

ОЛЕСЯ САРКИСЯН



Ревность и секс: как не разрушить близость

18+

Олеся Саркисян

**Ревность и секс: как
не разрушить близость**

«Автор»

2026

Саркисян О.

Ревность и секс: как не разрушить близость / О. Саркисян —
«Автор», 2026

Ревность — чувство, знакомое каждому, но мало кто знает, как оно связано с сексом и почему способно как разжигать страсть, так и разрушать близость. Эта книга — глубокое и увлекательное путешествие в психологию и биохимию ревности: от древних инстинктов до лайков в соцсетях, от ревности к бывшим до ролевых игр и открытых отношений. Вы узнаете, почему ревность ощущается как удар в живот, как отличить здоровую бдительность от паранойи, почему после ссоры так хочется секса и когда пора обратиться к специалисту. Здесь нет осуждения и пустых советов — только наука, реальные истории и практические упражнения, которые помогут превратить ревность из разрушителя в инструмент познания себя и партнёра и построить близость, не требующую доказательств.

© Саркисян О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Тонкая грань: между страстью и одержимостью	5
Глава 1. Биохимия собственника	11
Глава 2. Типология ревности: От здоровой бдительности до паранойи	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Олеся Саркисян

Ревность и секс: как не разрушить близость

Введение. Тонкая грань: между страстью и одержимостью

Представьте себе на мгновение, что вы стоите на пороге собственной спальни, а за дверью разворачивается сцена, которую вы не заказывали и не репетировали, и в этот самый момент ваше сердце начинает биться чаще не от желания, а от леденящего ужаса, который проникает в каждую клетку тела быстрее, чем вы успеваете осознать происходящее. Именно так начинается ревность — не как философская категория и не как абстрактное понятие из учебника по психологии, а как живое, горячее, почти физически ощутимое чувство, которое способно за несколько секунд превратить уверенного в себе человека в дрожащее существо, готовое защищать свою территорию любыми доступными способами. Мы привыкли говорить о ревности либо с осуждением, либо с романтическим придыханием, но правда заключается в том, что это чувство гораздо сложнее любого ярлыка, который мы на него навешиваем, и именно поэтому ему посвящены тысячи страниц научных исследований, сотни часов терапевтических сессий и бесчисленное количество разбитых сердец, которые так и не смогли разобраться в собственных эмоциях до того, как было поздно.

Когда мы произносим слово «ревность», в сознании всплывают самые разные образы, и каждый из них несет в себе определенный эмоциональный заряд, сформированный нашим личным опытом, семейными историями, культурными установками и даже случайно услышанными разговорами в очереди или за праздничным столом. Для одного человека ревность — это доказательство любви, страстный огонь, который согревает отношения и напоминает обоим партнерам об их ценности друг для друга, а для другого — это удавка на шее, медленно перекрывающая доступ к свободе, доверию и самой возможности дышать полной грудью рядом с любимым человеком. И самое удивительное заключается в том, что оба этих человека могут быть абсолютно правы в рамках собственного опыта, потому что ревность действительно существует в двух принципиально разных состояниях, между которыми пролегает тонкая, почти незаметная грань, и от того, по какую сторону этой грани вы окажетесь, зависит не только качество вашей интимной жизни, но и сама судьба ваших отношений.

На протяжении многих веков человечество пыталось разгадать природу этого чувства, и ответы, которые находили мыслители разных эпох, порой противоречили друг другу настолько сильно, что становится очевидным: ревность не поддается простому объяснению и не вписывается в рамки одной единственной теории. Древнегреческие философы видели в ревности проявление невежества и недоверия, средневековые моралисты считали ее грехом, романтики девятнадцатого века возводили ее в ранг высокого чувства, а современные нейробиологи рассматривают ее как сложный эволюционный механизм, который когда-то помогал нашим предкам сохранять партнера и потомство, а сегодня иногда работает против нас, создавая проблемы там, где их могло бы не быть. Истина, как это обычно бывает, находится где-то посередине, и чтобы приблизиться к ней, нам придется отказаться от упрощенных представлений и посмотреть на ревность одновременно с нескольких сторон — биологической, психологической, социальной и, что особенно важно для нашей темы, сексуальной.

Эта книга задумана как путешествие вглубь одного из самых интимных и одновременно самых разрушительных человеческих чувств, и я обещаю вам, что мы не будем довольство-

ваться поверхностными советами из категории «просто доверяйте друг другу», потому что такие рекомендации работают примерно так же хорошо, как совет «просто не грустите» для человека, переживающего глубокую депрессию. Мы будем копать гораздо глубже, разбираться в том, как ревность формируется в раннем детстве и как она проявляется в постели, почему одни люди ревнуют так, что это укрепляет их отношения, а другие превращают совместную жизнь в непрекращающийся допрос с пристрастием, и что можно сделать, чтобы вернуть контроль над собственными эмоциями, не потеряв при этом страсть, которая делает близость такой волнующей. Мы поговорим о том, как связаны ревность и сексуальное желание, почему примирение после ссоры часто приводит к самому горячему сексу в жизни пары, и в какой момент эта динамика перестает быть здоровой и начинает разрушать все, что было построено годами.

