

«Уверен, всему можно научиться. Даже ревновать культурно. Если моя жена купит себе новое платье или улыбнется соседу, что ж мне теперь - со свету ее сживать? Мне, например, даже приятно, что она выглядит лучше многих женщин и нравится мужчинам. Если и ревную ее, то про себя. Она порой обижается: мол, ты меня и не ревнуешь вовсе. А я ей в ответ: «Не Отелло! Может, ты не рада?» Или я неправ?

Андрей БОЧКОВ.

## ОТЕЛЛО МЕНЯЕТ ХАРАКТЕР

Вот такое письмо пришло в редакцию. Его автор, судя по всему, научился справляться с чувством ревности. Хотя бывает иначе... Ревность калечит жизнь многим парам. Но в то же время кто из нас не ревновал? Разобраться с этим чувством мы решили с помощью психотерапевта Андрея МАЗОВА:

Ревность - опаснейшее чувство. Ворота ей открывает ощущение своей власти над другим человеком. Она питается хронической неуверенностью в собственных силах. Из боязни, что не хватит ума, обаяния и умения «справиться» с партнером, убедить, что ты - «самый-самый».

Служители зоопарка знают: не дай бог по нечаянности посадить в вольер, где живет обезьяна стая, ведомая старым вожаком, молодого сильного самца, способного претендовать на лидерство. Его даже в соседнюю клетку сажать не следует. Вожак все равно впадет в ярость, примется накидываться на стаю и разносить все вокруг. По принципу: лучше заранее напугать чужака, а заодно и стае продемонстрировать, кто тут хозяин.

Поведение ревнивого человека от обезьяньего ушло не так уж далеко. Разница только в том, что человек способен нанести окружающим куда больший вред. Одержимые ревностью порой придумывают столь хитроумные и жестокие комбинации, что волосы дыбом встают. В состоянии аффекта чаще всего и происходят те самые бытовые убийства на почве ревности, о которых любят распространяться пресса.

Порой ревность настолько глубоко прячется в подсознании, что даже близкие люди не догадываются о том, что человек ею болен. Вот почему опасна столь милая многим дамам игра в ревность. Даже если темперамент у мужа отнюдь не венецианского мавра. «Бьет» вовсе не значит «любит». Ревнивец в этот момент любви не испытывает. Он лишь лихорадочно думает о том, как бы свой страх потерять власть спрятать за необузданной агрессией.

Конечно, мужчина с нормальной психикой не станет ломать мебель, а спокойно отнесет в ЗАГС заявление о разводе. Особенно если считает, что жена не на шутку увлеклась другим. Такие мужчины уважают чужое право выбора и понимают, что ничто не вечно и третий должен уйти... Они уверены в себе и исполнены уважения к супруге. И их чувства на прочность испытывать не стоит...

Впрочем, что это я все о мужчинах? Ведь патологическая ревность свойственна и слабому полу. Правда, если мужская ревность возникает мгновенно, порой без ясного повода, зато иногда и гаснет так же внезапно, то патологически ревнивые дамы вынашивают свою «болезнь» годами. Мелкие придирки и бесконечные подо-

зрения - испытание, которого не выдерживает и самая сильная любовь. Жизнь супруга превращают в сущий ад. Не захочешь, а вон из дома побежишь...

Патологическая ревность как у мужчин, так и у женщин порой служит симптомом серьезного психического заболевания.

Ревность и сама по себе серьезно вредит здоровью. Ревнивец подвергает себя хроническому стрессу. Во время приступов ревности многие мужчины (да и женщины) испытывают сжатие в груди, боль. Сердце замирает... Начинается свистопляска гормонов. В результате страдает иммунная система, что может привести к серьезным заболеваниям. Постоянное беспокойство приводит и к другим последствиям: ожирению (когда стресс снимают с помощью еды) и даже импотенции, которую обычными методами не вылечить.

Стоит отметить, что иные мужчины стремятся сдерживать разрушительные импульсы ревности, понимая, что их реакция на поведение жены неадекватна. Однако загнанное внутрь негодование ведет к резкому нервному напряжению. Появляются сильные головные боли, повышается давление. А это все чревато последствиями для здоровья.

Выход один: не можете не ревновать - учитесь ревновать правильно. Вот некоторые рекомендации.

■ К любому сообщению об измене любимой (любимого) стоит относиться с долей скептицизма. Даже если вам предоставили документальные доказательства. При нынешнем развитии науки и техники легко смонтировать самую откровенную фотографию. Не забывайте: семья, в которой поселилась ревность, - рай для шантажиста.

