

# ПСИХОЛОГИЯ ЛЮБВИ: РЕВНОСТЬ



ВЫПОЛНИЛА: КИМ ЭЛОНА  
ВАЛЕРЬЕВНА,  
СТУДЕНТКА 6 КУРСА,  
ФПМИМ

*«Ревность в постоянных парах довольно часто возникает там, где между людьми нет так называемых партнерских, паритетных отношений, а есть явное или скрытое бинарное противостояние «кто главнее и где чье место».*

**Н. Н. Нарлицын, психотерапевт**

А. Н. Волкова (1989) отмечает, что усилению реакции ревности способствуют:

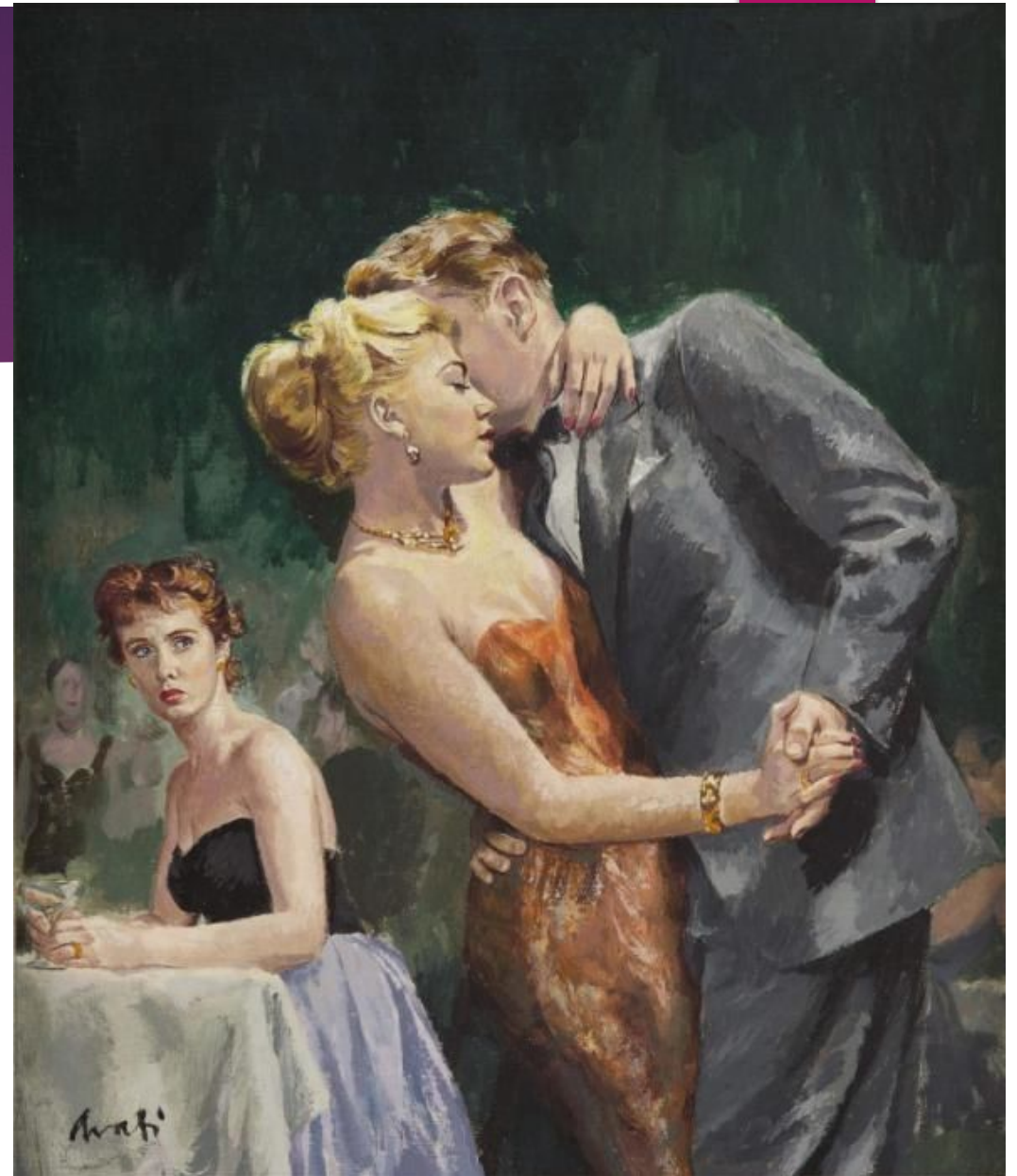
- ▶ 1) инертные психические процессы, затрудняющие осознание, отреагирование и действие в данной ситуации;
- ▶ 2) идеалистический настрой, при котором человек не допускает никаких компромиссов в любовной жизни;
- ▶ 3) выраженное собственническое отношение к вещам и лицам;
- ▶ 4) завышенная или заниженная самооценка; при завышенной самооценке наблюдается деспотический вариант переживания ревности, при заниженной — человек остро переживает собственную неполноценность;
- ▶ 5) одиночество, бедность межличностных связей, при которой партнера нечем заменить;
- ▶ 6) чувствительность человека к предательствам разного рода в иных партнерствах;
- ▶ 7) сильная зависимость от партнера в достижении каких-либо жизненно важных целей (материальная обеспеченность, карьера и др.).

