**РЕВНОСТЬ - БОЛЕЗНЬ ИЛИ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Кокетство и ревность ходят рука об руку. Кокетничая, женщина хочет почувствовать новый интерес к себе, совершенно не задумываясь о второй стороне медали - о ревности.

Бывает ревность-игра, легкая, искрящаяся, украшающая жизнь. "Мой муж тако-о-й ревнивый, просто ужас, - говорит женщина настойчивому кавалеру, а сама, словно невзначай, столкнет двух мужчин нос к носу и любуется их оторопелым видом. Мужчина в компании притворно хмурится, глядя на жену, которой что-то шепчет на ушко новый знакомый. Эта игра знакома обоим супругам и оба счастливы: ей льстит, что она так дорога мужу, что тот словно сторожит ее, а он уверен в супруге, но польщен тем, что она привлекает чужое внимание. Игра, игра...

Если оба игрока соблюдают неписанные правила, между ними нет размолвок. Это словно катание на американских горках - дух захватывает, нервы щекочет, но знаешь, что опасности нет.

Но ревность может стать и совсем другой игрой - в одни ворота. Словно ни с того, ни с сего муж заподозрит жену (может даже и не очень любимую) в некой-то неверности - и начинается... Ревность как черта характера, ревность-болезнь - это уже настоящая опасность. Она выматывает душу и поражает тело.

Если мужчина робок, он может переживать молча, страдать, чахнуть, выслеживать жену, пытаться подловить ее на мелочах. Если же он решительный - воздействия могут быть вплоть до рукоприкладства. Хотя и мелочными придирками можно довести несчастную женщину до того, что она восклицает: "Уж лучше бы я тебе действительно изменила, хоть было бы за что страдать!.."

Ревность - одна из самых сильных человеческих эмоций, сравнимая и с любовью, и с ненавистью. И, как и все другие эмоции присуща лишь человеку. У животных ревности нет и быть не может, они независимы друг от друга, они не принадлежат друг другу.

В основе ревности лежит чувство собственника: не тронь мое! А еще комплекс неполноценности: моя жена нашла кого-то, кто лучше меня... Вот от этих двух соображений и начинается ревность всерьез. Следить, ловить, допрашивать ревнивец начинает не хуже следователя. В силу своего характера ревнивец фиксируется только на том, что подтверждает его сомнения. Переживая и пережевывая свои сомнения, он не спит ночами, страдает неврозами, спивается, разваливает семью - и все это на основе собственных фантазий, за которыми чаще всего нет никакого "криминала".

Ревность присуща далеко не всем и берет в плен постепенно. Больше склонны к ревности люди изначально подозрительные, взрывчатые, с неустойчивым характером, неуверенные в себе, имеющие психологические комплексы, вступившие в брак не по любви, а по житейским соображениям. Кроме того, принимают ревность за единственно правильную манеру поведения люди, которые еще в детстве наблюдали нечто похожее в родительской семье.

В комфортной семейной обстановке человек может жить совершенно спокойно, пока не произойдет нечто необычное, стрессовое. Это может даже не относиться к супружеским отношениям: болезнь, увольнение, смерть родственника и так далее. Выбив человека из колеи, стресс может разбудить в нем дремавшее до сей поры нечто, чему еще не придумано название и что может привести его к новому состоянию - депрессии, алкоголизму, наркомании, а также и к пробуждению ревности.

Отдельно стоит ревность у пожилых мужчин, нередко связанная со снижением потенции, в чем обвиняется жена: "Она мне с молодости рога наставляла, вот меня и изнурила..." Соображения сомнительные, доказательств никаких, да они и не требуются: раз мне стало плохо, значит кто-то виноват. Лечить импотенцию у пожилых - занятие весьма сложное, а без ее улучшения идеи ревности никак не снижаются. Дополнительные мучения на исходе жизни - как это некстати!

"Ревнует - значит любит" - поговорка, которая далеко не всегда отражает правду жизни. Бывает ревность без любви, просто потому, что "свое" отдавать не хочется.

