



Линчевский Э. Э. Как быть с ревностью?

С позиции врача психоневролога рассматривается ревность как проблема глубоко личная, показаны соотношение ревности и любви, типы и варианты ревности. Особо освещается провоцирующее действие алкоголя. Дано описание болезненной ревности и ряд практических рекомендаций по ее предупреждению и преодолению. Изложение иллюстрируется примерами из художественной литературы и медицинской практики. Брошюра рассчитана на лекторов и читателей, интересующихся этим вопросом.

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом по пропаганде психологических знаний при Правлении Ленинградской организации общества «Знание» РСФСР.

ОГЛАВЛЕНИЕ

РЕВНОСТЬ ПРОТИВ ЧЕЛОВЕКА.....3	
Мера любви?.....5	
Ревность ревности рознь 6	
Воители и мученики.....13	
Не только биология..... 14	
Ревность и алкоголь.....17	
Болезненная ревность 18	
ЧЕЛОВЕК ПРОТИВ РЕВНОСТИ 20	
Третий, но не лишней..... 30	

РЕВНОСТЬ ПРОТИВ ЧЕЛОВЕКА

Ревность. Вряд ли можно назвать более тягостное душевное состояние, которое накладывало бы столь значительный отпечаток на образ мыслей и поведение человека.

Слово «ревность» употребляется для обозначения весьма разнородных, но в то же время тесно переплетающихся переживаний. В толковом словаре Д. Н. Ушакова ревность определяется, во-первых, как страстная недоверчивость, мучительное сомнение в чьей-нибудь верности, в любви, в полной преданности; во-вторых, как боязнь чужого успеха, опасение, что другой сделает лучше, мучительное желание безраздельно владеть чем-нибудь; наконец, в-третьих, как усердие, старательность, рвение.

Проявления ревности могут быть обнаружены во многих сферах человеческой деятельности. Ревность способна затрагивать практически любые виды человеческих (и не только человеческих!) отношений. Поэтому есть все основания говорить о ревности детской, профессиональной, спортивной, творческой и т. д. Но наиболее примечательна ревность половая, которая доставляет особенно тяжкие страдания. О ней и пойдет речь дальше.

Обращение к теме ревности обычно вызывает трагические ассоциации, воскрешая в памяти галерею образов убийц-ревнивцев: Отелло Шекспира, Алеко («Цыгане» А. С. Пушкина), Арбенин («Маскарад» М. Ю. Лермонтова), Позднышев («Крейцера соната» Л. Н. Толстого), Рогожин («Идиот» Ф. М. Достоевского), Хозе («Кармен», опера Ж. Визе). Но преступления- на почве ревности — это лишь финал долгого и мучительного пути, когда измученный страданиями ревнивец, по меткому выражению одного ученого, предпочитает ужасный конец бесконечному ужасу. Гораздо чаще этот ужасный конец не наступает и человек так и остается во власти бесконечного ужаса — под гнетом постоянных или периодических тягостных сомнений, неверия,

3

навязчивых представлений. Для иллюстрации достаточно напомнить образы Левина из «Анны Карениной» Л. Н. Толстого, Дмитрия Карамазова Ф. М. Достоевского, незадачливого Васисуалия Лоханкина из «Золотого теленка» И. Ильфа и Е. Петрова, героя романа японского писателя Кобо Абэ «Чужое лицо». Никто из этих персонажей не совершает преступлений. Порой некоторые из них бывают спокойны и счастливы. Но все они — каждый по-своему — испытывают тяжелейшие муки ревности. Так, герой Кобо Абэ томится от ревности к самому себе. Лицо этого человека было изуродовано ожогом, и он создал себе искусственное. С новым лицом он «знакомится» со своей женой и добивается ее расположения. Он думает, что жена не узнала его и, таким образом, изменила ему с ним же.

Разумеется, ревность — это прежде всего личная трагедия. Но ее участники — те, кто ревнует, те, кого ревнуют, те, к кому ревнуют, и те, которые не остаются безучастными к происходящему, — все они члены общества. И их взаимоотношения, их настроение и переживания не могут не оказывать влияния на среду, к которой эти люди принадлежат, не могут не наносить ущерба общему психологическому климату, которому мы все придаем такое большое значение.

Есть и более конкретные точки приложения зла: ревность создает атмосферу подозрительности, недоверия в супружеских отношениях, ведет к конфликтам и отнюдь не цементирует семью, а скорее наоборот — подтачивает ее фундамент. Это отражается на воспитании, а иногда и на здоровье детей. Ревность является одним из распространенных мотивов преступлений против личности. Наконец, бывает и так, что ревность толкает человека на самоубийство.

Все это дает основания считать ревность — это глубоко личное чувство — в то же время и проблемой общественной. Данное утверждение вовсе не призывает общественность к «борьбе» с ревностью, к активному вмешательству в сложные интимные отношения. Как показывает опыт, превращение взаимоотношений ревнующих в «достояние общественности» чаще приносит вред, чем пользу.

И все же сегодня, когда успешно разрешаются многие первостепенные материальные и духовные проблемы жизни народа, настал черед задуматься и о ревности. Прежде всего надо, чтобы люди больше знали об этом чувстве, чтобы каждый мог выработать собственное отношение к ревности, желательно еще до личного знакомства с нею. И, наконец, коль скоро ревность — зло социальное, пора бы заняться разработкой какой-то организованной системы воздействий на это зло.

4

Однако всегда ли ревность так мрачна и нежелательна? Ведь она нередко сопровождает одно из самых светлых человеческих чувств — любовь! Есть даже мнение, что любовь без ревности — слабая любовь, и, значит, ревность может служить мерой любви. Давайте разберемся, насколько это справедливо.

При всем многообразии любовных отношений все же удастся выявить какие-то общие значительные черты сходства и различия, позволяющие даже такое святое чувство, как любовь, подвергнуть классификации. Смысл ее будет яснее, если обратиться к общеизвестным литературным примерам. Возьмем, скажем, роман Ф. М. Достоевского «Идиот» и сравним любовь к Настасье Филипповне князя Мышкина и купца Рогожина. Или сопоставим отношение Ромео к Джульетте с тем, как любил Алеко Земфиру. Нетрудно заметить, насколько разные чувства обозначаются одним и тем же словом «любовь».

В одних случаях это отношение к любимому как к высшей ценности, готовность идти ради него на любые жертвы независимо от его ответных чувств и от удовлетворения своих интересов. Такую любовь называют бескорыстной, жертвенной. Однако есть и другие случаи, когда любимый человек тоже высоко ценится и является объектом заботы, но лишь постольку, поскольку его благополучие доставляет радость и удовлетворение любящему. Если последний пресыщается, он может отвергнуть эту любовь, пренебречь, забыть того, кому недавно были посвящены все помыслы, или даже сознательно причинить ему вред. Основным стремлением любящего при такой любви, называемой собственнической, является полное подчинение и порабощение любимого. Если же тот начинает привлекать внимание других, сам проявляет интерес к посторонним или просто ослабляет внимание к любящему, у последнего возникает ревность.

Различить оба типа любви в жизни совсем не просто, так как в чистом виде они встречаются редко. К тому же всякое порабощение человека вызывает в нашем обществе моральное осуждение, и потому в этом не признаются ни на словах, ни даже в мыслях. Собственническая любовь выступает обычно в завуалированном виде. И все же время и поведение человека в различных ситуациях позволяют рано или поздно распознать под личиной альтруизма любовь собственника. Вот тут-то ревность и приобретает особое значение, поскольку она является принадлежностью только этого типа любви. Чем больше любовь приближается к собственнической, тем большее место в ней занимает ревность, так что в чистом

виде эта любовь может быть названа любовью ревнивой. Выходит, ревность действительно может служить мерой любви, но она характеризует не столько силу любви, сколько

5

ее качество, свидетельствуя о степени преобладания эгоистической собственнической любви. Однако справедливо это лишь до тех пор, пока ревность не потеряла связи с любовью. Вообще же эта связь может легко утрачиваться, и тогда ревность, замещая уходящую или ушедшую любовь, заполняет пустоту в отношениях. И совсем не редко ревность возникает без всякой любви, на совершенно иной основе.

Что же толкает человека во власть ревности? Существует много путей, иногда прямо противоположных, ревности которые приводят к одинаковому результату.

Правда, пути эти накладывают свой особый отпечаток, внося большое разнообразие в проявления ревности. Лучше показать это на живых примерах. Давайте сопоставим портреты двух ревнивцев.

Павел Андреевич привык жить по строгому распорядку. Он педантично выполняет все свои обязанности и настойчиво требует того же от окружающих. В своих суждениях он весьма категоричен, настойчив. Чужое мнение его мало интересует. Если оно противоречит его взглядам, он его просто отвергает. Принципы семейной жизни сложились у Павла Андреевича еще до женитьбы и нисколько не поколебались с годами. К жене своей — Надежде Афанасьевне — он относится с недоверием. Он убежден, что она готова изменить ему при первом же удобном случае, и потому старается держать ее в жестких рамках. Требует от нее отчета за каждый истраченный рубль, за малейшее отклонение от строгого графика, который установил для нее. Объяснения ее проверяет, старается уличить во лжи, хотя оснований для этого никогда не было. Друзей у Павла Андреевича нет, знакомые к нему в дом почти не заходят, да и сам он предпочитает никуда не ходить. Но если приходится бывать с женой в обществе, Павел Андреевич внимательно следит за ее поведением, особенно как она держится с мужчинами. Дома начинаются упреки и длинные нотации. Надежда Афанасьевна в таких случаях предпочитает отмалчиваться, но не всегда выдерживает, и тогда объяснения превращаются в скандалы.