Первое, что нам предстоит понять, это то, что ревность не является монолитом, и люди, которые говорят «я ревнивый» или «я не ревнивый», описывают лишь верхушку айсберга, не догадываясь о том, сколько оттенков и нюансов скрывается под поверхностью. Существует ревность, которую можно назвать здоровой и даже полезной, потому что она сигнализирует о том, что нам небезразличны наши отношения, что мы замечаем изменения в поведении партнера и готовы защищать то, что для нас ценно, и такая ревность не разрушает близость, а напротив, напоминает обоим партнерам о том, что их связь имеет значение и требует внимания. Но существует и другая ревность — навязчивая, изматывающая, питающаяся собственными страхами и не имеющая под собой реальной почвы, и именно она становится могильщиком отношений, потому что никакие доказательства верности не могут насытить эту прорву, никакие клятвы не способны успокоить этот внутренний пожар, и чем больше партнер пытается успокоить ревнивца, тем сильнее тот требует новых подтверждений, создавая замкнутый круг, из которого нет выхода без осознанной работы над собой.

Возможно, вы сейчас вспоминаете ситуацию из собственной жизни, когда ревность впервые постучалась в ваше сердце, и это воспоминание до сих пор вызывает неприятный холодок в груди, потому что мало кто может похвастаться тем, что никогда не испытывал этого чувства, и в этом нет ничего постыдного, ведь ревность встроена в нашу психику на глубинном уровне и выполняет определенные функции, которые когда-то были жизненно важными. Наши далекие предки жили в условиях, когда потеря партнера означала не просто эмоциональную травму, а реальную угрозу выживанию, потому что вместе с партнером уходили ресурсы, защита, возможность продолжить род, и те, кто был равнодушен к таким потерям, попросту не оставляли потомства, тогда как те, кто остро реагировал на угрозу своим отношениям, имели больше шансов сохранить семью и передать свои гены следующим поколениям. Именно поэтому ревность ощущается так телесно, так физически, так по-животному сильно, потому что она затрагивает древние отделы мозга, отвечающие за выживание, и в момент приступа ревности мы буквально теряем способность мыслить рационально, превращаясь в существо, движимое инстинктами, которые плохо совместимы с современной цивилизованной жизнью.

Но если ревность — это древний механизм выживания, то почему она так часто работает против нас, разрушая именно те отношения, которые мы пытаемся защитить? Ответ кроется в том, что условия жизни изменились радикально, а наши инстинкты остались примерно такими же, как у предков, и то, что когда-то помогало выживать, сегодня часто мешает строить здоровые партнерские отношения, основанные на равенстве, уважении и взаимной свободе. Когда-то мужчина, охраняющий свою женщину от посягательств других мужчин, действовал в рамках своей биологической программы, потому что гарантировал таким образом свое отцовство и сохранение ресурсов внутри семьи, а женщина, следящая за тем, чтобы мужчина не тратил ресурсы на других, защищала себя и детей от голода и нужды, и в тех условиях ревность была рациональной стратегией, приносящей реальные плоды. Сегодня же, когда женщины и мужчины обладают равными правами и возможностями, когда отношения строятся на доброволь-

ном выборе и взаимном уважении, а не на принуждении и собственничестве, ревность часто превращается в атавизм, который мешает жить, как хвост мешал бы современному человеку передвигаться по городским улицам, и именно поэтому так важно научиться распознавать, когда наша ревность адекватна ситуации, а когда она является лишь эхом древних инстинктов, не имеющих отношения к реальности.

Теперь давайте поговорим о связи ревности и секса, потому что именно эта связь является центральной темой нашей книги, и без ее понимания невозможно разобраться в том, как ревность влияет на близость и что можно сделать, чтобы она не разрушила самое ценное, что есть между партнерами. Секс и ревность связаны гораздо теснее, чем может показаться на первый взгляд, потому что оба этих явления коренятся в одной и той же глубинной потребности — потребности в эксклюзивной близости с другим человеком, в ощущении того, что ты для партнера особенный, незаменимый, единственный, и когда эта эксклюзивность оказывается под угрозой, сексуальное желание может либо вспыхнуть с новой силой, либо угаснуть полностью, в зависимости от множества факторов, которые мы будем подробно разбирать на страницах этой книги. Многие пары замечали, что после ссоры на почве ревности их сексуальная жизнь становится ярче, страстнее, интенсивнее, и этому есть научное объяснение, связанное с выбросом адреналина и кортизола, которые усиливают возбуждение и делают примирение особенно сладким, но у этой медали есть и обратная сторона, потому что если ревность становится хронической, если она превращается в постоянный фон отношений, то сексуальное желание неизбежно начинает угасать, потому что невозможно хотеть человека, которого боишься или который боится тебя, и близость, основанная на страхе и недоверии, не может быть по-настоящему интимной.

