

Мы ревнуем не только мужчин, но и своих детей, родителей к младшим братьям и сестрам, ревностно относимся к успехам своих коллег. И сами же страдаем от этого порой разрушающего чувства... *Текст Марины Якимовой*

Ревность: ЭТУ ОПЦИЮ ОТКЛЮЧИТЬ

Ревность – чувство нормальное, – говорил дедушка Фрейд. – Если она отсутствует, то только потому, что стала объектом мощного подавления. И

поэтому, уйдя в бессознательное, она играет еще более значительную роль». Пожалуй, он был прав. Мы начинаем ревновать с самого рождения, сначала не осознавая этого. Каждая мама скажет, как требовательно малыш относится к ее заботе и вниманию, а стоит ей отвлечься на свои дела, любимого мужчину – начинает капризничать и плакать. С возрастом ревнуем своих кумиров, друзей, парней. Ученые заметили, что самые яркие вспышки ревности у женщин происходят в период ухаживаний, беременности и в первые годы жизни ребенка. Это заложено в нас самой природой, поскольку забота, преданность и защита мужчины особенно необходимы во время выполнения важной функции продолжения рода.

Итак, рассмотрим разновидности ревности, с которыми обычно человек сталкивается на протяжении жизни.

Детская ревность

Когда Ира зашла в детскую комнату, то увидела, как ее 4-летний Миша кусает младшенького Дениса. Ему обидно, что полуторогодовалому малышу родители уделяют больше внимания. В некотором роде он испытывает страдание, понимая, что мама и папа не принадлежат ему безраздельно. Своим поведением ребенок выражает исключительную претензию на «владение» близкими людьми, с которыми у него существует эмоциональная связь. Ревность возникает, когда эта претензия мнимо или на самом деле ставится маленьким человеком под вопрос. Он боится потерять внимание близких. Детские психологи объясняют, что малышу кажется, будто кто-то другой отбирает у него то, что, как он считает,

Ну сколько можно ревновать?

Ловишь себя на мысли, что ревнуешь? Займи себя любопытной статистикой, которая поможет хотя бы на время отвлечься от своих переживаний.

Подсчитано, что яростная и необузданная ревность сокращает жизнь на целых 10 лет;
● у ревнивец (и ревнивцев) **повышается давление**, неизбежно развиваются сердечные болезни;
● при вспышках ревности женщины **начинают хуже видеть** (к такому выводу пришли американские

профессора психологии Жан Филипп Лоренсо и Стивен Мост);
● каждый пятый брак распадается именно из-за ревности;
● по статистике, около **20 % бытовых убийств** совершаются на почве ревности;
● **35 % ревнивых людей не могут завести семью**, потому что, подавляя в себе ревность, они подавляют и

положительные черты и качества характера;
● у **15-20 %** людей, которые ревнуют своих возлюбленных, **чувство ревности перерастает в патологическую форму**, что по своим симптомам схоже с психозом.
● по последним опросам, **72 %** мужчин и **65 %** женщин **считают, что они имеют полное право ревновать.**

Интересно!

Ученые провели исследования, в ходе которых выяснилось, что ревность связана с ростом человека. Невысокие люди, как правило, боятся проиграть соперничеству людям выше их ростом. Также ревнивцами являются люди с асимметрией каких-либо частей тела.

является его правом и привилегией – как правило, это родительская любовь. И состоянием обиды толкает на самые неразумные поступки. Бывает, ребенок плачет: «Мама, не хочу, чтобы ты рожала братика/сестренку» – он тяжело переносит появление нового члена семьи. Однако позже ревность может трансформироваться в покровительственную заботу о младших и принятие их собственных отношений с мамой и папой.

«Из всех сильных чувств ревность, вероятно, самое неуправляемое. Она отнимает разум, она лежит глубже мышления. Она всегда при тебе, как черное пятно в глазу, она обесцвечивает весь мир».