По существу, Павел Андреевич и Надежда Афанасьевна — чужие люди, живущие рядом. Она не уходит от него только ради детей.

Другой портрет. Алексей Цветков не мог поверить в свое счастье, когда Ирина — учительница местной школы — согласилась выйти замуж за него, простого шофера.

Но вскоре радость Алексея стала меркнуть. Он считал, что Ирине должно быть скучно с ним, «необразованным». Он очень чутко улавливал малейшие колебания ее настроения и почти все их относил на свой

6

счет. Сослуживцев Ирины Алексей стеснялся, боялся скомпрометировать ее своей «серостью». В компанию ее друзей старался не ходить, но всегда с готовностью отпускал ее одну — чтобы она не подумала, что он ревнует. Сам же мучительно ревновал. Оставшись дома, брался за какое-нибудь дело, но ни на чем не мог сосредоточиться. В голову лезли сомнения. Ярко представлял себе, как Ирина танцует с каким-нибудь знакомым преподавателем, с которым ей гораздо интереснее и приятнее, чем с ним. Воображение на этом, конечно, не останавливалось... В конце концов, он не мог оставаться один и бежал из дома, туда, где находилась жена. Тайно следил за ней — с кем она, как себя ведет. Дома осторожно выпрашивал о вечеринке. Искренне верил каждому слову Ирины и совершенно успокаивался... до следующего раза. Страдания свои Алексей

тщательно скрывал. За 8 лет брака он ни разу не обмолвился Ирине о своей ревности. Когда, совершенно измотавшись, он объявил ей, что уходит из семьи, это явилось для нее полной неожиданностью. Однако Алексей скоро вернулся. Уход от жены ничуть не облегчил его положения.

Оба примера представляют два крайних типа ревности: тираническую и ревность «от ущемленности».

Тираническая ревность возникает у людей упрямых, деспотических, самодовольных, мелочных, эмоционально холодных и отчужденных. Такие люди склонны предъявлять окружающим очень высокие требования, выполнить которые бывает крайне трудно или вовсе невозможно. К тому же их непомерные требования ни у кого не вызывают сочувствия, так как душевные свойства этих лиц не располагают к ним других людей, а напротив, способствуют возникновению конфликтов, осложнению отношений в семье. Однако люди с подобными чертами редко бывают самокритичны. Они не способны понять, почему к ним относятся не так, как они бы этого хотели. Мысль об их собственной вине для них неприемлема, и они перекладывают всю ответственность за недостаточное (с их точки зрения) внимание и почтение к себе на других. Особого труда для них это не составляет: все они мастера заметить соринку в чужом глазу. И вот когда такой деспотический субъект сталкивается с охлаждением сексуального партнера и пытается найти этому объяснение, он легко отыскивает его: конечно же, всему виной партнер, у которого возник посторонний интерес, склонность к неверности.

Тиранический тип ревности — самый мрачный ее вариант. Может быть, именно поэтому он нашел наиболее красочное отражение в художественной литературе и искусстве. Его представителями могут служить упоминавшиеся уже Алеко, Арбенин и Рогожин. К этому же типу относится и ревность Любаши, отвергнутой Григорием Грязным и погубившей свою соперницу Марфу (опера Н. А. Римского-Корсакова «Царская невеста»).

7

Иногда особенности личности, на которых зиждется тираническая ревность, развиты не столь заметно. Они с лихвой перекрываются положительными душевными качествами, делающими человека интересным и привлекательным. И тем не менее даже зачаточных деспотических свойств может оказаться достаточно для того, чтобы человек, особенно в интимных отношениях, оказался «жестко запрограммированным», не способным к гибкости, к компромиссу. Такие люди стараются «приладить» к себе партнера, перевоспитать его, привить ему свой образ мыслей и действий. Если партнер оказывается податливым, дело может дойти до полного его порабощения (иногда вполне добровольного). Если же человек стремится сохранить свою самостоятельность, остаться независимым, то возникает конфликт, заканчивающийся либо разрывом отношений, либо подавлением и ломкой личности сопротивляющегося, либо — когда попытки подчинить партнера терпят неудачу — развитием тиранической ревности, хотя и в смягченном варианте. Дело происходит примерно так, как описано в романе Андре Моруа «Превратности любви».

Любовь героев романа — Филиппа и Одилии — поначалу была светла и радостна. Но вскоре после свадьбы Филипп, унаследовавший жесткие принципы и чопорность семейства Марсена, обнаружил, что он не может допустить самостоятельности жены, независимости ее взглядов и суждений. Он мягко и деликатно, но в то же время настойчиво и методично стремится оторвать Одилию от всех ее друзей и знакомых. Им руководит одно только желание — проводить время наедине с Одилией. Вот его слова: «Я чувствовал себя спокойно лишь тогда, когда знал, что эта несравненная красота надежно укрыта в узком домашнем кругу». Между тем Одилия, воспитанная в совершенно ином духе, гордая и независимая по натуре, не могла и не хотела ни на йоту поступиться своей

самостоятельностью. Ей было нужно общество, новые впечатления, а порой — уединение. Филиппу же поведение Одилии казалось преисполненным тайных помыслов. Во всем он находил пищу для охвативших его подозрений. Но Одилия с его муками считаться не желала. Они все больше отходили друг от друга. В конце концов, у Одилии действительно возник роман, и она разошлась с Филиппом.

8

Новый брак Одилии не был счастливым. Жизнь ее сложилась неудачно, и она совершила самоубийство. Оправившись от потрясений, связанных с утратой Одилии и ее гибелью, Филипп сблизился с женщиной, которая оказалась полной противоположностью Одилии. Скромная, застенчивая, воспитанная в строгом аскетическом духе, Изабелла с детства была уверена в том, что не имеет шансов на успех у мужчин. Поэтому она приняла любовь Филиппа беззаветно, с готовностью на любое самопожертвование. Она с радостью уступала ему во всем, заимствовала его принципы, даже когда они были ей чужды. Изабелле, как некогда Филиппу, было необходимо все время находиться рядом с любимым, жить его вниманием и заботой. Но теперь уже Филипп не мог удовлетвориться затворничеством у домашнего очага. Он рвался в общество, в новые места. И тогда ревность возникла у Изабеллы. Однако ее ревность относится уже к следующему типу.

Ревность от ущемленности является уделом людей с тревожно-мнительным характером, неуверенных в себе, легко впадающих в тоску и отчаяние, склонных преувеличивать неприятности и опасности.

У многих из них все эти свойства сопровождаются очень низкой самооценкой. Считая себя людьми слабыми, неинтересными, они полагают, что не вправе рассчитывать на хорошее отношение окружающих. Они готовы к плохому, но в то же время переживают свою участь, тяготятся ею. Они не лишены скрытых надежд на лучшее будущее и потому имеют обостренную потребность в любви и внимании. Вместе с тем такие люди настороженно, напряженно ожидают подтверждения своих опасений. Малейшие изменения чужого отношения к ним моментально улавливаются ими, сплошь и рядом порождают далеко идущие и часто необоснованные выводы. Прозвучит ли в словах партнера чуть меньше любви и заботы, покажется ли его взгляд недостаточно ласковым или еще как-то «недополучит» такой человек необходимого ему внимания, — и тут же возникают сомнения, подозрения. К тому же неуверенность в себе, чувство собственной неполноценности заставляют его видеть соперника в каждом встречном.

Есть и такие представители этого типа, которые не смиряются с собственным низким представлением о себе. Они стараются его опровергнуть, выработать у себя новые свойства, которые исправили бы или компенсировали их недостатки. Часто они добиваются того, что начинают производить впечатление людей самоуверенных, решительных, энергичных и даже жизнерадостных. Но результат этот в значительной степени внешний. Подспудно ощущая фальшь в своем поведении, лица с подобной искусственно взвинченной самооценкой испытывают потребность постоянно убеждать в том, что окружающие воспринимают их такими, какими им хочется казаться, чтобы самим поверить в свои достоинства. Все это делает их чрезвычайно внимательными и болезненно чуткими к реакциям других людей. Таким образом, их положение в конечном счете мало отличается от положения людей с устойчиво низкой самооценкой. Тех и других объединяет чрезмерная ранимость, повышенная чувствительность к незначительным конфликтам, ничтожным осложнениям внутрисемейных отношений.