На древнеславянском языке слово "ревность" первоначально обозначало ответственное, суровое, педантичное отношение к какому-то делу (помните - "ревностное отношение"). Именно такое отношение должно быть у серьезного мужчины к своей семье, своей жене. Любишь - не любишь, а семью держи в кулаке. Вот и чувство собственника появилось - нужна вещь или не нужна, а моя! Однако, со временем, в процессе изменения языка, слово стало больше относиться к чрезмерно суровому поведению, а в словаре Даля ревность трактуется как слепая и страстная недоверчивость, мучительное сомнение в чьей-то любви, верности.

Вот оно, основное качество ревности - мучительность чувства для обоих. Мучается и тот, кто ревнует, и тот, кого ревнуют. Мучится ревнивец, не в силах отбросить самому ненавистные размышления и переживания; мучится жена, принимающая упреки ни за что; мучатся дети, становясь нервными из-за постоянных скандалов и все более явственного охлаждения родителей друг к другу. При этом все остаются в проигрыше, просто какая-то игра в собственные ворота. Но мы играем в эту чудовищную игру, не имея сил признать свое поражение в борьбе с собственным темными инстинктами.

Ревность сопровождается хроническим стрессом, от которого рукой подать до самых разнообразных болезней. Головная боль, разбитость, бессонница, язва желудка, сердечные болезни, инфаркт, гипертония, бронхиальная астма, расстройства пищеварения, а также невроз и депрессия, снижение сексуальности, отчуждение от людей, в том числе и самых близких.

Иной раз, едва увидев человека, открывающего дверь в мой кабинет, я угадываю, что речь пойдет о предполагаемой измене жены и о крушении всех жизненных взглядов, о таком несчастье, что жить не хочется... Ревнивец выглядит изможденным, волосы всклокочены, взгляд блуждает, руки нервно трут друг друга. Речь его чаще бессвязна, выдает затаенные страдания и неверие в лучшее будущее.

Подается ревность, в зависимости от свойств характера, под разными соусами. Могут быть предьявлены "документы" - чуть не поминутные записи передвижений жены, ее разговоров с посторонними, а также мелочи, на которых она путается в своих "показаниях". Другой ревнивец больше упирает на то, что от жены не так пахнет, когда она приходит домой не вовремя. Третий ссылается на рассказы всех своих знакомых и родственников о развратности жены и ее изменах.

Иногда версии не выдерживают никакой критики, а порой бывают очень доказательны. Что в них правда, а что нет - неизвестно. Жена может быть просто ангелом, а может наставлять рога мужу, но ни мне, ни (что главное!) мужу это точно неизвестно.

Так что главный стержень ревности - НЕИЗВЕСТНОСТЬ. Ревнивец никогда не бывает полностью уверен в измене своей "половины". Эта неочевидность и выматывает его, заставляет приедпринимать самые глупые или безумные поступки, чтобы полностью увериться в своих предположениях или отмести их. Нередко приходится слышать: "Если бы я был точно уверен, я бы развелся. Но не могу же я развестись, если она не виновата. А как доказать - не знаю".

Из любой ситуации всегда есть три выхода: изменить ситуацию; измениться самому; оставаться в ситуации, которая будет еще ухудшаться. Ревнивец не может изменить ситуацию - он все так же женат, вокруг все те же люди, и вообще он считает, что он еще не полностью уверен в измене, чтобы менять свою (и не только свою) жизнь. Ревнивец не может измениться сам - это заложено в его характере. Поэтому он продолжает тонуть в пучине своих подозрений, которые, словно маня и завлекая, ведут все дальше, не подтверждаясь и не отвергаясь.

Иногда ревность вспыхивает внезапно у совершенно не склонного к этому человека; она может быть кратковременной, и иногда настолько живучей, что переживает и саму любовь. Ревность не считается ни с законами, ни со здравым смыслом: можно ревновать к давно умершему или еще не встреченному; ревновать безупречного человека по явному навету; отвергать доказательства верности и хвататься за мельчайшие намеки на измену.

Переживания ревности могут нарастать изо дня в день или затихать на долгое время, могут подтачивать душу одного человека, а могут выплескиваться на окружающих. Мужчины чаще склонны носить переживания в себе, а женщины нередко даже без причины во всеуслышание жалуются на измены мужа, привлекают к выслеживанию подруг и даже случайных людей.