■ Даже если вы застали «половину» с другим, не принимайте поспешных решений. Уж лучше пойти на кухню, сунуть голову под кран и открыть холодную воду... Легче погасить первоначальную реакцию, чем потом расхлебывать последствия.

■ Не идите на поводу у общественного мнения. Муж, который «одно пулей убил обоих», или жена, в один вечер переехавшая с детьми к маме, хорошо смотрятся только на страницах романов. Действуйте, как вам подсказывает даже не сердце, а голова, причем предварительно ослушавшись...

■ Основное лекарство от ревности - повышение собственной самооценки. Достаточно осознать собственную значимость, стать самостоятельной личностью - и в ревности необходимости уже не будет.

Записала  
Павла РИПИНСКАЯ

Как-то поздно вечером я задержал на верхнем этаже своего дома двух мальчишек. У старшего в руке была связка ключей и... свидетельство о рождении.

В комнате для консьержки разговорились. Ребята и не скрывали, что пришли с другого конца нашей Чертановской улицы чего-нибудь утащить и продать, а ключи взяли, чтобы проникнуть в холлы.

Знают ли родители, чем заняты их чада, о чем они думают, как себя чувствуют, о чем мечтают?



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

## В СПАСАТЕЛЬНОМ КРУГЕ СЕМЬИ

Словом, пришлось пригласить наряд милиции...

А я вспомнил свое детство. Перед войной мы жили в большой коммунальной квартире на Малой Пироговской улице. Нас было 26-28 человек, один унитаз и одна раковина на всех. Жили бедно, но дружно. Единственным мужчиной в коммуналке был дядя Степан, сапожник, которого не призвали на войну по возрасту.

У матери, Прасковьи Степановны, было, как мы шутили, неоконченное начальное образование, да и у других матерей из нашей квартиры примерно такое же. Как же нам порой было голодно и холодно! Мы видели, как мать горько плакала от своей беспомощности, и как могли старались утешить ее. На семейном совете распределили домашние обязанности. Сестра стала помогать в уборке в нашей маленькой комнатке и в приготовлении еды, старший брат ходил в очереди за продуктами, которые выдавались по карточкам. А моя обязанность заключалась в добывании угля и дров для буржуйки. Все вместе взятые спланировали нас, особенно когда получи-

ли известие, что отец не вернется с войны.

Наша мать никогда не ложилась спать, пока, как она говорила в шутку, не пересчитает всех - вот они, рядом со мной. Она никогда не поднимала на нас руку. Необразованная, она хорошо понимала, что это к добру не приведет. Впрочем, мы не давали для этого повода. Она любила нас - и этим все сказано. Она всегда знала, куда мы пошли, с кем и на сколько.

Иногда на кухне нашей квартиры собиралось почти все ее население. Там на всех делили горе и радость, зачитывали треугольники с фронта. До сих пор горжусь тем, что мне доверяли ездить на Арбатскую площадь за газетой «Вечерняя Москва», потому что в ней первой печатались вести с фронта от Совинформбюро. В очереди собиралось по 300 с лишним человек, а мне надо было достать два экземпляра. С одного я читал на кухне соседям сводки с фронта, а другой отдавал Марии Кудряшовой, которая не могла ходить и читала газету сама.

В школе мы с товарищами подрабатывали на распилке дров вдовам, возили на те-

лежке хлеб из пекарни в нашу булочную, разгружали баржи с овощами в Южном порту. Помнится, принес с фабрики зарплату (а я был самым младшим в семье) - за три дня 53 рубля - и отдал матери. Она предложила потратить их на футбол, кино или купить книги, но я отказался, сказав: «Свари на всех обед!»

Жаль, на тесных газетных страницах о многом не расскажешь. Скажу главное. Все мы, как тогда говорили, вышли в люди. Брат окончил техникум, сестра - Московский инженерно-строительный институт, я - сначала среднее, а затем и высшее инженерное военное училище.

В семьях, где отношения строятся на взаимном доверии, уважении друг к другу, всегда есть взаимопонимание. В таких семьях росли мои друзья: Анатолий Чекулаев, Серафим Попов, Валерий Герасимов.

Вот бы современным родителям задуматься о будущем своих детей, когда они не ходят для них времени, ласки и терпения, когда - по новой моде - любят в первую очередь себя!

Вячеслав ТРИФОНОВ

## «ПОЖИЛОЙ» РОМАН

«Представьте себе, что на днях учудила моя мать - замуж вышла! Хотя ей, страшно сказать, шестьдесят через год исполняется. Хорошо хоть жить будут на жилплощади мужа. А то представьте себе, приходят ко мне друзья, а я им: знакомьтесь, у меня в сорок лет отчим появился!»