9

Ревность от ущемленности — это чаще всего удел «маленького человека». Но тут могут быть и исключения, так как самооценка нередко расходится с оценкой, которую дают человеку другие люди. Для возникновения же ревности от

ущемленности существенна только субъективная оценка, то есть то, что человек сам о себе думает. Он может быть неотразимо привлекательным, умным, интересным собеседником, безупречным сексуальным партнером и т. д., но если он при всех этих качествах не уверен в себе, этого может оказаться достаточно, чтобы ревность пустила ростки в его душе. И напротив — человек, неполноценный в том или ином отношении, но имеющий жизнерадостный нрав, самоуверенный (внутренне, а не наигранно) или не сознающий своего недостатка, обычно бывает далек от ревности даже тогда, когда есть существенные основания для ее возникновения.

Типичным носителем ревности от ущемленности является Позднышев — герой повести Льва Толстого «Крейцера соната» — произведения уникального по глубине психологического анализа поведения ревнивца. Богатство, завидное положение в обществе, благопристойная женитьба, дети не делают Позднышева ни счастливым, ни довольным собой. Разочаровавшись в супружеских отношениях, он без колебаний перекладывает ответственность за это на жену, окружающих, общество в целом, а себя представляет жертвой обмана и предрассудков. Позднышев постоянно занят собой. Он полон заботы о впечатлении, которое производят его поступки. Эта забота не покидает его даже в гневе и «безрассудстве».

Вопреки своему желанию Позднышев устраивает дома музыкальный вечер, чтобы кто-нибудь не подумал, будто он боится соперничества. В дальнейшем он настаивает на занятиях жены со скрипачом Трухачевским и тем самым способствует их сближению. Позднышева больше всего волнует личность предполагаемого любовника жены. Он с ужасом думает, что жена прижила детей с лакеями. Дополнительной травмой для него является и то, что Трухачевский уступает ему по занимаемому положению в обществе. Забота о производимом впечатлении не оставляет его и в сценах ревности, во время которых он постоянно старается взвинтить, разжечь, распалить себя, и вместе с тем он ни на минуту не теряет контроля над собой. Застигнув жену вдвоем с

10

Трухачевским, он наслаждается их растерянностью и замешательством, оценивая это как ужас перед ним. Даже нанеся удар ножом, он не перестает думать о внешнем эффекте своего поступка. Так, он не погнался за Трухачевским только потому, что был в одних носках и мог бы выглядеть смешным. Смертельно ранив жену и «показав» себя, он уже не нашел в себе сил разыграть задуманную трагедию до конца и застрелиться. Характерна и последующая реакция Позднышева на случившееся. Муки раскаяния носят у него в значительной мере формальный характер. Преобладающим же отношением является озлобленность на всех и на все, стремление переложить свою личную вину на несправедливость и несовершенство общества и нравов.

Тираническая ревность и ревность от ущемленности не исчерпывают всех разновидностей этой страсти. Поэтому в дополнение к двум рассмотренным выделяют еще два других типа ревности: обращенную и привитую. Но базируются эти типы уже не на свойствах личности ревнующего, а на способе возникновения ревности. Иначе говоря, если с помощью первых двух типов можно видеть, почему, на какой основе появляется ревность, то два добавочных типа больше показывают, как именно образуется ревность.

Обращенная ревность представляет результат собственных тенденций к неверности. Удастся ли человеку осуществить свои намерения в этом направлении или он их сдерживает и скрывает от всех и даже от себя самого — принципиальной роли не играет. Достаточно таким поползновениям возникнуть, чтобы у человека могло сложиться представление, что подобные помыслы присущи и другим людям, в том числе и его партнеру. Человек как бы обращает на партнера собственный

образ мыслей и соответственно расшифровывает смысл его поступков.

Обычно обращенная ревность возникает на месте угасшей любви или там, где ее и вовсе не было, так как сохраняющаяся любовь (даже собственническая) редко сочетается с потребностью разнообразия и мечтами о других партнерах. Этот тип ревности довольно широко распространен в повседневной жизни. Можно привести немало случаев, когда обращенная ревность становилась расплатой за «лихо» проведенное время в командировке, в туристском путешествии, на курорте. Данный тип ревности наиболее прозаический, наиболее бытовой, вероятно, поэтому он не привлекает к себе особого внимания писателей, и потому столь трудно найти яркие убедительные примеры обращенной ревности в художественной литературе.

11

Привитая ревность зарождается под влиянием жизненного опыта. Если человек воспитывается в духе недоверия к другим людям и ему исподволь внушают, что «все женщины (все мужчины) одинаковые», то нет ничего удивительного в том, что он начинает ждать подтверждения этой мысли и от своего партнера и соответствующим образом к нему относится. Еще больше располагают к ревности собственные впечатления, когда человек становится свидетелем неверности родителей, друзей, сослуживцев. Ну, а если уж самому пришлось однажды изведать горький вкус измены — это может наложить отпечаток на последующие отношения и с другим партнером: обжегшись на молоке, дуют на воду. Настороженность, перерастающая в ревность, легко возникает и на основе нелестной прошлой репутации партнера.

Очень частым источником привитой ревности оказываются шутки и подтрунивания окружающих или сексуального партнера. Дело в том, что тема половых отношений и особенно супружеской неверности представляет постоянную пищу для каждого желающего состричь. Но подобные шутки совсем не так безобидны, как кажется на первый взгляд. В большинстве случаев намеки и замечания такого рода как будто не вызывают у человека нежелательной реакции. Он смеется вместе со всеми, отшучивается. Но сказанное может запасть глубоко в душу, и когда по какому-то другому поводу верность партнера окажется под сомнением, оно может всплыть в памяти. И тогда былая шутка, получив под влиянием момента одностороннее истолкование, способна склонить чашу весов в сторону вывода о неверности. А бывает и так, что намеки, шутки и анекдоты непосредственно наводят человека на мрачные размышления, исход которых трудно предугадать. Подобная ситуация очень живо изображена в рассказе Мопассана «Испытание».

Самой яркой иллюстрацией привитой ревности может служить Отелло. Ни тираном, ни тем более слабым человеком его не назовешь. Не свойственны ему и помыслы о других женщинах, так что и для обращенной ревности у него нет оснований. И вообще он не ревнив по натуре. (Вспомним слова Пушкина: «Отелло не ревнив, он доверчив».) И вот, играя на его доверчивости, искусно подстраивая обстоятельства, Яго внушает ему мысль о неверности Дездемоны, прививает ревность. Есть, правда, как отмечает режиссер А. В. Эфрос, в душе у Отелло и основания для неуверенности в себе: черная кожа сначала не сулила ему больших надежд на брак с Дездемоной, а позже с цветом кожи он связывает зародившиеся сомнения: «Не потому ли, что черен я?». Но это уже потом, когда мысль об измене Дездемоны укрепилась и он ищет объяснение «фактов».

12

Не к этому ли типу относится и ревность Ленского, так неожиданно вспыхнувшая и приведшая его к бессмысленной гибели? (А. С. Пушкин «Евгений Онегин»).

Четыре типа ревности, которые мы рассмотрели, — это, разумеется, всего лишь

научная абстракция. В жизни трудно встретить их в чистом виде. Обычно каждый реальный случай ревности в той или иной степени включает в себя элементы разных типов, соединившиеся в своеобразную неповторимую комбинацию. Но знание типов, умение увидеть их признаки позволяют глубже проникнуть в существо каждого отдельного случая, разобраться в человеческих отношениях.

Беспочвенная ревность — вещь достаточно распространенная. В то же время не каждый случай очевидной измены вызывает ревность. Это еще раз подтверждает, что главный ее источник следует искать в первую очередь в самом ревнующем. И если поведение ревнуемого и вся ситуация все же играют не последнюю роль в возникновении ревности, то форма, которую она принимает, почти целиком зависит от личности самого ревнивца.

Снова прибегнув к упрощенной схеме, можно наметить два крайних варианта проявления ревности: активная, воинствующая и пассивная, страдальческая.

Люди, испытывающие активную, воинствующую ревность, вспыльчивы, грубы, склонны к постоянной подозрительности и слежке, несправедливы и мстительны. Без устали ведут они свою борьбу. Драматические сцены с мольбами о признании и обещаниями «все простить и забыть», призывы «одуматься», начать новую жизнь сменяются у них унижительными допросами с требованиями доказательств верности, попытками получить признание с применением угроз и насилия. Все это происходит на фоне крайней неуравновешенности, подавленного или злобного настроения, неспособности логично рассуждать, недоступности каким бы то ни было разубеждениям.

Естественно, что претензии ревнующего («езависимо от их обоснованности») вызывают у «обвиняемого» ответную реакцию, чаще всего совсем не ту, на которую рассчитывает ревнивец. И конфликт усугубляется. Приписывая объекту ревности повышенные и изощренные сексуальные запросы, он всячески стремится «разгадать» и удовлетворить их сам. Отсюда столь частая сексуальная назойливость, которая нередко приобретает извращенные и циничные формы. Но особенно отталкивающее впечатление производят сцены ревности после употребления спиртного, когда человек теряет над собой всякий моральный контроль. Движимый разнузданными страстями, он не останавливается ни перед какой пошлостью, грубостью, жестокостью. На

13

следующий день он может горько раскаиваться в своих словах и поступках, идти на любые унижения, чтобы добиться прощения, давать клятвы (которые, разумеется, останутся невыполненными), что подобное не повторится. Но в аффекте этот человек страшен и может представлять реальную опасность.

