

# Любовь и ревность

*Ревность всегда рождается вместе с любовью, но не всегда вместе с ней умирает.*

Франсуа де Ларошфуко

*Отсутствие ревности означает расчетливую любовь.*

Жермена де Сталь

Люди ревновали всегда, либо из боязни потерять, либо оттого, что считали человека своей собственностью. И отстаивали свое право на дуэлях, душили и травили за измену, прикрываясь понятиями чести. Во многом это чувство диктует и общественная мораль, стоящая на страже брака.

Ушли в прошлое жестокие расправы, смягчились общественные нравы, но все равно миллионы людей продолжают испытывать в той или иной степени чувство ревности. Как вечно чувство любви, так вечна и ее спутница — ревность. И поэтому, говоря о любви, нельзя избежать обсуждения проблемы ревности, которая отравляет любовь. Ведь, как писал Лопе де Вега:

***Любовь, конечно, рай, но райский сад***

***Нередко ревность превращала в ад.***

## Что такое ревность?

Имеются различные определения ревности:

- **негативное чувство**, возникающее при ощущаемом недостатке внимания, любви, уважения или симпатии со стороны очень ценимого, прежде всего любимого, человека, в то время как это мнимо или реально получает от него кто-то другой;
- **мучительные сомнения** в чьей-нибудь верности, любви;
- **страстная недоверчивость**, мучительное сомнение в чьей-нибудь верности, в любви, в полной преданности;
- **подозрительное отношение** человека к тому, кто ранее отвечал любовью, привязанностью, расположением, а также мучительное сомнение в верности, любви ее объекта.

Ревность можно испытывать к любому сопернику - реальному или воображаемому, будь то мужчина, женщина, ребенок или животное. Но она не

является показателем силы любви. Нередко ревность показывает лишь степень неуверенности в себе.

## Есть ли польза от ревности?

И все же *ревность - нормальное явление, если она возникает редко*. Она даже может доставлять удовольствие тому, кого ревнуют.

Дело в пропорциях - ведь даже самое целительное лекарство, применяемое без меры, может причинить вред. Поэтому врач И. Шевелев вывел следующий постулат: «Ревность - яд: в малых дозах стимулирует любовь, в больших - убивает».

*Первый опыт ревности, который человек пережил, — это страх потерять любимого человека.*

Но хотя страх и гнев — негативные чувства, для ревности они скорее лекарство, чем яд. И первый опыт детской ревности учит тому, что никто из нас не является «центром вселенной», что любовь не дается нам просто так — ее нужно добиваться, заслужить. Но если ревность может быть созидательной силой, надо ли спешить избавляться от нее?

## Способы преодоления ревности

*Ревность трудно искоренить и обуздать. Но попытаться сдерживать себя и не совершать необдуманных поступков можно.*

Борьба с ревностью может проходить через ряд этапов.

**Первый этап. Поищите причину в самом себе:** ревность может быть вашей реакцией на боязнь остаться одному; она появляется, когда вы верите словам «доброжелателей» или «интуиции»; когда вы изменяете (или можете изменить) сами — вы начинаете подозревать в измене партнера (проективная ревность); возможно, вы слишком эгоистичны, чтобы понять другого человека?

**Второй этап. Подумайте, а есть ли повод?** Попробуйте вычленить из поведения партнера факты, которые могли бы указывать на то, что есть повод для ревности. Однако учитывайте, что, как писал Сервантес, *«ревность всегда смотрит в подозрительную трубу, делающую маленькие предметы большими, карликов — гигантами, подозрения — истинами»*. Не стоит устраивать сцены ревности, если у вас нет доказательств, — так вы только навредите. Вы не можете запретить человеку общаться с тем, с кем ему хочется.

**Третий этап. Поделитесь чувствами с близким.** Поделитесь с кем-нибудь, кому вы доверяете, своими переживаниями. Проговаривая ситуацию, вы, возможно, сами сможете найти решение проблемы.

**Четвертый этап. Поменяйте образ жизни и образ мыслей.** Многие, наверное, замечали, что когда нечем заняться, в голову лезут всякие плохие мысли. Поэтому придумайте себе занятие по душе: ходите в спортзал, встречайтесь с новыми людьми.

Посмотрите на вашу ревность с обеих сторон — как ваш партнер видит ситуацию?

Кроме того, если степень доверия в отношениях позволяет, можете попробовать спокойно и обстоятельно объяснить ваши чувства своему партнеру.

Не помешает и **профилактика измены**. Можно попробовать почаще хвалить своего молодого человека, особенно в присутствии его друзей, обращать внимание на его достоинства и подчеркивать, что лучшего мужчины, чем он, вы никогда не видели. Хвалите только реальные достоинства, иначе это может показаться издевкой.

**Не стоит ворошить прошлое**, рассказывая любимому о своих романах. Это только травмирует его и дает почву для будущей ревности, которая очень легко может стать болезненной.

**Чувство ревности нельзя вызывать и искусственно** (что характерно для девушек). С помощью такой манипуляции можно привлечь к себе внимание, заставить собой дорожить, подогреть успевшие остыть чувства, но сохранить отношения в дальнейшем вряд ли удастся.



Источник: Евгений Ильин. Психология любви. Питер; СПб.