

# ПСИХОЛОГИЯ

РЕВНОСТИ  
Мужчина ревнует, потому что слишком

любит себя самого;

Женщина ревнует, потому что любит  
себя недостаточно.



Жермен Грир

▣ **РЕВНОСТЬ** - яркое эмоциональное чувство собственности, усиленное эгоизмом, желание безраздельно распоряжаться другим человеком, которое обычно выражается в недоверчивости и подозрительности.



✓ Вариантов ревности множество. Последствия бывают самые разнообразные: она может усиливать существующую любовь, заменить ее ненавистью, или убить вовсе, оставив после себя лишь равнодушие.

✓ В одном случае она вызывает понимание и одобрение со стороны окружающих, в другом - презрение. Тем не менее, существует мнение, что ревность полезна для любви.



□ Блаженный Августин много веков назад провозгласил тезис: «Кто не ревнует, тот не любит», связав любовь и ревность воедино, люди приняли на веру это положение и стали руководствоваться им в своей жизни.

□ Другой мудрец сказал: «Не тогда человек ревнует, когда любит, а когда хочет быть любимым». Таким образом, ревность - это вовсе не любовь, а скорее желание ее иметь или же страх ее потерять – а значит, стресс.

# ИЗ ЧЕГО ЖЕ СОСТОИТ РЕВНОСТЬ?

Парадокс состоит в том, что нередко ревнует именно тот , который сам в наибольшей степени склонен к нарушению верности.

**М. Веллер** отмечал, что ревность – это и боязнь потерять, и уведенное самолюбие, и опасение, что другой лучше, и ощущение невозможности полностью контролировать ситуацию, умаление своей значительности, ущемление своего самоутверждения.

Отсюда вытекает, что мало ревнуют предельно уверенные в себе люди, а сильнее ревнуют те, у кого больше комплексов и занижена самооценка.

# ● БРЕД РЕВНОСТИ

Если при патологической ревности еще можно как-то объяснить приступ ревности, где в большинстве случаев ревность была вызвана каким либо незначительным поводом, то при «бреде ревности» повод вообще отсутствует. Воспаленное воображение ревнивца рисует несуществующие картины, в которых участвуют несуществующие герои. На медицинском языке это - «синдром воображаемого третьего».



## НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ РЕВНОСТИ



Во-первых, она приводит к ухудшению взаимоотношений между парой. Подозрения, упреки, слезка, слезы и скандалы делают жизнь двух людей невыносимой, что в итоге может привести к разрыву. Правда, есть свои особенности у мужской и женской ревности. Если женщина готова вынашивать свою годами, превращая существование "подозреваемого" в сущий ад, то мужская ревность спонтанна. Она мгновенно возникает и столь же внезапно может погаснуть.

Во-вторых, внешние проявления ревности оказывают неблагоприятное воздействие на психику ребенка, если таковой имеется в семье. Дети очень чутко и остро реагируют на отношения родителей, и ссоры на почве ревности могут приводить к возникновению у них острых невротических реакций, последствия которых могут неблагоприятно проявляться в течение многих лет.



В-третьих, ревность из-за предполагаемой измены, может привести к измене (уже реальной). Это так называемая «измена в отместку». «Раз он позволяет себе такое, то и я не останусь в долгу!». Бывают и более трагикомические ситуации, когда муж, доведенный до крайности беспочвенными подозрениями супруги, решает, что если и страдать, так за дело и решается на измену, хотя до сцен ревности супруги совершенно не собирался этого делать.



Ревность может достигать такой силы, что приобретает навязчивый характер и проявляется в агрессивных действиях.

На стадии формирования бреда ревности у человека полностью исчезают сомнения в измене, подозрения сменяются уверенностью, и переубедить такого человека с помощью объективных доводов уже невозможно. Соответственно, и меры борьбы с изменой приобретают крайне изощренный характер.

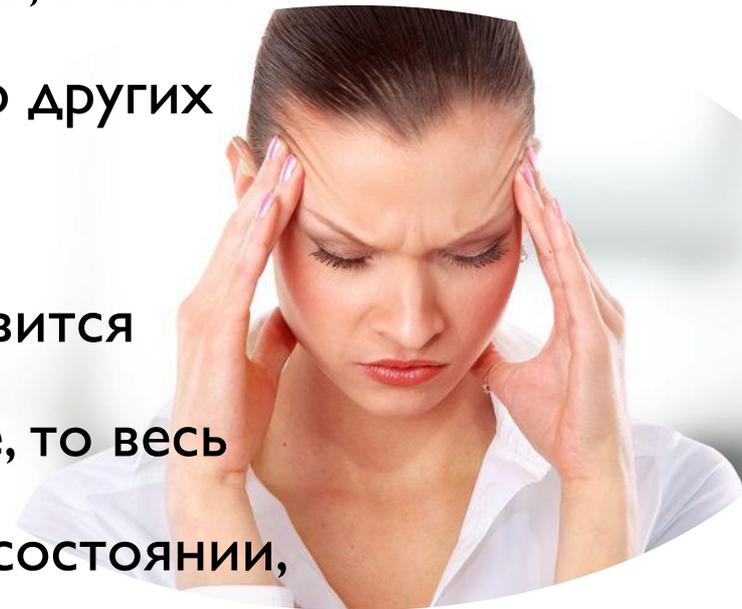


# МЕДИЦИНСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ РЕВНОСТИ

Медики доказали, что в шкале мужских стрессов физическая измена женщины(а значит, и ревность) классифицируется, как самый ошеломляющий удар. По силе он подобен стрессу из-за смерти близкого человека. В момент вспышки ревности в кровь выбрасывает много гормонов, включающий гормон вазопрессин, который усиливает приток крови к мышцам. А еще и эндорфины и адреналин... В такие моменты мужчина, женщина, испытывает чувство сжатия в груди, ощущение полного «**остолбенения**». От ревности нельзя убежать. Наступает шок, и организм вынужден вмешаться - включается противошоковый механизм, вводится иное сочетание гормонов.

Иммунная система начинает сопротивление, но в результате и сама истощается, что, в свою очередь, способствует развитию других заболеваний.

Если чувство ревности становится постоянным, словно наваждение, то весь организм находится в тревожном состоянии, вызывающем стресс. В результате постоянного нахождения в состоянии стресса, мужчина, женщина начинает резко набирать вес, так как нарушается нормализация работы участка мозга, отвечающего за аппетит.



## МЕТОДЫ БОРЬБЫ С РЕВНОСТЬЮ

Для того, чтобы справиться с ревностью «ревнивец» должен сам захотеть измениться. Ревнивый человек, зная свой недостаток, должен контролировать себя, призывая на помощь рассудок. И надо заставить себя понять, что сцены ревности не возвышают ни женского достоинства, ни мужского, что подозрениями, упреками, а тем более скандалами и ссорами не удержишь любимого человека, скорее, наоборот, отворишь от себя. Конечно, полностью преодолеть ревность невозможно. Нужно воспитывать ту степень самообладания, которая ни при каких обстоятельствах не позволит опуститься до грубости и озлобления.

Если главной опорой ревности является

заниженная самооценка, то главной целью работы над собой является ее

повышение. Нужно четко осознать,

что нельзя принудить человека к

любви. Любовь можно зажечь, ее

можно завоевать, в конце концов,

любовь можно заслужить, но

выпрашивать ее бесполезно. Поэтому,

если вы хотите, чтобы вам не

изменяли, сделайте себя достойным

такой сильной и преданной любви.





**Жизнь ведь прекрасна , когда  
чей -то щечке нужен твой нос.**

**© Эльчин Сафари**