Те, чья ревность относится ко второму варианту, ведут себя пассивно. Они мучаются при мысли о возможной измене, не борются и даже могут не испытывать зла к соперникам. Эти люди страдают. Лишь изредка, в полном изнеможении совершают они неожиданные отчаянные поступки и даже преступления (Позднышев).

Ревность, как и составляющий ее базу половой инстинкт, имеет ярко выраженную биологическую основу. (Вспомните бои самцов за обладание самкой.) Но, как всякое биологическое явление, развивающееся в человеческом обществе, ревность приобретает дополнительные свойства, отражающие социальную природу человека. Исторические условия, культурная среда накладывают ощутимые отпечатки и на поводы, по которым возникает ревность, и на формы, в которых она проявляется. Здесь стоит вспомнить слова Маркса о том, что отношение мужчины к женщине позволяет судить о ступени культуры общества. А ведь ревность — это частный случай такого отношения.

Многовековое бесправное положение женщины в частнособственническом обществе породило взгляд на нее, как на вещь, имущество, не располагающее собственной волей, правом выбора и т. д. Вся история полна примерами подобного отношения. Взять хотя бы такие «моды», как паранджа или «пояс верности», такие традиции, как калым или приданое. Еще сравнительно недавно у некоторых народов существовал обычай, по которому хозяин наряду с кровом, угощениями и другими благами предоставлял гостю на ночь и собственную жену. Такое выражение гостеприимства было в порядке вещей и не вызывало никакой ревности. Но горе этой женщине, если бы она вздумала сама проявить интерес к чужому мужчине или просто повела бы себя недостаточно скромно с точки зрения ее мужа.

Главенствующее положение мужчины в семье, материальная и иная зависимость жены от мужа привели к тому, что моральные нормы мужчины и женщины значительно разошлись. Мужчины приобрели негласное право на легкомысленные поступки и увлечения. Поведение женщины всегда оценивалось гораздо строже.

Социализм устранил социальную несправедливость, обеспечил женщинам равноправное положение в обществе и в семье. Однако наивные надежды на то, что новый строй уничтожит и саму ревность, не оправдались. Ведь для изменения человеческой природы нужны иные сроки. Но не видеть влияния новых общественных отношений на любовь, на брак и на ревность — значит впасть в другую крайность. Правда, влияние это не столь очевидно, потому что оно обнаруживается не в каждом отдельном случае, а при рассмотрении явления в целом. Дело в том, что специфика каждого случая в первую очередь зависит от личности того, кто ревнует. А сильные и слабые, широкие и мелкие, страстные и холодные натуры встречались во все времена, при любом общественном строе.

Одни стойко переносили обрушивавшиеся на них удары судьбы, не останавливались перед неудачами, а если и не могли достигнуть того, к чему стремились, то находили достойное применение своим страстям, интересам, духовным силам. Другие, столкнувшись с бедой, опускали руки, сдавались без борьбы, сосредоточиваясь целиком на своем горе. И потому не удивительно, что примеры душевной чистоты, бескорыстия, величайшей самоотверженности, так же как и противоположные случаи, можно найти и в нашем, и в чуждом нам обществе. Отличие же выявится, если взять не разрозненные случаи, а всю их совокупность и оценить, каково соотношение между разными качествами, разными проявлениями ревности тут и там.

У нас это соотношение более благоприятное, потому что наше общество представляет большие возможности для приложения духовных сил человека и одновременно оно способствует гармоничному развитию личности, обогащает и расширяет ее интересы.

Воспользуется ли человек, встретивший на своем пути какие-то горести и страдания, этими возможностями? Сумеет ли противопоставить этим переживаниям (в том числе ревности) какие-то другие стремления, интересы, ценности?

Разумеется, вопросы эти не всегда решаются однозначно. Но у нас их решение далеко не безразлично для других. Высокая ценность человека в социалистическом обществе повышает интерес окружающих к нему. И потому личные дела каждого, естественно, вызывают заботу его близких, друзей, его коллектива, стремление помочь человеку в беде.

Сказанное в полной мере относится и к семейным взаимоотношениям, и к ревности. Но, к сожалению, применительно к последней общественное мнение не всегда оказывается на высоте. Так, вопреки торжеству новых моральных принципов у нас нередко сохраняется еще снисходительное отношение к мужской

неверности. Одним из оснований для подобного отношения служит довольно распространенный предрассудок, будто мужское «достоинство» определяется числом одержанных «побед». А если так, то каждая новая измена уже не просто измена, а средство самоутверждения. Иной командированный или курортник идет на любовное приключение вовсе не потому, что уступает внезапно вспыхнувшей страсти, столкнувшись с женщиной, покорившей его и заставившей все забыть. Нет, такой Дон Жуан ищет приключения, он выбирает подходящую женщину из «наличного состава», а часто бывает вообще не слишком разборчив. Подобные связи и измены не воспринимаются иначе, как развлечение. Но почему такое, а не какое-нибудь другое? Вот здесь-то и проявляется приверженность к упомянутому предрассудку — погоне за ореолом неотразимости. Качество «побед» при этом обычно не учитывается. («Победа» — даже если сам стал «добычей» какой-нибудь «хищницы».)

Вряд ли требуется давать моральную оценку подобному поведению. Она ни у кого не вызывает сомнения, в том числе и у тех, кого оценивают. Не случайно они проявляют особую заботу о том, чтобы их развлечения не получали огласки. Однако низкий моральный уровень человека не является причиной аморального поступка, а только объясняет, почему человек от него не воздержался. Другими словами, моральная ущербность — не причина, а условие, которое позволяет человеку поддаваться предосудительным соблазнам или решать какие-то личные проблемы аморальными средствами. Что же тогда привлекает к похождениям, связанным с супружеской неверностью? Прежде всего это стремление компенсировать отсутствие глубоких устойчивых интересов, содержательной осмысленной деятельности, которая давала бы выход творческому потенциалу личности. Иначе говоря, похождения с присущей им беззаботностью, безответственностью служат для заполнения душевной пустоты. Не менее важную роль играет и неблагополучие в семейных отношениях. Скажем, надоели бесконечные попреки, жесткие рамки, скучные обязанности, частые конфликты. Не хватает душевной теплоты, уважения, взаимопонимания. «Загоняли», не ценят и т. п. И тогда отъезд из дома доставляет удовольствие, чувство освобождения, а сам факт измены превращается в протест — назло жене, с радостью. Это кукиш в кармане — она его не увидит (не дай бог, если увидит!), но себе приятно.

Надо ли доказывать, что протесты подобного рода никаких проблем в действительности не решают, а скорее оборачиваются для протестующего потерей уважения к самому себе?

Ревность Среди факторов, предрасполагающих к ревности, и алкоголь особое место принадлежит алкоголю. Речь при этом идет не о крайне разнузданном поведении пьяных ревнивцев, о чем уже было сказано выше, а о прямом «ревнивом» действии алкоголя. Давно замечено, что любители спиртного страдают от ревности чаще и сильнее других. Это относится не только к алкоголикам или злостным пьяницам, но и к людям, склонным к частому употреблению спиртных напитков даже в умеренных дозах, например, ежедневно по рюмочке «для аппетита». Разумеется, сам по себе алкоголь ревности не создает. Но он резко повышает подозрительность, которая осложняет взаимоотношения супругов. Алкоголь как бы связывает в один узел все варианты развития ревности.

Рассмотрим подробнее, как это происходит. Пьющий мужчина рано или поздно замечает, что отношение жены к нему меняется. И действительно, мало кто из женщин мирится с пьянством. Чем чаще и значительнее бывает опьянение мужа, тем обычно острее и серьезнее непосредственная реакция на это жены и ее общее охлаждение, которое проявляется и в бытовом, и в сексуальном общении. С другой стороны, алкоголь усиливает половое влечение, но довольно скоро снижает

потенцию. Это еще более расстраивает половую гармонию супругов. Оба они перестают получать удовлетворение. Но если женщина в большинстве подобных случаев осознает природу расхождения, то мужчина чаще оказывается не в состоянии понять причину изменения отношения к нему. Все тот же алкоголь лишает его возможности трезво оценить ситуацию. Мысли о своей вине и тем более сознание собственной деградации, как правило, для пьяницы недоступны, и он начинает объяснять охлаждение к нему жены тем, что она нашла себе другого. Сначала это только эпизодические подозрения, которые возникают в периоды опьянения, но затем они повторяются все чаще и чаще и в трезвом состоянии, приобретая характер убеждения.