Представьте себе пару, которая прожила вместе несколько лет и столкнулась с классической ситуацией, когда один из партнеров начал замечать, что другой стал уделять больше внимания своей внешности, чаще задерживаться на работе или проявлять необычную активность в общении с коллегами противоположного пола, и вот в голове начинающего ревнивца запускается механизм, который можно сравнить с детективом, ведущим расследование без улик, но с огромным количеством догадок и предположений. Сначала это может проявляться как легкое беспокойство, мимолетная тревога, которая быстро проходит, если партнер уделяет достаточно внимания и подтверждает свою любовь, но если тревога не находит разрядки, она начинает расти, как снежный ком, обрастая новыми деталями, новыми интерпретациями, новыми страхами, и в какой-то момент человек перестает видеть реальность и начинает жить в мире собственных проекций, где каждый взгляд партнера в сторону интерпретируется как знак измены, а каждое слово, сказанное не тем тоном, воспринимается как доказательство охлаждения чувств.

И вот здесь мы подходим к ключевому вопросу, который красной нитью пройдет через всю книгу: как отличить здоровую бдительность, которая помогает сохранять отношения, от разрушительной ревности, которая их уничтожает? Ответ не так прост, как хотелось бы, потому что граница между этими состояниями размыта и зависит от контекста, от истории отношений, от личностных особенностей обоих партнеров и от множества других факторов, но есть несколько признаков, которые помогают понять, по какую сторону вы находитесь. Здоровая ревность проявляется ситуативно, она возникает в ответ на реальные сигналы, которые можно проверить и обсудить, она не унижает партнера и не превращает его в объект слежки, она мотивирует к открытому разговору и поиску решений, и после того, как вопрос проясняется, человек успокаивается и возвращается к нормальной жизни. Разрушительная ревность, напротив, существует как постоянный фон, она не нуждается в реальных поводах и питается собственными фантазиями, она унижает и контролирует, она не принимает объяснений и требует бесконечных доказательств, и сколько бы партнер ни старался, он никогда не сможет удо-

влетворить эту ненасытную потребность в подтверждениях, потому что проблема находится не в нем, а в том, кто ревнует.

Очень важно понять, что ревность почти никогда не бывает только про текущие отношения, потому что она всегда несет на себе отпечаток прошлого опыта, детских травм, семейных сценариев и глубоких убеждений о себе и других людях, которые сформировались задолго до того, как вы встретили своего нынешнего партнера. Человек, который в детстве был свидетелем измен отца или матери, может пронести через всю жизнь страх повторения этого сценария, и тогда любая мелочь будет восприниматься как подтверждение худших опасений, даже если реальность не дает никаких поводов для беспокойства. Человек, которого в детстве отвергали или игнорировали, может проецировать эту боль на взрослые отношения, интерпретируя нейтральное поведение партнера как знак того, что его больше не любят, и тогда ревность становится способом привлечь внимание, пусть даже негативное, потому что для ребенка, которым он когда-то был, любое внимание было лучше, чем полное равнодушие. И человек, который вырос в атмосфере гиперконтроля и недоверия, может перенести эту модель в свои отношения, искренне полагая, что следить за каждым шагом партнера — это норма и проявление заботы, а не нарушение границ и унижение.

Вот почему работа с ревностью требует не только анализа текущей ситуации, но и глубокого погружения в собственную историю, в те ранние переживания, которые сформировали нашу эмоциональную реактивность и наши представления о том, как должны выглядеть близкие отношения. На страницах этой книги мы будем много говорить о том, как детский опыт влияет на взрослую ревность, как семейные сценарии передаются из поколения в поколение, и как можно разорвать этот порочный круг, чтобы не тащить за собой багаж прошлого в новые отношения. Это непростая работа, и она требует смелости и честности перед самим собой, но результат стоит затраченных усилий, потому что освобождение от груза прошлого открывает возможность для совершенно другого уровня близости — близости, основанной на доверии, уважении и свободе, а не на страхе, контроле и постоянном напряжении.

Теперь давайте поговорим о том, почему эта книга называется именно так, как она называется, и что стоит за словами «как не разрушить близость». Дело в том, что близость — это хрупкая ткань, которая создается годами совместной жизни, тысячами разговоров, совместно пережитыми радостями и трудностями, и эта ткань очень легко повреждается, когда в отношения врывается неконтролируемая ревность, потому что доверие, лежащее в основе близости, не восстанавливается простым извинением, и следы недоверия остаются надолго, даже если внешне отношения выглядят благополучно. Я знал пары, которые пережили измену и смогли восстановить отношения, потому что измена была единичным событием, о котором партнеры смогли честно поговорить и сделать выводы, и я знал пары, которые разрушились не из-за реальной неверности, а из-за неконтролируемой ревности одного из партнеров, потому что постоянные подозрения, допросы, проверки и обвинения изматывают сильнее, чем любое предательство, и в какой-то момент человек, которого ревнуют, понимает, что он устал оправдываться за то, чего не совершал, и что легче уйти, чем продолжать жить под микроскопом.

Близость разрушается не в тот момент, когда партнер узнает об измене, а гораздо раньше, когда доверие начинает подтачиваться постоянными сомнениями, когда каждый разговор превращается в допрос, когда человек перестает чувствовать себя в безопасности рядом с тем, кто должен быть его убежищем, и в этот момент происходит незаметное, но необратимое изменение, которое можно сравнить с трещиной в фундаменте дома, потому что снаружи дом может выглядеть вполне крепким, но внутри он уже обречен, и рано или поздно эта трещина приведет к обрушению. Именно поэтому так важно остановить разрушительную ревность как можно раньше, пока трещина еще не стала слишком глубокой, и на страницах этой книги мы будем говорить о том, как распознать первые признаки опасности, как открыто и честно обсудить проблему с партнером, и как найти путь к исцелению, если отношения уже пострадали.