Какой странный парадокс: доверять людям малознакомым и сомневаться в том, с кем прожил не один год, пережил множество трудностей и радостей... А может, в этом-то и соль: измена того, кто всех дороже, гораздо страшнее, чем от малозначимого человека. Но и тут бывают свои варианты. Женщина говорит: "Я его ненавижу, но если все-таки поймаю его на измене, будет такое..." Что это - мазохизм? то самое чувство собственника? с детства привитые взгляды? Бог знает, но в любом случае ничего хорошего не будет.

Кстати, иной раз по тому, к чему именно ревнует чело- век, можно сделать вывод о том, какой комплекс его терзает. Ведь совсем разные вопросы "почему с таким молодым" и "почему приводит его в наш дом". Боязнь старости в первом случае и попытка уберечь свое жилище от вторжения постороннего - во втором. Было ли это или не было, не так важно для самой ревности, а важно для того, кого ревнуют.

Что делать, если ВАС ревнуют? Попробуйте разобраться, что это за ревность - управляемая или совершенно неподвластная доводам разума, можно ли обойтись лестью или логикой, обьяснениями посторонних или родных. Если не получается, то надо опасаться ревнивца. Но ни в коем случае не позволяйте угрожать вам, а тем более бить! Безнаказанность развращает и в следующий раз ревнивец может дать себе больше воли.

Если для ревности есть какая-то почва, иногда ваше заявление о том, что это произошло случайно и что "я так больше не буду" способно значительно снизить напряжение ревности. Также помогают обьяснения, что близости, как таковой, не было, был лишь флирт, который злые языки раздули до невероятных размеров.

Иногда женщины рискуют даже сказать, что близость была, но у мужчины ничего не получилось, что ей было неприятно и т.д. Словом, если ревнивец почувствует, что измена жены не отняла что-то у него его собственности и, тем более, не дала чего-то жене или другому мужчине, его состояние может значительно улучшиться. Говорят, что если бы Дездемона сумела правильно поговорить с мужем, Шекспиру не пришлось бы писать "Отелло".

Один пациент рассказывал мне, что на фоне сильнейших переживаний по поводу ставшей известной ему измены жены, его голова просто разрывалась от мыслей о "падении" супруги, ее аморальном поведении. Когда через несколько дней жена вдруг сказала, что была только попытка измены, что все произошло по глупости, но ничего не получилось, муж сразу поверил и испытал от этого сильное облегчение.

Другой мужчина, сам не раз изменявший жене, узнав о ее измене от тещи, несколько дней решал сложный вопрос: оправдана ли измена жены, учитывая его измены, или, наоборот, он сам правильно делал, как бы авансом изменяя ей. Эти размышления доставляли ему чисто физическую боль. Однако, на расспросы жены он не отвечал, и лишь через неделю вдруг почувствовал, что душевная мука просто хлынула из него, и с рыданиями обьявил жене, что знает о ее измене, прощает ее и надеется лишь на то, что сумеет пережить эту потерю.

Жена (!) долго расспрашивала его о подозрениях, а затем сказала, что ничего этого не было и в помине. Мужу стало так легко на душе, словно он заново влюбился в супругу, а тут и теща извинилась, сказав, что ошиблась и все переживания разом окончились счастливо. И хотя такое происходит нечасто, вовремя сказанное правильное слово способно восстановить то, что казалось разрушенным.

Если ревнивцу возможно обьяснить совпадение событий, доказать, что его КОНКРЕТНЫЕ подозрения необоснованы, то приступы ревности можно гасить в самом зародыше. Но иной раз обвинения бывают неконкретны и нередко сводятся к риторическим восклицаниям типа "ну как же ты могла так поступить!" или "где была твоя совесть". Поэтому жена не может реально защищаться, даже если настроена на то, чтобы попросить прощения за что- нибудь и тем исчерпать проблему. Страсти ревнивца разгораются, его страдания начинают крутиться как белка в колесе и возрастать в необьятных размерах. С таким человеком подчас удачны восклицания типа: "Как я могла бы тебе изменить, если ты у меня самый красивый, самый умный, самый темпераментный..." и т.д.