Предположению о неверности жены способствует изменение личности пьющего человека, развитие у него эгоизма, деспотичности и, следовательно, тиранической ревности. Кроме того, в состоянии опьянения сгущаются, обнажаются влечения, особенно низменные. Легко возникают соблазны по отношению к первым встречным женщинам (хотя бы в мыслях), желание изменить жене. Отсюда — обращенная ревность. Почти обязательно у пьяниц ослабление потенции вплоть до полной импотенции влечет за собой ревность от ущемленности. Нередко обвинение жены в измене служит замаскированным выражением враждеб-

17

ного к ней отношения. Причина этой враждебности состоит в том, что никто не высказывает ему столько упреков и так не мешает ему пьянствовать, как она. Обвинение жены в неверности дает пьянице определенное удовлетворение, реабилитирует его перед окружающими и в своих собственных глазах. Оно «разгружает его совесть, компрометирует самого главного его обвинителя, который низводится с положения оскорбленного страдальца, вызывающего всеобщее сочувствие, до позиции оправдывающегося, изворачивающегося аморального лица. Не случайно поэтому алкоголики сплошь и рядом подозревают своих жен не просто в связи с другим мужчиной, а в самом отвратительном разврате. Наконец, роль рогоносца позволяет найти убедительное основание для пьянства — «с горя».

Есть немало примеров, свидетельствующих о том, что ревность) всецело завладевает человеком, может грубо нарушить весь образ жизни своей жертвы и даже привести в психиатрическую больницу. Не случайна психическая полноценность всех тех, кто охвачен данной страстью, издавна подвергается сомнению.

И действительно, нормальное ли это состояние? Не служит ли ревность проявлением какого-нибудь психического заболевания? Вопросы эти не лишены оснований, но дать на них однозначный ответ невозможно.

В психиатрической практике ревность нередко выступает в соединении с другими психическими расстройствами. Определить болезненную природу ревности при таких условиях несложно. Труднее это сделать, когда переживания ревности не сопровождаются дополнительными симптомами. В подобных случаях задача иногда облегчается тем, что многие заболевания накладывают свой особый отпечаток на проявление ревности и на ее динамику. Но отпечаток этот бывает не всегда четко выражен, а мысли о супружеской неверности могут встречаться в переживаниях больных при любых психических заболеваниях. В конечном счете врачи распознают болезненную природу ревности, пользуясь несколькими критериями.

При этом совершенно несущественно, соответствуют ли действительности подозрения человека или окончательные его выводы о неверности. Ведь здоровый человек может заблуждаться, а болезнь, сопровождающаяся ревностью, не исключает сопутствующей фактической измены. Самое важное, как человек обосновывает свои сомнения, как аргументирует выводы о неверности партнера.

Наличие в рассуждениях характерных нарушений логики чаще всегда свидетельствует о болезни. Вот как выглядят некоторые из таких рассуждений.

Один больной, полагая, что жена по ночам выходит из дома на свидание к любовнику, стал с вечера класть спичку на рант ее туфли. Если бы жена выходила, спичка должна была бы свалиться. И хотя утром он обнаруживал спичку на прежнем месте, это его не успокаивало: значит, жена оказалась хитрее, чем он думал, и разгадала его маневр. Тем более что ему показалось, будто спичка однажды лежала «не так».

Другой больной заметил, что жена уходит на работу позже обычного. Значит, решил он, любовник заезжает за ней на машине, а в сэкономленное время по дороге они успевают иметь связь.

Итак, ревность может быть симптомом психического заболевания. В этих случаях психическое расстройство, возникающее у человека, в силу различных причин направляет его переживания в «ревнивое» русло. Ревность оказывается как бы производным болезни. При иных условиях болезненные переживания этого человека могли иметь другое содержание.

Патологической может стать и ревность, возникшая первоначально как нормальная эмоциональная реакция (обоснованная или ошибочная). Так бывает, если ревность получает неодолимое развитие, заслоняет и поглощает все прочие интересы, мысли и чувства, подчиняет себе все существо человека. Подобная охваченность ревностью может развиваться у практически здоровых людей. Однако чаще это происходит с людьми, имеющими в характере разного рода отклонения. У некоторых из них ревность «гипертрофируется», привычные реакции бурно включаются по ничтожному поводу. Жизнь с такими людьми может оказаться невыносимой. Но в ряде случаев, тем более, если ревность компенсируется другими достоинствами человека, сексуальные партнеры и близкие как-то приспособляются к его особенностям и находят пути взаимно приемлемого существования.

Ревность, безраздельно завладевшая человеком, иногда настолько ослепляет его, искажает его мышление и восприятие окружающего, что его доводы и доказательства неверности становятся столь же убедительными и нелепыми, как и у психически больного. И поведение такого человека внешне перестает отличаться от поведения больного, страдающего психическим заболеванием. Все это заставляет относить приступы ревности к сфере патологии и оказывать их жертвам надлежащую психиатрическую помощь.

ЧЕЛОВЕК ПРОТИВ РЕВНОСТИ

До сих пор речь шла о том, что ревность делает с людьми.

Как же людям быть с ревностью? Да и можно ли вообще с ней что-нибудь подделать? Ведь сердцу не прикажешь! И это справедливо в отношении ревности ничуть не меньше, чем в отношении любви. Но, хотя никто в полной мере не властен над своими чувствами, судьба их, их развитие, степень, до которой они подчиняют себе поведение человека, — все это во многом зависит от самой личности, от ее отношения к своим чувствам, от ее умения преодолевать их. Можем же мы, когда требуется, не показать разочарования или зависти, умерить (а то и вовсе подавить) пыл гнева или бурю восторга. Многие не без успеха пытаются скрыть стыд, не показать любовь или ненависть. Еще проще бывает «подогреть» свои чувства, представить их (и для себя тоже) более сильными. Все это относится

и к ревности. Она может быть произвольно усилена, взвинчена, но в самом зачатке она может быть и подавлена или значительно ограничена.

Поэтому первое, что можно сделать с ревностью, — это выработать у себя к ней изначальное непримиримое отношение, основанное на убеждении, что ревность — страсть не только тягостная, но и в любых своих проявлениях — неважно, трагических или низменных, — всегда отталкивающая. Ревность, культивируемая у себя или разжигаемая у партнера, — признак слабости, неспособности разрешить конфликт иными (прямыми) средствами.

Понимать все это и отдавать себя во власть ревности или сознательно пользоваться ею, чтобы оказывать давление на другого человека, — постыдно и унижительно.

Сказанное можно выразить формулой: скажи ревности — «н е т».

Второе, что необходимо, — это воспитать в себе серьезное и ответственное отношение к чужой ревности. Ревность — не объект для шуток и насмешек, тем более для разжигания. Доброжелательный чуткий партнер примет ее сочувственно, с пониманием, быть может, пойдет на какие-то уступки. Но в принципе это чувство не должно давать ревнующему каких бы то ни было привилегий. В случае, если ревность не знает никаких границ, а тем более, когда она идет рука об руку с пьянством, вряд ли стоит бороться за сохранение семьи. Если же ревность носит нелепый характер (непонятная аргументация, немыслимые объекты, странное поведение), следует вспомнить о существовании патологической ревности и посоветоваться с психиатром.

20

Таким образом, вторая рекомендация: деликатно обращайся с чужой ревностью.

Третий принцип является скорее профилактическим. Он требует уважать чужую индивидуальность, избегать попыток «переделывать» партнера на свой лад. Если человек по своей натуре податлив, гибок, способен беспрекословно выполнять чужие требования, то он и сам, без значительного на него воздействия займет зависимое положение, охотно подчинится, уступит лидирующую позицию. Если же партнер окажется человеком независимым, самостоятельным, достаточно «жестким», то активные попытки приспособить, перевоспитать его неминуемо приведут к конфликту. Одним из возможных осложнений такого рода отношений, как уже говорилось, является ревность. Предотвратить ее появление может только компромисс, основанный на самоограничении обоих партнеров. Каждый из них должен проявить как можно больше терпимости и уважения к индивидуальности другого. В то же время оба должны стремиться к максимальной уступчивости, готовности идти навстречу интересам, потребностям друг друга.

Требовать друг от друга можно чего угодно, кроме одного: нельзя претендовать на то, чтобы другой безоговорочно и полностью выполнял все, что от него хотят. Любой муж знает, что он не полностью соответствует идеалам своей жены. И он не слишком сильно старается добиться такого соответствия: на некоторые его недостатки у них разные точки зрения, а от других ему было бы слишком трудно избавиться. Но если он хочет, несмотря на какие-то претензии жены, остаться самим собой, значит, должен признать и право жены на некоторое несоответствие его идеалам, на неполное удовлетворение его запросов. Он может не отказаться от своих требований, может проявлять настойчивость, но он должен быть готов к тому, что это не принесет желаемого результата. Другими словами, супругам приходится мириться с определенной «неисправимостью» друг друга.

Итак, третий принцип сводится к совету: уважай чужую индивидуальность.

Следующее, четвертое положение можно сформулировать так: не позволяй

ревности завладеть всеми чувствами.

Надо не просто бороться против ревности, а стремиться сохранить в себе и всячески культивировать те чувства (бороться з а них), которые составляют положительную сторону взаимоотношений. Эти чувства (если их не утратить) способны «растворить» в себе ревность.

21

Здесь не обойтись без иллюстрации. Один пожилой мужчина случайно узнал, что его жена до знакомства с ним допускала «нескромное поведение». Эта новость произвела на него ошеломляющее впечатление. Хотя он прекрасно понимал, что к нему лично прошлое жены не имеет никакого отношения, он не мог больше верить женщине (и, значит, жить с ней), которая «так» вела себя пусть даже 30 лет назад. Все его мысли целиком сосредоточились на неблагоприятных поступках жены. Им овладело брезгливое чувство к ней. В те дни он начисто забыл о совместно прожитых счастливых годах, о ласке, радости и многочисленных удобствах, которые она ему постоянно создавала, о том, что она мать его детей. Он порвал всякие отношения с женой и усиленно готовился к разводу.