Я хочу сразу предупредить вас, что эта книга не предлагает простых решений, потому что простых решений в этой сфере не существует, и любой, кто обещает вам избавиться от ревности за несколько простых шагов, либо заблуждается, либо сознательно вводит вас в заблуждение. Работа с ревностью — это длительный процесс, который требует терпения, настойчивости и готовности смотреть в лицо своим страхам, и этот процесс не всегда будет приятным, потому что он связан с пересмотром глубоко укоренившихся убеждений и изменением привычных моделей поведения, но результат стоит этих усилий, потому что жизнь без разрушительной ревности — это жизнь, в которой есть место для настоящей любви, настоящего доверия и настоящей близости, а это, пожалуй, самое ценное, что может быть у человека. Я не обещаю, что после прочтения этой книги вы навсегда избавитесь от ревности, потому что ревность — это часть человеческой природы, и полное ее исчезновение было бы скорее признаком эмоциональной холодности, чем душевного здоровья, но я обещаю, что вы научитесь понимать свою ревность, управлять ею и не позволять ей разрушать то, что для вас дорого.

На страницах этой книги мы будем говорить о самых разных аспектах ревности и сексуальности, и я постараюсь сделать это путешествие не только полезным, но и увлекательным, потому что психология — это не скучная наука о том, что все плохо, а захватывающее исследование человеческой природы, полное открытий, парадоксов и неожиданных поворотов. Мы будем разбирать реальные истории, которые я собрал за годы работы с парами, и хотя все имена и детали будут изменены для сохранения конфиденциальности, суть проблем и динамика отношений останутся подлинными, потому что человеческая психика устроена так, что мы все проходим через похожие этапы и сталкиваемся с похожими трудностями, несмотря на различия в биографиях и обстоятельствах. Мы будем разбирать научные исследования, которые объясняют, почему мы ревнуем и как это связано с работой мозга и гормональной системой, и я постараюсь изложить эти сложные вещи простым и доступным языком, потому что знание — это первый шаг к изменениям, и чем лучше вы понимаете механизмы, стоящие за вашими эмоциями, тем больше у вас возможностей для управления этими эмоциями.

Мы также будем говорить о том, как ревность связана с самооценкой, потому что люди с низкой самооценкой гораздо более склонны к ревности, чем люди, которые уверены в своей ценности, и это не случайно, потому что ревность часто коренится в глубинных убеждениях о том, что мы недостойны любви, что нас обязательно променяют на кого-то лучше, и что счастье с нами невозможно. Эти убеждения формируются в детстве под влиянием отношений с родителями, а затем подкрепляются жизненным опытом, и ревность становится способом защититься от боли отвержения, предупреждая об опасности заранее, но эта защита оказывается разрушительной, потому что человек, который ждет предательства и боится его, часто сам создает условия для того, чтобы это предательство случилось. Мы будем разбираться в том, как повысить самооценку и научиться ценить себя независимо от того, как к нам относятся другие, и это, пожалуй, самая важная работа, которую можно проделать в рамках решения проблемы ревности, потому что когда человек уверен в своей ценности, у него нет потребности контролировать партнера и требовать постоянных подтверждений любви, и отношения становятся гораздо более свободными и счастливыми.

Отдельная тема, которую мы обязательно будем обсуждать, это ревность в сексуальной сфере, потому что именно здесь ревность часто проявляется наиболее остро и болезненно, и именно здесь она может нанести наибольший ущерб близости. Ревность к прошлому партнеру, к их сексуальному опыту, к фантазиям, которые не включают нас, к мастурбации, к использованию порнографии, к общению с коллегами или друзьями противоположного пола — все эти формы ревности могут отравлять сексуальную жизнь и превращать постель из места наслаждения в поле битвы, где партнеры сражаются за право на собственные желания и фантазии. Мы будем говорить о том, почему мужчины и женщины по-разному переживают ревность в сексуальной сфере, как культурные стереотипы влияют на наши представления о верности и

измене, и как найти баланс между близостью и свободой, между общей сексуальной жизнью и правом на личные фантазии. Эта тема непростая, и она требует особой деликатности, но без ее обсуждения невозможно понять, как ревность влияет на интимную жизнь, и как сделать так, чтобы эта жизнь была источником радости, а не страданий.

Я хочу, чтобы вы воспринимали эту книгу не как учебник, а как разговор с человеком, который глубоко понимает тему и хочет помочь вам разобраться в собственных чувствах, и в этом разговоре нет места осуждению или стыду, потому что ревность — это человеческое чувство, и испытывать ее нормально, ненормально только позволять ей управлять вашей жизнью и разрушать то, что для вас важно. Мы будем двигаться шаг за шагом, от понимания биологических и психологических основ ревности к практическим инструментам управления ею, от анализа типичных ошибок к стратегиям построения здоровых отношений, и я надеюсь, что к концу этого путешествия вы будете лучше понимать себя и своего партнера, и что ваши отношения станут более глубокими и счастливыми. Ревность не обязательно должна быть разрушительной силой, и при правильном подходе она может стать инструментом для роста и укрепления близости, потому что, когда мы учимся говорить о наших страхах и неуверенности открыто и честно, мы создаем основу для настоящего доверия, а доверие — это фундамент, на котором строится все остальное.

