся ничего, кроме образа, который не требует продолжения. Он остался для меня фигурой из определённого периода, я для него — таким же

фрагментом, не переходящим в реальную жизнь. И в этом месте становится заметно, что ревность может не указывать ни на угрозу, ни на выбор, ни на изменение. Она может быть связана с внутренним состоянием того, кто её испытывает. Когда в жизни человека есть только одна значимая фигура, любое даже воображаемое смещение внимания начинает восприниматься как риск утраты. Не потому что это происходит, а потому что нет других опор, кроме этой связи. Тогда достаточно намёка, взгляда в сторону, самой идеи, что существует кто-то ещё, чтобы возникло напряжение. Но если посмотреть на факты, ничего не меняется. Люди продолжают жить вместе, делать выбор друг в пользу друга, проходить через свои сложности и оставаться в одной реальности. И тогда возникает вопрос: о чём на самом деле говорит такая ревность. О другом человеке или о том, как сам человек переживает свою привязанность, свою зависимость, свой страх потерять единственное, что для него имеет значение. И если рассматривать её с этой точки зрения, становится видно, что она не столько разрушает отношения, сколько указывает на момент, в котором одному из двоих становится трудно удерживать внутреннее равновесие.

Давай рассмотрим ревность как состояние, которое не связано с реальностью, а возникает внутри человека и постепенно подменяет собой саму реальность. Иногда это видно сразу. Мужчина смотрит не на женщину, а на то, куда она смотрит, с кем говорит, как улыбается. Он не задаёт вопросов, он уже отвечает за неё. В его голове связь между взглядом и изменой возникает быстрее, чем успевает появиться сама ситуация. Он просит одеться иначе, говорит, с кем лучше не общаться, замечает то, что другой бы не заметил. Со стороны это похоже на заботу, но в этой заботе есть напряжение, которое не связано с поведением женщины. Оно появляется раньше. Иногда у этого есть причина. Человеку изменяли, и он усвоил простой способ не сталкиваться с болью снова — начать контролировать всё, что кажется опасным. Он не проверяет факты, он проверяет своё ощущение тревоги, и если оно не уходит, значит угроза есть. Так формируется круг, в котором любое действие другого человека становится подтверждением уже принятого решения. Женщина может ничего не делать, но это ничего не меняет. Важно не её поведение, а то, как оно интерпретируется. В таких отношениях постепенно исчезает пространство, в котором можно просто быть. Каждое движение получает значение. Каждый выбор требует объяснения. И в какой-то момент уже трудно понять, где заканчивается реальная связь между людьми и начинается система ограничений, в которой один пытается успокоить себя за счёт другого. При этом мотив не всегда очевиден даже самому человеку. Он может быть уверен, что защищает отношения. Но если посмотреть на результат, становится видно, что вместо близости появляется контроль, вместо доверия — проверка, вместо интереса — подозрение. И тогда возникает вопрос, который не задаётся вслух, но определяет всё происходящее. Можно ли удержать другого человека, не лишая его свободы, и остаётся ли в этом месте сам человек, если всё его поведение заранее прочитано и оценено. И если на этот вопрос нет честного ответа, ревность перестаёт быть реакцией и становится способом существования, в котором уже не важно, есть ли реальная угроза, потому что сама система построена так, будто она есть всегда.

Есть какая-то грань ревности, где она уместна, как лёгкое лекарство, а не как болезнь. Сидят люди в кафе, кто-то на кого-то посмотрел, ты это заметила, внутри чуть дернулось, и всё, на этом закончилось. Никто никого не одёргивает, не начинает контролировать, не лезет с вопросами. Потому что в целом мы же не можем запретить друг другу смотреть, это нормальная часть жизни. И вот это лёгкое чувство внутри, оно скорее про живость, чем про проблему. Я, например, каждое утро вижу одного и того же мужчину, и это уже целая история, которая месяц разворачивается у меня на глазах. Он приходит в одно и то же место, садится, берёт самый дешёвый кофе и сидит в дорогом ресторане так, как будто он там вообще случайно оказался. Всё время в телефоне, переписывается, листает, как будто строит там какую-то другую жизнь, более красивую, чем есть на самом деле. И при этом я вижу его жену, она на жаре, с

двумя детьми, с колясками, с пакетами, тащит всё это на себе. И каждый раз одно и то же, он с этой своей большой бутылкой воды, кофе, телефон, и ноль внимания к тому, что происходит рядом. Он не смотрит на неё, не реагирует на детей, вообще нет контакта, как будто это параллельные реальности. И я иногда смотрю на это и правда не понимаю, зачем людям такие отношения. Вроде формально кто-то есть, есть муж, есть семья, но внутри пусто, и всем как будто нормально с этим жить. И вот в таких отношениях ревности нет совсем. Не потому что там доверие или зрелость, а потому что там уже ничего не происходит. Нет той самой включённости, из которой вообще может родиться хоть какая-то реакция. Там нет ни интереса, ни тепла, ни даже раздражения, потому что чтобы раздражаться, тоже нужно быть вовлечённым. И на этом фоне становится понятнее, что сама по себе ревность ничего не доказывает. Она не равно любовь и её отсутствие не равно спокойствие. Если говорить про мой опыт, то в последний раз я по-настоящему испытывала ревность очень давно, скорее всего ещё в отношениях с бывшим мужем и той женщиной. И если честно, это вообще сложная тема, потому что большинство людей даже не понимают, зачем им отношения. Кто-то делает это по привычке, кто-то потому что так принято, кто-то потому что без этого чувствует себя каким-то неполноценным. И очень мало людей, которые реально рядом, потому что они выбрали друг друга, а не просто оказались вместе. Я недавно перечитывала Тургенева, и меня зацепила история Инсарова, потому что там был именно выбор, причём не только человека, но и его идей. И вот в таких отношениях, где есть этот выбор и внутренняя опора друг на друга, тема ревности почти не поднимается. Потому что есть ощущение, что вы не случайны друг для друга. И тогда ревность чаще всего начинает выглядеть как попытка присвоить другого человека. Как в детстве, когда у тебя пытаются забрать любимую игрушку, и ты не хочешь делиться. Только с людьми так не работает. Ты можешь запретить, ограничить, закрыть, но это не создаёт близость, это её разрушает. Вот как в истории с женой моего преподавателя, которая запретила нам взаимодействовать, хотя из этого могли получиться вещи, которые были бы ценны не только для нас. И в итоге такие запреты чаще всего не про сохранение отношений, а про страх и про попытку удержать то, чего нет.

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.