Айрис Мердок «Море, море»

Со временем ребенок может «перерасти» это чувство. Поэтому так важно говорить своим чадам, что они особенные, никто и никогда не займет их место. Нередко взрослые неосознанно вызывают в своих детях чувство ревности. Например, когда говорят: «Вот Петя – молодец, съел всю кашу, а ты – нет», «Посмотри на Леночку, какая опрятная милая девочка, не то что ты, неряха» и т. д. Осознание, что кто-то в чем превосходит тебя, само по себе досадно. И вместо ожидаемой реакции (стремиться быть лучше, исправиться) малыши порой замыкаются в себе. В глазах детей родители дают понять, что они поступают не так, как им бы хотелось, огорчают их, не любят их. И тут важно проявить внимание и участие, не сравнивать своего ребенка с другими детьми (особенно не в его пользу). Иначе чувство ревности будет сопровождать такого человека и в будущем (к друзьям, учителям, кумирам).

Психолог Татьяна Русина считает, что если родителям удалось воспитать самодостаточную, самостоятельную личность, уделить в детстве ребенку должное внимание, быть ему заботливыми и верными помощниками, то в будущем такой человек не станет ревнивцем или ревнивицей.

Ревность к партнеру

«Ну, и кто эта длинноногая блондинка? – раздраженно спрашивает Вика, мрачно заглядывая в глаза Кириллу. – Ты так мило ей улыбался. У вас что-то было?» И понеслось. Мужчине даже не нужно ничего отвечать. Ревнивица сама все обрисует в ярких красках, обидится и сделает выводы, которые, зачастую, не имеют ничего общего с реальностью. Говорят, у страха глаза велики. Хм, у ревности глаза не меньше! Они видят то, чего может не быть.

В другой паре сильно ревнует партнер. Леонид контролирует буквально каждый шаг возлюбленной и все время проверяет, где она и с кем. Надя уже привыкла, что ее избранник может позвонить вечером и, чтобы удостовериться, что она дома, попросить зайти в ванную и включить воду или дать телефонную трубку маме.

Зигмунд Фрейд писал в своей работе «О невротических механизмах при ревности, паранойе и гомосексуальности»: защищаясь от собственного желания неверности, человек «вменяет неверность в вину партнеру» – тем самым он переносит внимание с собственного бессознательного на бессоз-



ФАКТ!

Около 3-5 % людей на Земле никогда и никого не ревновали. Психологи не советуют радоваться такому партнеру, ведь полное отсутствие ревности означает крайнюю эмоциональную холодность. И вряд ли помогут какие-либо провокации.

изменил. В порыве гнева пары хватаются за нож и совершают необдуманные поступки.

Ревность часто превращается в некую игру. Что угодно может стать поводом для скандала. Например: «Что за парень в Facebook так активно комментирует твои фотки?» Или: «Откуда цветы? Поклонник подарил?» (хотя женщина сама их себе купила).

тому, что все над ним трясутся, как над маленьким: «Максик, теплее оденься», «Обязательно пообедай!», «Не задерживайся поздно с работы» и т. д. Особенно, конечно, опекает сыночка его мама, подтверждая в своих же глазах личную значимость в судьбе единственного наследника. А когда Максик женится, то его жене, скорее всего, придется несладко. Свекровь будет придирается к невестке и в какой-то степени соперничать с ней: «Борщ я готовлю гораздо вкуснее», «Она что, не видит, что ему плохо? Только я как никто другой чувствую своего сына», «Ну что за вкус, я в ее возрасте одевалась куда элегантнее» и проч. Одинокие матери особенно болезненно переживают переезд единственного сына в другой дом, в другую семью. И упрекают их, и чувствуют себя ущемленными: «Я же потратила на тебя лучшие годы своей жизни, а ты...»