В следующих главах мы подробно разберем анатомию ревности, рассмотрим, что происходит в мозгу и теле в момент приступа ревности, изучим различные типы ревности и их влияние на отношения, поговорим о социальных факторах, которые усугубляют ревность в современном мире, и предложим конкретные практические инструменты для работы с этим чувством. Мы будем говорить о сексе и близости, о доверии и предательстве, о прошлом и настоящем, о страхах и надеждах, и я постараюсь сделать так, чтобы каждая страница этой книги приближала вас к пониманию того, как не разрушить близость, как сохранить страсть и как построить отношения, в которых есть место для любви, свободы и настоящей интимности. Добро пожаловать в путешествие, которое может изменить вашу жизнь.

Глава 1. Биохимия собственника

Когда мы говорим о ревности как о биохимическом процессе, многие представляют себе нечто абстрактное, словно речь идет о лабораторных опытах, которые не имеют никакого отношения к их собственной жизни, но на самом деле каждый приступ ревности, который вы когда-либо переживали, был настоящим химическим штормом, прокатившимся по вашему телу с разрушительной силой, и понимание этого факта способно кардинально изменить ваше отношение к собственным эмоциям. Мозг человека, охваченного ревностью, работает в режиме повышенной опасности, и в этом режиме включаются древние механизмы, которые когда-то помогали нашим предкам выживать в условиях постоянной угрозы, а сегодня активируются в ситуациях, где реальной физической опасности нет, но психика воспринимает угрозу потери партнера как угрозу самому существованию, и эта путаница между символической и физической угрозой лежит в основе многих проблем, с которыми сталкиваются пары. Чтобы разобраться в том, как ревность влияет на отношения и сексуальную жизнь, нам необходимо сначала понять, что происходит в организме в момент, когда ревность вспыхивает, потому что без этого понимания все наши попытки управлять этим чувством будут напоминать попытки починить сложный механизм, не имея представления о его устройстве.

Центральную роль в биохимии ревности играет дофамин, который многие ошибочно называют гормоном удовольствия, хотя на самом деле это нейромедиатор, отвечающий за предвкушение, мотивацию и поиск вознаграждения, и его действие гораздо сложнее, чем простое ощущение радости. Когда вы влюбляетесь, дофаминовая система активируется, создавая ощущение эйфории и желания быть рядом с объектом вашей страсти, и именно дофамин заставляет вас думать о партнере постоянно, стремиться к нему, искать его внимания и испытывать настоящий кайф от каждого совместного момента. Но когда в отношения врывается ревность, дофаминовая система начинает работать в искаженном режиме, потому что угроза потери партнера воспринимается мозгом как угроза потери источника вознаграждения, и мозг мобилизует все ресурсы на то, чтобы эту угрозу устранить, что приводит к навязчивым мыслям, постоянному сканированию поведения партнера и поиску признаков опасности там, где их может не быть. Дофамин в этом состоянии не приносит удовольствия, он приносит одержимость, и именно поэтому ревнивый человек не может перестать думать о том, что его партнер делает, с кем общается, о чем думает, и эти мысли становятся настолько навязчивыми, что вытесняют все остальное, превращая жизнь в бесконечное расследование, которое никогда не заканчивается удовлетворением.

Окситоцин, который часто называют гормоном любви и привязанности, также играет ключевую роль в динамике ревности, и его действие может показаться парадоксальным, потому что этот гормон одновременно укрепляет связь между партнерами и усиливает защитную реакцию по отношению к тем, кого мы воспринимаем как угрозу этой связи. Окситоцин выделяется во время объятий, поцелуев, сексуальной близости и других форм физического контакта, и он создает ощущение безопасности, доверия и глубокой эмоциональной связи с партнером, но тот же самый окситоцин может усиливать враждебность к чужакам, которые воспринимаются как потенциальные соперники, и именно поэтому ревность часто сопровождается агрессией по отношению к тем, кого мы считаем угрозой нашим отношениям. Исследования показывают, что окситоцин повышает чувствительность к социальным сигналам, и у людей, склонных к ревности, этот гормон может усиливать тревогу и подозрительность, потому что мозг интерпретирует нейтральные сигналы как угрожающие, и человек начинает видеть опасность в каждом взгляде, каждой улыбке, каждом случайном касании. Окситоцин связывает нас с партнером так сильно, что мысль о его потере становится невыносимой, и эта невыносимость заставляет нас действовать иррационально, пытаясь удержать то, что мы боимся потерять, но эти попытки

удержания часто приводят к обратному результату, потому что партнер, чувствующий давление и контроль, начинает отдаляться, и связь, которую мы пытались укрепить, слабеет.

