

Любовь и Ревность: враги или друзья ? G. Breslavs (SPPA)

Как известно, любовь является в индуистской и иудейско-христианской культурах одной из главных ценностей, хотя различные проявления этого чувства по-разному оцениваются в этих культурах. Если руководствоваться различием видов любви по Фромму - а) братская любовь - ко всем человеческим существам; б) материнская любовь; в) эротическая любовь»; г) любовь к себе; д) любовь к Богу (Фромм, 1990), - то понятно, что в первой культуре *эротическая любовь* (или, как она чаще называется в научной литературе – *романтическая* или *партнерская*) не менее ценна, чем остальные позитивные виды любви (а), (б), и (д), в то время как во второй она занимает почти такое же низкое место как любовь к себе. Однако, именно *эротическая* или *романтическая любовь* привлекает в последние десятилетия все большее внимание психологов, ибо именно она является одной из главных ценностей семейной жизни и важнейшим условием устойчивых взаимоотношений.

В свою очередь, чувство ревности чаще всего рассматривается как негативный фактор супружеских и партнерских отношений. Если обратиться к криминальной статистике, то оснований для такого взгляда более чем достаточно. По данным полиции Детройта в начале 70-х годов почти 1/6 убийств были связаны с мотивом ревности. В 1999 году в США 1218 женщин и 424 мужчин были убиты их партнерами, в Австралии такого рода убийства составляют в среднем 22% от всех совершаемых в стране убийств ежегодно. Такого рода статистику можно найти и далеко за пределами ареала европейской культуры. На основе многолетней криминальной статистики и сложились известные социальные стереотипы о социальной вредности ревности и том, что «настоящая любовь исключает ревность».

Из таких стереотипов, в частности, исходил Абрахам Маслоу, предложивший различать любовь- вида Д (связанная с удовлетворением «дефицитных» потребностей) и любовь- вида Б («сбалансированная», связанная с самоактуализацией). В любви- вида Д человек стремится к ликвидации дефицита и гораздо больше зависит от других людей (преобладают прагматические отношения, в т. ч. и взаимность носит корыстный характер), в то время как любовь вида Б бескорыстна и сосредоточена на саморазвитии. При этом лишь любовь вида Д допускает ревность, а любовь вида Б ее практически исключает (Маслоу, 1968/1997).

Однако, возникает вполне естественный вопрос: где и при каких условиях существует любовь вида Б ? Как можно испытывать чувства вне контекста как реальных потребностей человека, так и социальных условий проявления этих чувств?! Такое можно вообразить лишь по отношению к пятому виду любви по Фромму – любви к Богу или по отношению к описаниям любви в литературе и искусстве (см. рис.1). Не случайно Маслоу говорит о сходстве любви- вида Б с материнской и божественной любовью. Впрочем, и сам Маслоу, понимая, что изобразил нечто совершенно нереальное, отмечает, что и в любви вида Б может присутствовать тревога, враждебность и даже ревность, но в меньшей степени, чем в любви вида Д (Маслоу, 1968/1997).



Рис.1. Вечная любовь.

В реальных отношениях чувства людей неотделимы от их потребностей и условий их реализации, даже если они игнорируют какие-то социальные нормы поведения (см. рис.2). Понятно, что при этом любые взаимоотношения представляют известную, но не всегда симметричную взаимозависимость между партнерами этих взаимоотношений. Любимый человек может способствовать удовлетворению многих потребностей, включая и вполне материальные. В частности, ведение совместного хозяйства облегчает жизнь даже при полной экономической самостоятельности партнеров. Вполне естественно тогда ожидать, что потеря этих взаимоотношений или угроза такой потери не будет оставлять человека равнодушным, если эти взаимоотношения ему дороги. Ситуация такой угрозы и является источником возникновения ревности (см. рис. 3).



Рис.2. Нас только двое в этом мире.

Чаще всего, однако, объектом общественного внимания становятся крайние формы ревности, которые можно отнести к бредовой или патологической ревности («синдром Отелло»). Такой синдром предполагает бредовую убежденность в неверности мужа (жены) или любовника/цы. При этом люди многократно предъявляют партнеру обвинения в неверности, основанные на незначительных случаях. Для проверки верности партнеров ревнивцами могут затрачиваться значительные усилия и проводиться длительная слежка за их поведением. Бредовая ревность устойчиво связана с насилием и, в менее острых случаях, с беспокойством и негативизмом. Чаще бредовая Р. появляется у мужчин, чем у женщин, но она не зависит от сексуальной ориентации человека. Тем самым, если крайние формы ревности ведут к патологическим нарушениям или к антисоциальному поведению, то можно ли говорить о том, что любая ревность вредна?



Рис.3. Может ли жена оставаться равнодушной?