Ума не приложу, что произошло с матерью? Жили они с моим отцом, честно говоря, не слишком мирно. Но ведь в каждом доме - по кому. А как папа умер, так мама и загрустила... Пока женишок не появился, ничего ее, видите ли, не радовало!

Лидия ГУЗЕВА.

Согласитесь, не слишком типичное письмо. О трудностях, возникающих на пути пожилых Ромео и Джульетт, об отношении общества к подобным бракам мы поговорили с психологом, специалистом по проблемам пожилых Александром ВАРИНЫМ:

Все люди стареют по-разному. Один в сорок пять крест на себе ставит, другой бодр и весел даже после семидесяти. По разным причинам люди в солидном возрасте оказываются одиноки. Иной раз, например, женщина была и не прочь выйти замуж, но не сложилось... Кто-то всю жизнь гнался за недоступной красоткой, другой отдавал все время карьере, иной просто не смог



ФОТО ЮРИЯ СТРОКОВА

ужиться ни с первой, ни со второй, ни с шестой женой... Но даже если человек не сумел найти свое счастье в молодости, он может это сделать на пенсии. Здесь все зависит от характера. Есть люди, которые вообще по-настоящему способны влюбляться только после пятидесяти. У пожилых людей обычно по-

является много свободного времени. Кто-то его тратит на сидение перед телевизором, кто-то на прогулки, хобби, а кто-то - на общение с противоположным полом... Недаром так популярны многочисленные встречи для тех, кому за пятьдесят, в парках и скверах. Конечно, пожилой Ромео вряд ли ползет к

даме на балкон или устроит серенаду во дворе. Но он может оказать другие знаки внимания, которые не оставят женщину равнодушной.

В союзе пожилых нередко есть и рациональное зерно. Двоем легче распределить деньги на квартиру и продукты, чем живя поодиночке. А если оба оказались счастливыми владельцами отдельных квартир, одну жилплощадь вполне можно сдать и жить безбедно. Хотя и тут желательно, чтобы супруги были друг другу как минимум симпатичны. Возрастное соответствие (росли в одно время, воспоминания о прошлом роднят) позволяет найти подход друг к другу. В Европе вообще люди убеждены, что пенсия - это третья молодость. Там в шестьдесят все только начинается! И пожилые энергичные туристы с удовольствием косят по всему миру, с энтузиазмом потрясая фотоаппаратами. А парочки за семьдесят целуются в самых романтических бухточках где-нибудь на островах.

Еще одно заблуждение - возрастные болячки только усугубятся в таком союзе. Давно известно, что холостяки живут меньше семейных людей. Так что брак пожилых скорее отпугнет старость. В каком-то смысле свадьба в пожилом возрасте - это лекарство, потому что открывает людям новые перспективы, появляется смысл жизни, новые интересы...

Бывают, впрочем, ситуации, когда браку пожилых противятся их дети. Мол, что это папа затеял? Седина в борду, бес в ребро! Нередко дети попросту ревнуют родителей. Хотя их ревность порой всерьез может испортить

жизнь пожилым людям. У них создается ошибочное впечатление, что брак для них и впрямь чуть ли не позорен. Иногда дети возражают по другим соображениям: они опасаются, что вдруг в доме появится новый хозяин. Неизвестно, как у «молодых» сложится жизнь в материальном плане. Прибавьте сюда и традиционное мнение: тому, кто живет один, много не нужно. А появится супруг, появятся и новые потребности. Куда пенсионеру обращаться? Только к детям... А им и самим денег мало.

И тем не менее не бойтесь начать новую жизнь, разменяв шестой десяток. Разумеется, у пожилых семей - свои проблемы. С годами человек теряет психологическую гибкость, от многих привычек ему сложно отказаться. Вот почему здесь особенно важно терпение друг к другу. Впрочем, умудренным жизнью людям этого не занимать.

Главное - любить друг друга, остальное приложится. Это правило справедливо и в двадцать, и в сорок, и в шестьдесят. Не обращать внимания на чужое мнение. Попытаться убедить детей, что ваше счастье ничуть не угрожает их благополучию. Познакомить их со своей «половинкой». В конце концов, велик шанс, что новый член вашей большой семьи им понравится. Не забывайте: дети уже выросли, и более вы не обязаны всем ради них жертвовать. А вас вместо одиночества в пустой квартире отныне будет ждать уютный семейный очаг, любимый человек, которому близки и понятны ваши радости и тревоги.

Записала  
Павла РИПИНСКАЯ