Кортизол, гормон стресса, является третьим ключевым элементом биохимии ревности, и его роль заключается в мобилизации организма для борьбы или бегства, потому что с точки зрения эволюции ревность — это реакция на угрозу, требующая немедленных действий. Когда вы чувствуете ревность, надпочечники выбрасывают кортизол в кровь, и этот гормон повышает уровень сахара, ускоряет сердечный ритм, напрягает мышцы и обостряет внимание, готовя тело к схватке за партнера или к бегству от боли отвержения, и именно поэтому ревность физически ощущается так сильно, потому что тело буквально готовится к сражению. Проблема заключается в том, что в современном мире угроза потери партнера редко бывает физической, и кортизол, который должен был помочь нам справиться с реальной опасностью, накапливается в организме, вызывая хронический стресс, бессонницу, раздражительность, проблемы с пищеварением и снижение иммунитета, и если ревность становится постоянным спутником отношений, то хронически повышенный кортизол разрушает здоровье так же эффективно, как любая другая длительная стрессовая ситуация. Более того, кортизол подавляет выработку тестостерона и эстрогена, что негативно сказывается на сексуальном желании, и именно поэтому люди, живущие в состоянии постоянной ревности, часто теряют интерес к сексу, потому что их тело находится в режиме выживания, а не в режиме наслаждения, и секс в таком состоянии воспринимается как дополнительная нагрузка, а не как источник удовольствия.

Взаимодействие этих трех систем — дофаминовой, окситоциновой и кортизоловой — создает уникальную биохимическую картину ревности, и важно понять, что эта картина может быть совершенно разной в зависимости от типа ревности и от того, как долго человек находится в этом состоянии. В острой ситуации, когда вы внезапно узнаете о чем-то, что вызывает ревность, дофамин и кортизол выбрасываются одновременно, создавая смесь возбуждения и тревоги, которая может ощущаться как настоящий взрыв в груди, и именно в этот момент вы можете совершить действия, о которых потом пожалеете, потому что рациональное мышление отключается, и вы действуете на автопилоте, ведомые древними инстинктами. В хронической ситуации, когда ревность тлеет месяцами и годами, дофаминовая система истощается, окситоциновая связь ослабевает, а кортизол остается постоянно повышенным, и человек постепенно теряет способность радоваться, наслаждаться близостью и чувствовать себя в безопасности, превращаясь в измученное существо, которое уже не столько любит, сколько боится потерять, и эта трансформация из любящего партнера в ревнивого стража происходит незаметно, но необратимо, если вовремя не вмешаться в этот процесс.

Теперь давайте поговорим о том, почему ревность физически ощущается как удар в живот, потому что это очень распространенное описание, которое используют люди, переживающие приступ ревности, и этому есть научное объяснение, связанное с работой вегетативной нервной системы и кишечника. В момент угрозы активируется симпатическая нервная система, которая отвечает за реакцию «бей или беги», и одним из ее эффектов является перераспределение крови от пищеварительной системы к мышцам и сердцу, потому что организму нужно направить ресурсы туда, где они нужны для выживания, а пищеварение в момент опасности — это роскошь, которую можно отложить. Именно поэтому многие люди испытывают тошноту, спазмы в животе, потерю аппетита или, наоборот, непреодолимое желание есть сладкое, когда они ревнуют, потому что кишечник, который часто называют вторым мозгом из-за огромного количества нейронов, реагирует на стресс так же остро, как и головной мозг. Кроме того, в момент ревности в кровь выбрасывается адреналин, который вызывает ощущение падения, дрожь в руках, потливость и учащенное сердцебиение, и все эти физические симптомы складываются в то самое ощущение удара под дых, когда дыхание перехватывает, и вы на секунду теряете способность думать и говорить, потому что тело захвачено древней реакцией, которая не оставляет места для рациональности.

Я помню случай из своей практики, когда женщина по имени Анна рассказывала мне, что каждый раз, когда ее муж задерживался на работе и не отвечал на звонки, у нее начиналась настоящая физическая реакция, которую она не могла контролировать: сначала холодели руки, потом появлялась тяжесть в груди, затем живот словно сжимался в тугий узел, и наконец накатывала тошнота, которая не проходила до тех пор, пока муж не возвращался домой и не объяснял причину задержки. Анна говорила, что понимает иррациональность своих реакций, что муж никогда не давал ей реальных поводов для подозрений, но тело реагировало раньше, чем разум успевал включиться, и эта телесная реакция была настолько сильной, что Анна начала избегать ситуаций, которые могли ее спровоцировать, отказываясь от общения с друзьями, когда мужа не было рядом, и постепенно сужая свою жизнь до размеров квартиры, где она чувствовала себя в безопасности, но эта безопасность была иллюзорной, потому что цена, которую она платила, была слишком высока. История Анны иллюстрирует важный принцип: ревность живет в теле так же, как в голове, и работа с ревностью требует внимания к телесным реакциям, потому что невозможно успокоить разум, пока тело находится в состоянии боевой готовности, и этому мы будем уделять особое внимание на протяжении всей книги.