И с возрастом ревность никуда не девается. Как это ни парадоксально, бабушки и дедушки часто ревнуют своих внуков к своим же детям. Балуют их, а ребятишки знают: если провинились, бабуля (не мама!) приголубит, пожалеет, сладостями угостит. Есть старики (особенно те, кому довелось воспитывать внуков),

«Я молчу, я даже не смотрю на тебя и чувствую, что в первый раз – ревную. Это – смесь гордости, оскорбленного самолюбия, горечи, мнимого безразличия и глубочайшего возмущения». *Марина Цветаева*

нательное другого человека. Иными словами, Леонид подозревает Надю в том, что является его собственным глубинным желанием. Это позволяет ему освободиться и от самого желанного, и от вызванного им чувства вины.

Постоянная, немотивированная ревность говорит о патологии и со временем может усугубиться. Сколько трагедий случается из-за того, что она ушла к другому или он, подлец такой,

Девушки нарочно провоцируют своих парней, рассказывая, какие комплименты делают им мужчины в офисе или как прохода не дают на улице, пытаясь познакомиться. Но на самом деле это повод задуматься: таким женщинам просто не хватает внимания.

Родительская ревность

До 30 лет Максим жил в родительском доме. Рос баловнем и привык к

Это интересно!

Ревность признали болезнью мозга

Итальянские ученые причислили ревность к патологическим заболеваниям и посоветовали лечить ее на ранних стадиях.

Специалисты из университета Пизы выяснили природу возникновения ревности. По их мнению, это чувство чаще всего испытывают стеснительные и мнительные люди, те, кто перенес в детстве серьезные обиды и унижения. Однако могут ревновать и люди успешные, состоятельные, о которых не скажешь, что им не хватает уверенности в

себе. Всего, по мнению экспертов, существует 5 видов ревности: депрессивный, параноидальный, маниакальный, боязнь развода и гипертрофированный. И если в случае легких приступов ревности можно «полечиться» дома, то в крайних формах расстройства (специалисты называют его синдромом Отелло) лучше обратиться к врачу.

которые считают, что с ними малышам лучше, и болезненно воспринимают, когда родители забирают своих чад, переезжая в другой город.

Ревность обычно порождает категоричность и нетерпимость по отношению ко всем приемам воспитания другой стороны и конфликты между взрослыми. Ребенок тогда либо чувствует себя виноватым в семейных раздорах, либо учится использовать конфликтные отношения взрослых с выгодой для себя. Поэтому важно научиться «сотрудничать» со старшим поколением, уважать его жизненные принципы, но и тактично говорить, с чем вы как родители не согласны.

Ревность к прошлому

О, это женская черта. Преддаваться воспоминаниям мы умеем! Ревнуем наше настоящее к прошлому. Перебираем в памяти первые свидания, милых сердцу людей, с кем разошлись жизненные пути, свои впечатления. С ностальгией листаем фотоальбомы.

Вспомни себя при расставании с бывшим. Он любил тебя больше, поэтому для тебя этот этап в жизни был не столь болезненный. И вот ты ему искренне желаешь, чтобы он встретил

свою половинку и был счастлив, но где-то в глубине души все же хочешь остаться в его сердце единственной и неповторимой. Иными словами, новая пассия экс-бойфренда (мужа, любовника) никак не может быть лучше тебя. Это априори. И когда спустя время ты неожиданно встретишь его с другой (влюбленного и счастливого!), то не упустишь возможности сравнить незнакомку с собой.

Любовницы ревнуют своих возлюбленных к их женам. И дело ничуть не меняется, если они сами не свободны.

А еще женщины ревностно относятся к прошлому своего мужчины: его экс-супруге, детям, даже увлечениям. Знакомы рассуждения: «Интересно, а он ей чаще цветы дарил?», «Тоже называл ее своей малышкой и говорил, что жить без нее не может?», «А она была стройнее меня, может, стоит сбросить несколько кило?» и т. д.