Некоторые исследователи предлагают различать *реактивную ревность*, возникновение которой связано с реальными поводами для опасений в возможном изменении взаимоотношений, и *подозрительную ревность*, которая таких поводов не имеет. В целом, *реактивная ревность* более тесно связана с внешними, социальными факторами, а *подозрительная* - с внутренними, личностными характеристиками человека, испытывающего ревность (Rydell, Bringle, 2003).

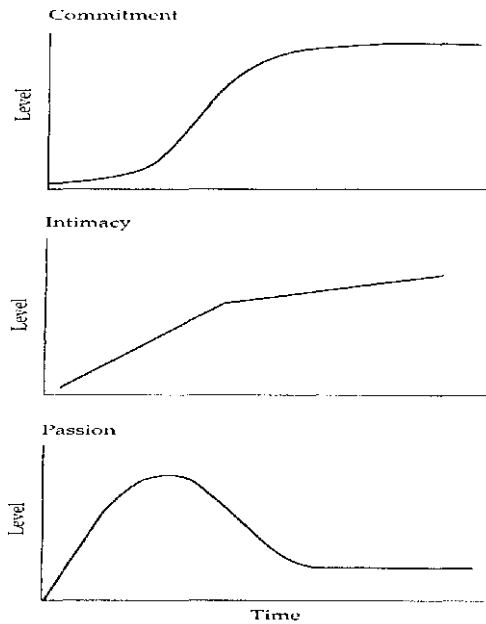
В то же время, исследователи показали, что существует положительная связь между обязательствами в интимных отношениях и уровнем ревности. Более обязывающие взаимоотношения вызывают большую ревность, когда представляются альтернативы непривлекательных взаимоотношений или дается негативная информация о совместимости партнеров (Rydell, McConnell, & Bringle, 2004). Также известно, что ревность увеличивается по мере того, как взаимоотношения приобретают серьезный и эксклюзивный характер (White & Mullen, 1989; Wright 1999), и показатели ревности коррелируют с общей удовлетворенностью взаимоотношениями и продолжением взаимоотношений за пределами 7-летнего периода (Mathes & Severa 1981; Mathes, 1986). Все эти данные говорят скорее о наличии положительной связи

между любовью и ревностью, особенно, если речь идет о том, что ранее было названо *реактивной ревностью*.

Впрочем, также как и различие видов ревности, в изучении любви существует еще больше различий разных видов, стилей и сторон любви. Так Хетфилд и Уолстер различили два типа любви : страстная любовь и любовь-дружба, где только первая включает сильное физиологическое возбуждение и может выражаться при наличии взаимности в удовлетворении и экстазе, а при отсутствии – в тревожности, чувстве пустоты и отчаянии (Hatfield & Walster, 1978). В свою очередь, Ли выделяет три основных первичных стиля или цвета любви: 1) «*эрос*» - любовь с первого взгляда, интенсивные сексуальные взаимоотношения; 2) «*людус*» - любовь-игра; 3) «*сторгэ*» - любовь-привязанность или дружба, с медленным развитием и длительными обязательствами; и три основных вторичных стиля: 4) «*прагма*» - любовь по расчету, совместимость с партнером и наличие обязательств с его стороны; 5) «*агапэ*» - альтруистическая любовь; 6) «*мания*» - собственническая любовь, зависимость от партнера и неуверенность в себе (Lee, 1976).

Если в первом различии вполне очевидна неизбежная связь ревности именно со *страстной* любовью, то во втором различии еще более очевидно выглядит наиболее выдающаяся связь *маниакальной* любви с *подозрительной* или *хронической* ревностью, в то время как *эротическая* любовь будет скорее всего наиболее тесно связана с *реактивной* ревностью. В то же время, как известно, виды и стили любви не являются чем-то постоянным. Они могут преобразовываться, усиливаться, ослабляться и исчезать.

Исходя из этого, Стернберг предложил различать не столько виды любви, сколько их три составляющие или стороны: *интимность*, *страсть* и *обязательства*. В этой триархической модели *интимность* представляет эмоциональный аспект любви и характеризуется коммуникацией и чувствами близости, тепла, поддержки и уважения. Развитие компонента *интимности* характеризуется медленным нарастанием и медленным исчезновением. *Страсть* представляет мотивационный аспект любви и характеризуется интенсивным желанием, жадой другого и потребностью в другом. Компонент *страсти* характеризуется быстрым нарастанием, но и возможным, не менее быстрым исчезновением. *Обязательство/решение* представляет когнитивный компонент любви и характеризуется осознанием принятия решения и обязательств/ответственности по отношению к любимому человеку (любить, быть вместе и сохранить отношения) (Sternberg, 1988). Компонент *обязательств* характеризуется медленным нарастанием и длительной стабильностью (см. рис.4). В теории предполагается наличие различия между этими тремя компонентами (треугольником чувств) и соответствующими этим компонентам действиями, ибо люди очень по-разному могут выражать свои чувства.