К счастью для той семьи, нашелся человек, который сумел снять шоры с глаз возмущенного мужа и заставил его увидеть вновь все то хорошее, что было за годы долгой совместной жизни. «Оскорбленному» мужу пришлось признать, что и сам он не настолько уж чист душой, чтобы испытывать столь благородное негодование. И еще неизвестно, кто у кого в долгу. Разве мало доставил он жене хлопот и огорчений? А как часто бывал он несправедлив и даже жесток с ней, и сколько недодано ей внимания и заботы? А ведь она все это спокойно сносила!... Так у обвинителя зародилось чувство вины. Но последнее, что окончательно погасило ревность, — было обращение к его мужскому достоинству: сила, честь мужчины не в безжалостном преследовании и отвержении когда-то оступившейся женщины, а в сочувствии к ее слабости, в великодушии. В результате наш герой не просто примирился с женой, но стал к ней очень внимателен, заботлив и... очень собой доволен.

Очередной, пятый принцип выражает формула: не будь рабом фактов, больше доверяй человеку, общему тону его отношения. Погоня за фактами вносит во взаимоотношения недоверие, напряженность, мелочность. Да и сами по себе факты далеко не всегда выражают истинную суть человеческих отношений. Взять хотя бы такой пример.

Мужчина после нескольких лет благополучной жизни расстался с женщиной и сошелся с другой. Первая не хочет смириться с потерей, надеется вернуть его. Она просит его о свидании, и он, будучи человеком мягким и не желая причинить ей дополнительной обиды, соглашается. При встрече он держится достойно, проявляет уважение и тактичность к бывшей спутнице, не изменяя при этом новой избраннице. Но он понимает, что последней эта встреча не понравится, и скрывает от нее этот факт. Однако она окольными путями узнает об этом. Ее реакцию угадать не трудно: «Ветреный, неверный человек! Бросил одну, теперь с ней же обманывает другую! А если у них ничего не было, то почему же он умолчал?». Попробуйте-ка разуверить ее!

22

Прекрасной демонстрацией претворения в жизнь данного принципа может служить повесть Аркадия Гайдара «Голубая чашка». Ревность в переживаниях героя передана очень тонко. Она как бы влита в общую обиду отца и дочери на несправедливость Маруси. Сначала Маруся проводит целый вечер со своим товарищем — полярным летчиком, а на следующий день вдруг отправляется в город, нарушив их планы. И отец со Светланой уходят «куда глаза глядят». А когда

они возвращаются, героя не интересует, где была, что делала Маруся. Для него важно совсем другое:

«Подошел и я, посмотрел Марусе в лицо.

Глаза Маруси были карие и смотрели они ласково. Видно было, что ждала она нас долго, наконец-то дождалась и теперь крепко рада.

Нет, — твердо решил я... — И Маруся ничего не разбивала тоже».

А вот как принимает факт неверности жены один из персонажей М. Горького — Яков Богомолов (герой одноименной драмы и созданного на ее основе кинофильма «Преждевременный человек»). Он ошеломлен сообщением жены об измене и сначала не верит ей. А поверив, он в первую очередь думает не о себе, не о своей попорченной чести. Он страдает, но прежде всего он старается понять, что толкнуло жену на этот шаг. И ему становится ясно, что это — поступок отчаяния, протеста против его недостаточного внимания к ней. В истинном ее отношении к себе Богомолов не сомневается: «Я ведь знаю — ты меня любишь, я это чувствую». Вот почему в его реакции нет осуждения, а преобладает теплота, сострадание, сочувствие. Такая реакция может еще больше привязать любящего человека.

И, наконец, еще одна рекомендация.

В борьбе с ревностью важно учитывать, что измена — совершившаяся или зреющая — чаще всего лишь заключительное звено в цепи разногласий и осложнений во взаимоотношениях. Поэтому слежка, преследования, упреки и прочие действия, направленные только на это последнее звено, бесполезны и даже вредны, ибо еще больше усугубляют расхождения.

При подозрении в неверности (а еще лучше — при первых признаках ревности) самый верный способ — исследовать себя: почему ты перестал удовлетворять партнера. Нужно проследить путь изменения взаимоотношений, сравнить то, что есть, с тем, что было. Но подходить к этому требуется не с своих позиций, а с позиций партнера. Важно постараться посмотреть на вещи

его глазами и понять, что ему нужно, чего не хватает: уважения, чувства значимости, внимания, ласки, заботы, помощи, развлечений, разнообразия жизни, сексуального удовлетворения и т. д. Разумеется, если удастся найти причину расхождений, при взаимном сознательном и доброжелательном отношении ее можно устранить либо как-то компенсировать недостающее.

Тут невозможно не воспользоваться рекомендацией Козьмы Пруtkова: «Смотри в корень!». Пусть этот совет послужит шестой формулой.

Таковы общие принципы защиты от ревности и, надо сказать, принципы не бесспорные.

Больше всего возражений приходится слышать, когда речь заходит об их применении к «справедливой» ревности.

В самом деле, далеко не всегда ревность является «продуктом» одних только внутренних свойств ревнующего. Достаточно часто она в той или иной мере связана с поведением «второго лица» (то есть того, кого ревнуют) или «третьих лиц» (то есть, к кому ревнуют). Иными словами, в отличие от ревности напрасной «справедливая» ревность спровоцирована или даже имеет под собой реальную почву. Но, увы, граница между этими двумя видами ревности весьма относительная. Так, для ревнующего ревность всегда, обязательно обоснована — хотя бы в тот момент, когда он ее испытывает. (Вспомните, ревность — это сомнение в верности, в полной преданности любимого человека.)

А если послушать ревнуемых? Оказывается, многие из них смотрят на вещи совершенно иначе. Не будем останавливаться на случаях сознательного искажения фактов с целью сокрытия измены. В изложении ревнуемых (искреннем!) даже реальная неверность выглядит нередко оправданно и совсем по-другому, чем в устах ревнующего. Если же до явной измены дело не дошло, то ревнуемые обычно рассматривают свое увлечение как невинную забаву. Чаще всего они вовсе не задумываются над тем, какое впечатление производит их поведение, либо просто-напросто ради своего развлечения пренебрегают чувствами ревнующего. Наконец, встречаются и такие, которым чужая ревность льстит, доставляет удовольствие тешит их самолюбие или же она создает самоуспокоенность по отношению к собственному положению в семье и тем самым освобождает от необходимости заботы о благополучии близкого человека, от проявления к нему любви и внимания. В жизни все эти варианты пренебрежительного отношения к чужой ревности часто переплетены и трудно различимы. Вот характерная история.

24

Вполне благополучная и как будто счастливая семья. Но это благополучие и счастье лишь внешние. Беда в том, что ОН — «увлекающаяся натура». Жену уважает и даже любит. Однако это не мешает ему в ее присутствии расточать комплименты и бросать многозначительные взгляды на других женщин. ОНА не сомневается в верности мужа, но его поведение оскорбляет ее, доставляет жестокие страдания, о которых знают только он, да дети, да самые близкие друзья: ссоры происходят лишь в узком кругу. Она настойчиво избегает появляться с мужем на людях, потому что боится стать свидетелем очередного флирта. Ему надоели обиды и упреки, но вести себя иначе он не может (или не хочет?). При всем том он хороший семьянин, дома всегда помогает жене, заботлив необычайно. Людей этих связывает очень многое, и развода, видимо, не будет. Но не будет и покоя, потому что каждая ссора все больше омрачает их отношения.

Есть мнение, что лучшая помощь ревнующим — осудить поведение легкомысленных супругов и тех, кто искушает их, воззвать к чувству долга первых и к совести тех и других.

И действительно, это самый простой и естественный способ, подкупающий своей прямоотой. Однако чтобы он возымел действие, требуется ряд условий. Прежде всего нужно, чтобы у тех, к чьей совести и чувству долга взывают, были бы эти самые совесть и чувство долга. Но этого мало. Необходимо также, чтобы люди, к которым обращаются, были бы способны и хотели бы понять человека, источником страдания которого они оказались. (Помните, ведь для них самих события представляются в ином свете?) Наконец, чтобы один из супругов захотел избавиться другого от ревности, нужно, чтобы он по-настоящему дорожил его покоем, благополучием и ценил его интересы не меньше своих. Как видите, условия не простые, хотя и выполнимые. Поэтому испробовать данный путь стоит. Но по нему нельзя пройти несколько раз. Если совесть оказалась открытой для воздействия, достаточно обратиться к ней однажды. Если нет — новые призывы к ней напрасны и принесут лишь дополнительные разочарования.