«Создавая отношения, каждый партнер приносит в них частичку своего прошлого. Но многие забывают, что человек имеет право на личное пространство и то, что было с ним раньше, — это его опыт, — поясняет практикующий психолог Татьяна

Мнение специалиста



ТАТЬЯНА РУСИНА,
автор и ведущая
тренингов для женщин,
коуч, psytraining.org,
(050) 942-04-20

КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ РЕВНУЮТ ТЕБЯ

Постарайся понять причины поведения своего партнера. Как правило, сильную ревность испытывают люди, которые несамодостаточны, неуверены в себе, либо наоборот – слишком самоуверенны и склонны считать любимую женщину своей собственностью.

Вот несколько советов, что делать с ревнивцем.

- **Помоги партнеру** укрепить его самооценку, хвали его, вдохновляй.
- **Создай поле доверия между вами.** Это непростая задача, но необходимая. Для этого тебе нужно больше общаться с мужчиной, интересоваться им, рассказывать о себе.
- **Не провоцируй** и не давай поводов для ревности.
- **Растопи лед в сердце ревнивца,** став для него воплощением настоящей любящей и верной женщины.
- **Наблюдай за изменениями в поведении** партнера. Если он упорно не хочет меняться и ревнует, несмотря на твои старания, возможно, эти отношения стоит закончить.

...ЕСЛИ РЕВНУЕШЬ ТЫ

Для начала вспомни, когда ты начала ревновать, с чем связано появление этого чувства и был ли реальный повод. Часто травмирующий опыт в прошлых отношениях приводит к тому, что человек в новом союзе пытается «подстелить соломку» и быть более бдительным, тем самым рождая ревность. Разберись с мотивацией и ответь себе на вопросы, почему ты ревнуешь, что тебе это дает? Часто это способ повысить собственную значимость. Но ревность и контролем ты только ухудшишь отношения. Поэтому развивайся как личность в сферах, где ты сможешь чувствовать себя значимой, уверенной. Заметишь, что и союз ваш будет крепче.



Русина. – Люди испытывают чувство ревности к прошлому партнера, ведь они не в состоянии что-либо там изменить. Особенно, если мужчина рассказывает, как ему было хорошо раньше, какие эмоции и чувства он переживал прежде и все в таком ключе. Но ведь именно благодаря предыдущим отношениям партнер стал таким, каким есть сейчас, он выбрал вас, основываясь на прежнем опыте». Поэтому специалист советует вместо ревности постараться испытывать благодарные чувства к прошлому, поблагодарить его за все хорошее и оценить то, как оно повлияло на твою жизнь или жизнь твоего партнера.

Профессиональная ревность

Алене всегда удавалось везде и во всем быть на коне. И вот сейчас она «сделала» своих сослуживцев, заключив с мерчендайзинговой компанией очень выгодное соглашение. На радость шефу и на зависть коллегам. Как можно повести себя в этой ситуации? Искренне радоваться за Аленку и вдохновляться ее примером

либо раздражаться, придирается к ее работе и сетовать, почему одним дается все, а другим – ничего. Но стоит иметь в виду, что просто так никому ничего не дается. Ведь мало кто учитывает тот факт, что трудолюбивая коллега корпела над проектом целое лето, отказывая себе в отдыхе. Лучшая реакция на успех коллег –

«Она ревновала его не к какой-нибудь женщине, а к уменьшению его любви. Не имея еще предмета для ревности, она отыскивала его».

Лев Толстой, «Анна Каренина»

это стимул повысить свою квалификацию и профессиональный статус. Тогда здоровый конструктивный тип ревности уместен и полезен. Так ты покажешь, что вовсе не лишена амбиций, знаешь цену себе и окружающим, умеешь признавать свои слабые стороны и ценить чужие достижения.

Особенно это актуально в семье, где муж и жена работают в одной сфере: медицине, кино, искусстве, экономике. В семье не нужно никому доказывать и демонстрировать свое превосходство.