The Changing Ingredients of Love

Рис.4. Временная динамика разных сторон любви: сверху – *обязательства*, в середине – *интимность*, внизу – *страсть*.

Проведенные нами исследования показывают, что именно третья сторона любви – *обязательства* по отношению к любимому человеку – обладает наиболее тесной связью с ревностью. И это нетрудно понять, ибо именно обязательства являются одним из компонентов и тех взаимоотношений, которые подвергаются испытанию в ситуациях, вызывающих ревность. Именно это сторона любви в данных ситуациях подвергается наибольшему риску, хотя блокироваться могут и другие составляющие любовных взаимоотношений. Еще в 60-е годы с помощью факторного анализа было обнаружено лишь два универсальных фактора или компонента любви: а) эмоциональная поддержка любимой/-го; и б) толерантность к ее(го) недостаткам и требованиям (Swensen & Gilner, 1964). Понятно, что при угрозе потери этих взаимоотношений в ситуациях, вызывающих ревность, оба эти компонента взаимодействия обесцениваются.

В целом, выглядит вполне обоснованным утверждение о неизбежной связи этих чувств. Угроза любовным отношениям вызывает ревность, а последняя, в позитивном варианте своего развития, способствует стремлению оставаться не менее привлекательным/ой для партнера и действиям по развитию этих взаимоотношений. Ведь далеко не секрет, что во многих культурах существует комплекс добрачного ухаживания. До вступления в брак люди, обычно, готовы затрачивать значительные усилия для привлечения партнера и достижения согласия на вступление в более интимные отношения.

В семейной жизни ситуация меняется и чувства, особенно компоненты страсти и интимности, постепенно выветриваются под влиянием ежедневной рутины и/или заботы о детях. Как очень емко описывал это явление Маяковский: «Лодка любви разбилась о быт». Тем не менее, супружеские или партнерские отношения могут оставаться вполне стабильными при условии взаимоуважения, доверия и более или менее симметричных вложений в организацию совместной жизни, что может говорить не столько об исчезновении любви, сколько об изменении ее характера. Однако, ревность, в известных пределах, может способствовать восстановлению и других компонентов любви.

Можно говорить о том, что любовь и ревность являются постоянными и неизбежными спутниками, однако их экстремальные (*бредовая* или *подозрительная* ревность) или специфические формы (любовь-мания) могут вести к потере взаимной симпатии и разрушению межличностных отношений. Конечно, *подозрительная* ревность вполне доступна психологической коррекции, особенно с помощью специалиста-психотерапевта. Однако, *бредовая* ревность может уже оказаться неизлечимой. Впрочем, такая ревность чаще всего является симптомом более серьезного психического заболевания.

Литература

- Bringle, R. G. (1995). Romantic jealousy. *Social Perspectives on Emotion*, 3, 225-251.
- Bringle, R. G., Roach, S., Andier, C., & Evenbeck, S. (1979). Measuring the intensity of jealous reactions. *Catalog of Selected Documents in Psychology*, 9, 23-24.
- Hatfield, E., Walster, G.W. (1978,1985). *A new look at love*. Lanham, MD: University Press of America.
- Lee, J. (1976). *The colors of love*. Englewood Cliffs, NJ.: Prentice-Hall.
- Sternberg, R. J. (1988). Triangulating Love. In: R.Sternberg & M.Barnes (Eds.) *The Psychology of Love* (pp.119-138). New Haven: Yale University Press.
- Mathes, E. W. (1986). Jealousy and romantic love: A longitudinal study. *Psychological Reports*, 58(3), 885-886.
- Mathes, E. W., & Severa, N. (1981). Jealousy, romantic love, and liking: Theoretical considerations and preliminary scale development. *Psychological Reports*, 49, 23-31.
- Rydell, Robert J.; Bringle, Robert G. (2003). Differentiating Reactive and Suspicious Jealousy. Manuscript.
- Rydell, R. J., McConnell, A. R., & Bringle, R. G. (2004). Jealousy and relationship commitment: Perceived threat and the effect of relationship alternatives. *Personal Relationships*, 11(4), 451-468.
- Swensen, C. & Gilner, F. (1964). Factor analysis of self-report statement on love relationships. *Journal of Individual Psychology*, 20.
- White, G. L., & Mullen, P.E. (1989). *Jealousy: Theory, research and clinical strategies*. New York: Guilford.
- Wright, D. E. (1999). *Personal relationships: An interdisciplinary approach*. Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Бреслав, Г.М. (2004). *Психология эмоций*. Москва: Смысл - Академия.
- Маслоу, А. (1968/1997). *Психология бытия*. Москва: «Рефл-бук».