Здесь могут возразить: если человек глух к призывам другого человека, то голос многих объединенных людей — общественное мнение — все же способен заставить его прислушаться и изменить свое поведение. Да, это так. Но общественность берется за дело только тогда, когда речь идет о явных, несомненных нарушениях моральных норм нашей жизни. Какое, например, обвинение могло бы быть предъявлено герою приведенного выше случая? Что он любезничает с женщинами в присутствии жены, и не более. Вряд ли нашлось бы такое собрание, которое включило бы в свою повестку подобное персональное дело.

25

Общественности нередко удается сберечь семью, которой угрожает разрыв. Но, как бы то ни было, муж или жена, возвращенные в семью решением профсоюзного собрания, — это уже не тот муж (не та жена), который удерживался в семье собственным якорем. В случаях же более тонких вмешательство со стороны становится и вовсе опасным. Зачастую оно происходит грубо, вероломно. В чужую жизнь особенно охотно вторгаются люди, не имеющие достаточного такта, не способные глубоко понять душу другого человека. В результате не только все остается по-старому, но тем, кого обсуждали, наносится душевная травма, подчас значительная. Страдают (правда, менее очевидно) и участники таких обсуждений: они получают прививку бездушия, бестактности. И как знать, какие она принесет плоды?

Отсюда, однако, не следует, что общественные организации вообще не должны вникать в личные (и семейные) дела членов своих коллективов. Коли дела эти запутываются и возникает надобность их распутывать, вмешиваться приходится. Но вмешательство должно быть умным, чутким, а главное — деликатным и доброжелательным. Вот такая история произошла на одном из ленинградских предприятий.

В партком поступила жалоба на аморальное поведение сотрудницы П., которая «соблазняет» сослуживца Д. — отца двоих детей, и тот намеревается оставить семью. Часть членов парткома была за то, чтобы жалобе «дать ход» и устроить обсуждение «провинившихся» на своем заседании или на общем собрании. Но большинство членов парткома решило от публичного разбирательства воздержаться. Начали с того, что секретарь партийной организации пригласил П. к себе, сообщил ей о жалобе и предоставил самой выбрать одного из членов парткома, которому будет поручено досконально во всем разобраться.

Оказалось, что жалоба не лишена оснований, хотя кое-что в ней преувеличено. П. действительно иногда принимала Д. у себя дома и не особенно скрывала это. Но инициатива этой связи принадлежала не ей, а Д. В то же время никто из них не относился к роману серьезно. Оба смотрели на него как на временное увлечение, и Д. из семьи уходить не собирался.

Члену парткома не составило большого труда убедить их прекратить встречи. Он помог Д. перейти в другой отдел («подальше от соблазна»), а на заседании парткома без деталей доложил, что поручение выполнено, необходимые меры приняты. Публичного обсуждения не потребовалось.

26

Но вернемся, однако, к отдельной паре, самостоятельно решающей свои проблемы. Если прямое обращение страдающей стороны к совести того, кто заставляет ревновать, не дало результата, полезно вспомнить одну простую истину: прямолинейность — чаще всего отнюдь не самый краткий путь достижения цели в человеческих отношениях. Выходит, нужна какая-то тактика, какие-то косвенные воздействия.

Нередко приходится слышать совет: «Плати той же монетой!».

Может, и вправду, заставить легкомысленного супруга самого испытать муки ревности? Это был бы, по мнению рекомендующих, наиболее действенный метод. На практике же все получается по-другому. Дело в том, что взаимные привязанности в каждой супружеской паре почти никогда не бывают равноценными. Как правило, один из супругов любит хоть немного сильнее, а значит, и зависимость его больше. Менее зависимый супруг обретает большую свободу действий. Воспользуется он этой свободой или принесет ее в жертву покою своего партнера — это зависит, как мы уже видели, от его совести и

способности к сочувствию. Ревность же остается уделом более зависимого супруга, особенно если его партнер пойдет по пути использования представляющихся ему «возможностей».

Теперь посмотрим, что же получится, если ревнующий (а значит, более зависимый) супруг попробует платить той же монетой. Прежде всего ему придется совершать над собой значительные усилия, потому что его внимание и помыслы принадлежат лишь одному. «Развлечение» будет для него противоестественным и не только не принесет удовлетворения, а напротив — приведет к угрызениям совести, опустошенности, обострению чувства одиночества, а значит — к усилению ревности. С другой стороны, для легкомысленного человека подобные действия его супруга могут послужить основанием для снятия всяких ограничений. Если же его оскорбит «свободное» поведение супруга, к покорности и зависимости которого он привык, то и тут мук ревности не будет, а будет энергичный протест, нажим на «непокорного» или разрыв отношений. Поскольку ревнующий обычно больше заинтересован в их сохранении, то и на этот раз результат получается не в его пользу.

Но должна же быть ахиллесова пята и у «непробиваемого» любителя флирта? Не рано ли сбросили мы со счета его молчащую совесть? Особенно, если она только спит. Ведь при определенных условиях она должна проснуться и заговорить в человеке сама. А разбудить ее может чувство вины. Упреки же, претензии, мелкие (и крупные) ссоры не только не пробуждают этого чувства, а скорее наоборот, вызывают раздражение, протест, озлобление, толкают человека на поиски оправданий, на встречные защитные действия. Мало того, бесконечные нотации, укоры и скандалы омрачают пребывание человека дома, мешают ему понять страдающего партнера и способствуют его стремлению искать радость или утешение где-то на стороне.

27

Нет, крик и слезы не будят, а напротив — убаюкивают совесть человека. Совесть просыпается в тишине!

Значит тот, кто по-настоящему дорожит своим «увлекающимся» супругом и хочет сохранить для себя не только его самого, но и его чувство, симпатию, расположение, должен оставить его наедине с собственной совестью, лишив всего, чем он может от нее укрыться. Соблазняющему же влиянию «третьего лица» лучше противопоставить не ревность с ее главным оружием — мрачной требовательностью, а теплоту, заботливость и внимание к партнеру. Пусть ему дома будет хорошо. Не хуже, чем «с ней» (или «с ним»). По крайней мере, пусть его пребывание дома не омрачается удручающими сценами. Если речь идет о мужчине, это не значит, что его следует во всем ублажать, создавать ему тепличные условия. Пусть у него будут обязанности, но обязанности важные, интересные, чтобы они доставляли ему удовольствие, сознание собственной значимости, ощущение, что дома он нужен. При подобном отношении у «неустойчивого» супруга скорее всего отпадет потребность в развлечении на стороне. Однако даже если этого сразу и не произойдет, все равно роль «флирта» в его жизни пойдет на убыль. И коль скоро он почувствует, что его поведение заставляет страдать любимого и чуткого к нему человека, для него не составит большого труда отказаться от этого развлечения. Но, подчеркнем, это все возможно при взаимной расположенности, при отказе от взаимных претензий. Для этого ревность (если нет сил ее преодолеть, отбросить) должна быть наглухо заперта внутри, скрыта от всех. Это прежде всего в интересах самого ревнующего.

Но бывает, что пробудить совесть все-таки не удастся. Особенно когда ревность партнера приносит ревнуемому какую-то выгоду или внутреннее удовлетворение. В подобных случаях трудно рассчитывать на успех. Здесь уже придется позаботиться о сохранении собственного лица — о самозащите. Надо подумать, не служит ли

ревность поощрением тому, кто своим поведением ее вызывает, достоин ли он ее. Конечно, задавать вопросы легче, чем отвечать на них. Да и как ни отвечай, ревность-то, если уж она возникла, просто так не исчезнет! Но может исчезнуть неоправданная слепая надежда дожидаться перемены к лучшему или вымолить жалость, сочувствие к страданиям. Понять это — значит поставить перед собой задачу: лишить виновника возможности испытывать удовлетворение от вызываемых им переживаний. А путь к этому все тот же — насильственно подавить или научиться скрывать ревность. Нести ее в себе стойко.

28

Ревность же, оставшаяся в подобных случаях на виду, не только безысходна и унижительна, но и опасна для ревнующего. Потому что виновник этого тяжкого чувства, ощутив свою власть, может жестоко злоупотреблять ею. В отдельных случаях дело доходит до использования ревности для беспощадной расправы с партнером, ставшим неудобным.

Вот уникальный пример.

Женщина — кассир одного учреждения, воспользовавшись поездкой в банк, «попутно» устроила дома свидание с любовником. Муж почувствовал недоброе и застиг их на месте преступления. Сам он не представлял для них опасности — был он человеком робким. Но грозило разоблачение на работе (все трое были сослуживцами). Чтобы обезопасить себя, любовники припугнули мужа, что отправят его в «сумасшедший дом», если он обмолвится хоть словом. Муж растерялся. У многих вид его и поступки в те дни вызвали недоумение. Не устояв перед расспросами, он кое-кому рассказал о случившемся. Поползли слухи. Тогда жена, нахватавшись отрывочных сведений из психиатрии, стала со всеми делиться своими «бедами». По ее рассказам выходило, что у мужа на почве ревности развивается психическое заболевание. В дело включились психиатры. Несмотря на все наговоры, они сумели разобраться в сложном душевном состоянии мужа. Человек избежал психиатрической больницы, а поступок этой женщины получил соответствующую оценку коллектива.

До сих пор речь шла лишь о ревности, существующей на фоне худо ли, хорошо ли, но продолжающихся отношений. В стороне остались случаи, когда ревность разыгрывается в ответ на разрыв — совершившийся или назревший.