Эволюционные корни ревности уходят в глубокую древность, и чтобы понять, почему мы ревнуем, нам нужно мысленно перенестись на десятки тысяч лет назад, когда наши предки жили небольшими группами и борьба за выживание была ежедневной реальностью, а не абстрактным понятием из учебника истории. В тех условиях потеря партнера означала не только эмоциональную травму, но и реальную угрозу жизни, потому что вместе с партнером уходили ресурсы, защита, возможность продолжить род, и те, кто не защищал свои отношения от посягательств других, с большей вероятностью оставались без потомства и без поддержки в старости. Мужчины, которые не следили за своими партнершами, рисковали вкладывать ресурсы в чужих детей, потому что в древности не существовало тестов на отцовство, и единственным способом гарантировать передачу своих генов был контроль над сексуальным поведением женщины, тогда как женщины, которые не следили за своими партнерами, рисковали остаться без ресурсов, если мужчина переключал внимание на другую, потому что в условиях ограниченных ресурсов внимание и забота не могли делиться бесконечно. Таким образом, ревность была не пороком, а адаптивной стратегией, которая помогала нашим предкам сохранять семью и обеспечивать выживание потомства, и именно поэтому она так глубоко укоренена в нашей психике, что никакие культурные нормы и социальные запреты не могут ее полностью искоренить.

Однако важно понимать, что эволюционные механизмы, которые были адаптивными в древности, не обязательно остаются адаптивными сегодня, и ревность — яркий пример такого несоответствия между прошлым и настоящим. В современном мире, где женщины и мужчины обладают равными правами, где отношения строятся на добровольном выборе и взаимном уважении, где развод стал обычной практикой, а не катастрофой, ревность часто превращается в дисфункциональную реакцию, которая разрушает именно те отношения, которые пытается защитить, и это происходит потому, что условия изменились, а наши инстинкты остались прежними. Более того, в современном мире угроза потери партнера редко бывает связана с физическим выживанием, и ревность, которая когда-то помогала защищать ресурсы, сегодня чаще всего защищает наше эго, нашу самооценку и наше представление о себе как о ком-то, кто заслуживает любви и верности, и именно поэтому ревность так тесно связана с чувством собственной ценности, о чем мы будем подробно говорить в следующих главах.

Страх потери ресурса и страх потери значимости — это две стороны одной медали, и важно понять, какая из них доминирует в вашей ревности, потому что от этого зависит стратегия работы с ней. Страх потери ресурса проявляется в ревности, которая фокусируется на материальных аспектах отношений: партнер тратит деньги на других, уделяет время другим, дарит внимание другим, и ревнивец чувствует, что его ресурсы, которые должны принадле-

жать только ему, утекают в чужие руки. Этот тип ревности часто встречается у людей, которые выросли в условиях дефицита, будь то материальный или эмоциональный, и которые бессознательно воспринимают любовь как ограниченный ресурс, который можно потерять, если не контролировать его распределение. Страх потери значимости, напротив, фокусируется на эмоциональной стороне отношений: ревнивец боится, что партнер найдет кого-то лучше, интереснее, красивее, и что он сам перестанет быть важным и нужным, и этот страх часто коренится в низкой самооценке и в глубоком убеждении, что любовь нужно заслужить и что ее легко потерять. Понимание того, какой страх стоит за вашей ревностью, помогает выбрать правильные инструменты для работы с ней, потому что если вы боитесь потерять ресурс, вам нужно работать над доверием и над пересмотром представлений о любви как об ограниченном благе, а если вы боитесь потерять значимость, вам нужно работать над самооценкой и над принятием себя независимо от чужого мнения.

Биохимия ревности также тесно связана с сексуальным возбуждением, и эта связь заслуживает особого внимания, потому что она объясняет многие парадоксы интимной жизни пар, сталкивающихся с ревностью. В момент ревности в кровь выбрасывается адреналин, который повышает возбуждение и обостряет ощущения, и именно поэтому секс после ссоры на почве ревности часто бывает особенно страстным, потому что адреналин усиливает физическую реакцию на партнера, а примирение приносит облегчение, которое усиливает удовольствие. Кроме того, в момент ревности активируется тестостерон, который повышает сексуальное желание и у мужчин, и у женщин, и это тоже объясняет, почему ревность может разжигать страсть, потому что тестостерон делает нас более чувственными и более восприимчивыми к эротическим стимулам. Однако эта связь между ревностью и сексуальным возбуждением имеет и обратную сторону, потому что если ревность становится хронической, уровень кортизола остается повышенным, а кортизол подавляет тестостерон, и сексуальное желание постепенно угасает, и человек, который когда-то наслаждался страстным примирением после ссор, обнаруживает, что больше не хочет партнера, потому что его тело находится в состоянии хронического стресса, а стресс и сексуальное желание плохо совместимы.

Я вспоминаю пару, которая обратилась ко мне с проблемой, которую они сами называли «исчезновением страсти», и когда мы начали разбираться, оказалось, что за несколько лет совместной жизни жена стала проявлять все больше ревности, сначала в мягкой форме, потом все более настойчиво, и муж, пытаясь избежать конфликтов, начал скрывать от нее мелкие детали своей жизни, что только усиливало ее подозрения, и постепенно их сексуальная жизнь сошла на нет, потому что каждый раз, когда они оказывались в постели, жена начинала задавать вопросы о том, где муж был днем, с кем общался, почему так поздно ответил на сообщение, и эти вопросы убивали атмосферу близости быстрее, чем любая измена. Муж признался, что перестал испытывать желание к жене, потому что чувствовал себя не желанным, а допрашиваемым, и его тело реагировало на ее прикосновения не возбуждением, а напряжением, потому что он знал, что за любым проявлением нежности последует очередной раунд подозрений. Эта история иллюстрирует важный принцип: ревность может как разжигать страсть, так и убивать ее, и то, какой эффект она окажет, зависит от того, насколько она контролируема и насколько партнеры способны обсуждать свои чувства открыто и честно, не превращая разговор в допрос.