Однако, эффект может быть кратким, и вновь возобновляются так присущие ревности ночные разговоры, вечерние скандалы, нарастает взвинченность. Если вы видите, что переживания ревнивца уже не относятся к самой измене, а замыкаются на самих себе, становятся стереотипными, привычными, замыкая круг, из которого человек уже не может вырваться, не пытайтесь решать проблему самостоятельно с помощью валерианки или душевных разговоров - это не поможет, но сделает вас еще более уязвимыми.

Обращайтесь к специалистам, не бойтесь "выносить сор из избы" - это поможет и больному, и вам. Возможно, придется пойти к психологу, возможно, к психиатру. Не бойтесь этого, психиатры лечат не только психические болезни, но и психологические расстройства, к которым и относится большинство случаев ревности. Вовремя начав лечение, человека вернут к нормальной жизни, так что и следа не останется от нелепых переживаний. Легче станет и ему самому, и всем окружающим. Упущенное время породит множество новых проблем, уменьшит шансы на полное восстановление, подвергнет опасности и знакомых, и незнакомых людей.

Как странно, что мы по-разному относимся к тем болезням, которые видны и которые неощутимы. Мы понимаем, что есть болезни тела, но до последнего стараемся откреститься от возможности расстройства души, хотя среди них есть и совершенно безобидные особенности характера, и зловещие болезни, приводящие к полной потери человечности. Ревнивец может не понимать, что является мучителем не только для окружающих, но и для себя. Помогите ему, вылечите его, взглянув на жизнь здраво, он будет благодарен вам.

Если ВЫ ревнуете, то попробуйте разобраться реально, есть ли, за что ревновать или кроме подозрений у вас ничего нет. Подозревать можно кого угодно и в чем угодно. Но подозрения оправдываются крайне редко. Не надо портить нервы себе и окружающим, верьте людям - они бывают честны гораздо чаще, чем нам кажется.

Попытайтесь решить основную проблему: что вы будете делать, если удостоверитесь в измене - простите, разведетесь, будете страдать дальше? Нужна ли вам уверенность в своих подозрениях? И главное - если вам действительно изменили, то почему? Чего лично вы не сделали для того, чтобы предотвратить этот поступок? Психологи говорят, что человек во внебрачной связи ищет то, чего не получает в браке. Что вы можете дать супругу, чтобы он не смотрел "на сторону"?

Решив эти проблемы (а они всегда решаются), вы сможете избавиться от основы ревности - неуверенности в себе. В самом деле, если вы лучше всех, кто же всм будет изменять? Найдите в себе те черты характера, за которые вы достойны крепкой любви и опирайтесь не них в своей самооценке. Каждый человек имеет свои сильные и слабые стороны, только не нужно преуменьшать первые и преувеличивать вторые! Вы достойны любви и уважения ничуть не меньше воображаемого соперника, только так можно сравнивать его с вами.

Если же ревность не дает спать по ночам, если ваше настроение упало, если вы теряете контроль над собой, идите к врачу. Ревность не доводит до смирительной рубашки, но зато врач поможет вам обрести спокойствие, рассудительность, мир в семье.

И помните, вы не одиноки. По подсчетам психологов более 90 % супружеских пар пережили "кризис ревности", чаще заканчиваюшийся благополучно. Разводом такое состояние завершается всего в 11 % супружеских пар. В то же время, более 16 % супругов проводят свою жизнь в невыраженных, но явственных "боях местного значения", вызванных той же ревностью. Наконец, в 6 % семей ревность составляет основу сосуществования супругов, сопровождаясь постоянными скандалами, но почему-то не приводя к разводу.

Итак, любовная ревность - это целый комплекс сильнейших переживаний. Любовная боль тем сильнее, чем горячее любовь. Иной раз, становясь нестерпимой, эта боль заставляет ревнивца перейти все моральные границы - вплоть до убийства. Агрессивность встречается примерно у половины ревнивцев. Самоубийства из ревности крайне редки, хотя мысли об этом существует почти у каждого ревнующего. Лишь у одного из десяти измена жены связывается с собственным поведением, остальные думают о ее развратности. В то же время мужчины отмечают, что внезапно жена стала для них чрезвычайно значимой, они постоянно думают о ней. Если вы можете разобраться в своей или чужой ревности с помощью доводов разума, не пренебрегайте такой возможностью. Но если ревность не поддается разумным доводам, обращайтесь к специалистам, они вернут вам радость жизни и разумность оценок.