Прекращение отношений в результате психологической несовместимости, то есть когда он и она «не сошлись характерами», редко порождает ревность, даже если инициатива принадлежит одной стороне.

Гораздо чаще к ревности приводит положение, когда один из супругов после колебаний и внутренней борьбы решает пойти на откровенную измену и на разрыв отношений из-за нахлынувшей новой страсти. Такие поступки принято рассматривать как нечто предосудительное. Однако это несколько упрощенный взгляд на вещи.

29

Если учесть, что на протяжении многих веков брак по любви представлял скорее исключение, чем правило, станет очевидным, что любовь и брак в прошлом (как явление общественное) находились в противоречии друг с другом. Это убедительно показал Ф. Энгельс в работе «Происхождение семьи, частной собственности и государства». В социалистическом обществе брак перестал быть средством решения политических, сословных и имущественных проблем. И все же какая-то часть браков заключается у нас «по расчету». (Хотя расчет совсем другого плана.) Немало семей складывается «на разумной основе» — без особых чувств между супругами. Еще больше «односторонних» браков, когда один из партнеров

уступает настойчивости другого. Да и взаимная любовь, в том числе и закрепленная браком, может быть преходящей. Поэтому внебрачная любовь и связанная с ней измена — вещи вполне вероятные. Оценка таких случаев не может быть единой и не должна быть предвзятой. Тем более рискованно давать какие-то общие рекомендации участникам подобных ситуаций.

Но все же одно соображение привести стоит. Однако адресовано оно не основным действующим лицам, а тем, кто берется им помогать.

Принимаясь за чужие дела, очень важно суметь почувствовать трудности того, кому хочешь помочь. Нужно понять его состояние, его проблемы во всей их сложности. Чем легче даются советы и чем они категоричнее, тем более ограниченным лицом оказывается обычно советчик. Если все действительно так ясно и просто, как ему кажется, то почему же встретивший трудности человек сам не находит решения?

Поскольку проникать в чужую душу — дело сложное и ответственное, основная задача помощника — пролить как можно больше света на создавшееся положение, постараться прояснить его новыми сведениями. Помочь человеку, попавшему в беду, по-иному взглянуть на дело. Вселить веру в свои силы, в способность справиться с трудностями. Познакомить с подобными случаями. Иногда же бывает достаточно внимательно выслушать человека, дать ему возможность высказаться, привести в систему свои соображения. Другими словами, не навязывать свои советы, не предлагать готовые рецепты, а создать условия, которые помогут человеку лучше разобраться в случившемся и самому найти решение.

Мы рассмотрели общие положения о том, как справляться с ревностью. Но как претворить их в жизнь в каждом конкретном случае со всеми его нюансами и особенностями? Сделать это в одиночку человеку не всегда по силам.

Где же искать помощь?

30

Лучше всего — у самого близкого человека. Но ведь он-то чаще всего и есть источник всех бед! К тому же цепь взаимных упреков тянет за собой мелочный счет прошлых обид, ведет к противоборству вместо поиска реального выхода из создавшегося положения. Поэтому нужен посредник — чуткий, доброжелательный и авторитетный для обоих.

Таким посредником может стать врач. Иногда бывает достаточно одной беседы, чтобы помочь враждующим сторонам «навести мосты», установить взаимопонимание.

Но выбраться к врачу не так-то просто. Многие стесняются обращаться без «настоящей» болезни. Легче воспользоваться посредничеством тактичного друга или родственника. Особенно хорошо, если это окажется человек, умудренный жизненным опытом, способный трезво и объективно смотреть на вещи. Помощь может быть и односторонней. Тогда помощник служит советчиком, своего рода референтом только для одного из партнеров.

В роли «референта» (по многим личным вопросам, включая ревность) в последнее время все чаще успешно действуют наставники молодежи. Если наставник искренне болеет душой за своих подопечных и при этом умеет оставаться тактичным и бережно обращаться с личным достоинством каждого, молодежь легко идет на откровенность с таким человеком.

Надя Ф. тоже охотно откликнулась на приглашение мастера-наставника Елены Васильевны к разговору по душам. Елену Васильевну тревожило настроение Нади. Раньше это была веселая, жизнерадостная девушка, участница всех дел и всех

споров в бригаде. А вот вышла замуж и стал на глазах меняться. На завод приходила мрачная, иногда заплаканная. Весь день была вялая, безучастная, держалась в стороне от всех. Да и работать стала хуже. Время шло, а Надя все больше уходила в себя, замыкалась. Подруги расспрашивали ее, но она отмалчивалась. Тогда Елена Васильевна пригласила ее как-то после работы к себе домой и сумела вызвать на откровенность. Вот что рассказала Надя.

С Колей они знакомы со школы. Отношения у них были всякие. И дружили, и ссорились, и у каждого были свои увлечения. Но вот уже больше года они любят друг друга. Надя не сомневалась в собственном чувстве и Коле верила. Она ждала, что после свадьбы начнется жизнь радостная и счастливая. Раз они будут жить вместе, значит и дела, и заботы, и развлечения — все у них будет общее. Но почему-то вышло по-другому. Наде стало казаться, что Коля уделяет ей мало внимания. У него постоянно находились свои интересы, какая-то особая сфера, куда он ее не допускал. Он и раньше бывал в компаниях без Нади, были у него и знакомые девушки, но до свадьбы Надю это не волновало, и что за дела у него с этими девушками — она не интересовалась.

31

Но вот теперь они муж и жена, а он продолжает, хоть и не часто, посещать свои старые компании без нее. Случается, не предупредив, пробудет где-нибудь целый вечер, а потом оправдывается, доказывает, что не мог поступить иначе. Но что самое страшное — ей несколько раз удалось уличить его во лжи. Оказалось, что его не было там, куда он, по его словам, ходил. Где же он был? Зачем врет? Серьезных оснований для ревности у нее пока нет, но и доверия к нему больше нет. Как-то во время ссоры Коля сказал, что не узнает ее — от нее теперь все время скукой веет и с ней кому угодно станет скучно. Потом извинялся, что сгоряча сказал. Однако она сама чувствует, что это правда.

Елена Васильевна с ответом не торопилась. Сказала, что хочет обо всем подумать, кое с кем посоветоваться. А через день снова позвала Надю к себе и предложила ей примерно следующее: «Если ты не веришь словам человека, зачем заставлять его говорить: объяснять, обещать, а значит, быть может, снова врать? Ведь ты его полюбила таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками. Ты не знала, что он может врать, но сейчас ты ведь не перестала его любить. Сделай же так, чтобы ложь стала ему не нужна. Лиши его возможности оправдываться.

Прекрати всякие расспросы, разговоры на неприятные для вас обоих темы. За поступки плати поступками. Но не потеряй чувства меры, не преврати ваш дом в поле брани. И не криви душой — ты на это не способна и не сможешь этого сделать. Получится фальшь, которая погубит все дело. Будь искренна, но сдержанна. Скажем, придет он неизвестно откуда. Ни в коем случае не нападай с расспросами и упреками. Дай ему понять, что ты рада, но была бы еще больше рада, если бы он пришел раньше. Ты можешь все это высказать вслух, но постарайся не дать ему возможности ответить, отговориться, потому что, если он получит слово, он будет считать, что и на этот раз он оправдался и опять ни в чем не виноват. Если же чувство вины будет всякий раз оставаться при нем и он действительно тебя любит, он не сможет вести себя по-прежнему.

Еще один совет. Будь терпелива. Вы оба еще молоды и представления о семейной жизни у вас разные: после свадьбы девушка обычно довольно быстро превращается в жену; из молодого же человека муж получается иногда очень не скоро. Как видно, Коля продвинулся по этому пути не слишком далеко. На многие вещи он смотрит еще глазами холостяка, по-мальчишески цепляется за «свободу». Не торопи его. Ведь если он заупрямится, он может и вовсе остановиться. Дай ему самому привыкнуть к новым обязанностям, войти в новую роль. А пока он «зреет», постарайся не омрачать жизнь ни себе, ни ему. Помни, при правильном твоём поведении время будет работать на тебя!».

Надя приняла советы Елены Васильевны. Не все получалось у нее вначале, но слова и участие пожилой женщины вселили в нее надежду, показали, что есть выход из тупика. Она стала свободнее себя чувствовать, обрела уверенность и вновь покорила своего мужа. Когда же через два года появился ребенок, Коля оказался очень заботливым отцом и хорошим семьянином. Все неприятности остались позади.

Разговор о ревности подошел к концу. Были затронуты многие, но далеко не все стороны этого извечного человеческого чувства.

Вероятно, кому-то из читателей высказанные здесь соображения покажутся нереальными, неубедительными, а быть может, и неприемлемыми. Автор не стремится навязать им свою точку зрения. Его цель состоит не в том, чтобы поколебать сложившиеся убеждения. У него совсем иные задачи: привлечь внимание к проблеме ревности и помочь людям, страдающим от ревности (своей или чужой), разобраться в собственных чувствах и в отношениях с близкими, облегчить им поиски ответов на стоящие перед ними вопросы.