Важно также понимать, что биохимия ревности не является приговором, и хотя мы не можем полностью контролировать выброс гормонов и нейромедиаторов, мы можем влиять на то, как мы интерпретируем эти физические сигналы и как мы на них реагируем. Например, когда вы чувствуете, что ваше сердце начинает биться чаще, а живот сжимается в узел, вы можете распознать эти сигналы как признаки надвигающегося приступа ревности и сознательно замедлить дыхание, чтобы активировать парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за расслабление, и этот простой прием может предотвратить эскалацию эмоций и помочь вам сохранить способность мыслить рационально. Кроме того, понимание того, что

ваша ревность имеет биохимическую основу, помогает снизить чувство вины и стыда, потому что вы перестаете воспринимать себя как плохого человека, который не способен доверять, и начинаете видеть в своей ревности естественную реакцию организма, с которой можно работать, а не порок, который нужно искоренить. Это смещение фокуса с осуждения на понимание является первым шагом к исцелению, потому что невозможно изменить то, что вы не принимаете, и невозможно управлять тем, что вы не понимаете.

В заключение этой главы я хочу подчеркнуть, что ревность — это не просто эмоция, а сложный биохимический процесс, который затрагивает все системы организма, от мозга до кишечника, от гормональной системы до нервной, и понимание этого процесса дает нам ключ к управлению ревностью. Мы не можем отменить миллионы лет эволюции и стереть из своей психики древние механизмы, которые когда-то помогали выживать, но мы можем научиться распознавать эти механизмы в действии и сознательно выбирать, как на них реагировать, и именно в этом выборе заключается наша свобода. Ревность не обязательно должна управлять вами, и хотя она всегда будет частью вашей эмоциональной жизни, вы можете научиться жить с ней, не позволяя ей разрушать то, что для вас дорого, и следующая глава поможет нам разобраться в том, какие бывают типы ревности и как определить, к какому типу относитесь вы, потому что без этого понимания невозможно выбрать правильную стратегию работы с этим чувством.

Глава 2. Типология ревности: От здоровой бдительности до паранойи

Ревность, как и любое сложное человеческое чувство, не существует в единственном варианте, и попытка описать ее одним определением напоминает попытку описать одним словом все оттенки красного цвета, от нежного розового до темного бордового, потому что между здоровой бдительностью, которая помогает сохранять отношения, и паранойей, которая их разрушает, лежит огромная территория, населенная самыми разными формами ревности, и чтобы понять, где находитесь вы, нам нужно совершить путешествие по этой территории и внимательно рассмотреть каждый ее уголок. Типология ревности — это не просто академическое упражнение, а практический инструмент, который помогает определить, насколько ваша ревность адекватна ситуации, какие механизмы ее запускают и какие стратегии работы с ней будут наиболее эффективными, потому что ревность, вызванная реальным флиртом партнера, требует одного подхода, а ревность, которая вспыхивает без всякого повода, требует совершенно другого, и путать эти подходы так же опасно, как лечить простуду и пневмонию одними и теми же таблетками. В этой главе мы рассмотрим четыре основных типа ревности, которые встречаются в практике психологов и сексологов, и хотя в реальной жизни эти типы часто смешиваются и переплетаются, выделение их в чистом виде помогает лучше понять, что именно происходит с вами и вашим партнером, и наметить путь к изменениям.

Ситуативная ревность — это самый распространенный и, пожалуй, самый здоровый тип ревности, потому что она возникает в ответ на реальные события и сигналы, которые можно проверить и обсудить, и она не является постоянным фоном отношений, а появляется время от времени, как реакция на конкретную ситуацию. Если ваш партнер на вечеринке провел полчаса в оживленной беседе с привлекательным человеком противоположного пола, и вы почувствовали укол ревности, это нормально, потому что вы заметили потенциальную угрозу и ваша психика отреагировала на нее, и эта реакция не говорит о том, что вы патологически ревнивы, она говорит о том, что вам небезразличны ваши отношения. Ситуативная ревность становится проблемой только тогда, когда она проявляется неадекватно ситуации, например, когда вы устраиваете скандал из-за того, что партнер просто поздоровался с коллегой, или когда вы требуете полного отчета о каждом шаге партнера после обычного рабочего дня, потому что в этих случаях ревность перестает быть реакцией на реальную угрозу и становится проекцией ваших внутренних страхов. Здоровая ситуативная ревность характеризуется тем, что она проходит после того, как ситуация проясняется, и что она не унижает партнера и не превращает его в объект слежки, а мотивирует к открытому разговору, в котором вы можете выразить свои чувства и услышать чувства партнера, и именно этот разговор, а не контроль и обвинения, укрепляет доверие и близость.

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.