- ▶ По данным Ю. В. Панасюк (2009), склонность к проявлению ревности зависит от **типа темперамента**: среди холериков и меланхоликов лиц с **высоким** уровнем ревности больше. Меньше всего таких лиц среди флегматиков.
- ▶ Различий в уровне ревности между мужчинами и женщинами не найдено: с высокой ревнивостью среди мужчин было 51,6 %, среди женщин — 50,8 %.

Уровень ревности	Холерики	Сангвиники	Флегматики	Меланхолики
Средней	31,6	51,6	75,0	36,4
Высокой	68,4	48,4	25,0	63,6

# Виды ревности

- ▶ Тираническая ревность
- ▶ Ревность от ущемленного самолюбия
- ▶ Обращенная ревность
- ▶ Привитая ревность
- ▶ Патологическая ревность
- ▶ Ревность объектно-мотивированная
- ▶ Ревность субъектно-сензитивная





# Тираническая ревность



- ▶ Возникает у упрямых, деспотичных, самодовольных, мелочных, эмоционально холодных и отчужденных субъектов.
- ▶ Такие люди предъявляют окружающим очень высокие требования, выполнить которые бывает трудно или вовсе невозможно и не вызывают у сексуального партнера не только сочувствия, но и приводят к охлаждению во взаимоотношениях.
- ▶ Когда такой деспотичный субъект пытается найти **объяснение этому охлаждению**, то причину ее он видит не в себе, а в партнере, «у которого возник посторонний интерес, склонность к неверности».

# Ревность от ущемлённой самоолюбия

- ▶ Проявляется у людей с тревожно-мнительным характером, с низкой самооценкой, неуверенных в себе, легко впадающих в тоску и отчаяние, склонных преувеличивать неприятности и опасности.
- ▶ Неуверенность в себе, чувство собственной неполноценности заставляет человека видеть соперника в каждом встречном. И если ему покажется, что партнер не проявил к нему должного внимания, у него сразу возникают сомнения, подозрения относительно верности любимого человека.
- ▶ Женщина, находясь под давлением мужской ревности, начинает оправдываться и стараться доказать неправоту, а потом отыскивать причины ругани в своем поведении.
- ▶ Однако такое поведение создает только временное затишье. Подавив однажды свою избранницу, ревнивый муж ищет все новые поводы для скандалов, но и они его уже не успокаивают. Дело в том, что с помощью таких «концертов» **ревнивый муж самоутверждается и повышает свою самооценку.**



# Обращенная ревность

- ▶ Представляет результат собственных тенденций в неверности, ее проекции на партнера. Ход рассуждений ревнующего такой: раз помыслы о супружеской неверности имеются у него, то почему они не могут быть и у других, в том числе и у его партнера?
- ▶ Когда, например, муж сам многократно изменяет своей жене и боится разоблачения, его охватывает сильный стыд при мысли, что он ее обманывает и она может об этом узнать. Защитным механизмом в отношении чувства стыда ему в этом случае служит проекция, т. е. он обвиняет жену в собственных грехах.
- ▶ При этом его подозрения и скандалы с женой дают ему повод разрядить скопившееся напряжение, отреагировать негативные эмоции. В то же время у него может присутствовать чувство вины от того, что он так мучает жену, обвиняя ее в собственных грехах.
- ▶ Обычно обращенная ревность возникает на месте угасшей любви, так как сохраняющаяся любовь редко сочетается с мечтами о других сексуальных партнерах. Данный вид ревности наиболее бытовой, прозаический.

# Привитая ревность

- ▶ Является результатом внушения со стороны, что «все мужчины (женщины) одинаковые», намеков по поводу неверности супруга.





# Патологическая ревность



- ▶ Бывает и крайний вариант проявления ревностных чувств — **бред ревности**, когда один из супругов контролирует каждый шаг другого и слабо отличает свои желания и потребности от желаний и потребностей партнера. Но это уже **патология**, поскольку такое состояние сопровождается навязчивыми мыслями об измене партнера.
- ▶ Такие ревнивцы постоянно подозревают партнера в измене, рисуют в своем воображении яркие интимные сцены измены.
- ▶ Одна из ловушек, которую они расставляют, заключается в том, что вас просят рассказать об отношениях, которые были до брака, при этом расспрашиваются малейшие интимные подробности, после чего совместная жизнь превращается в ад.
- ▶ Практика показывает, что чаще ревность приобретает клинические формы у **мужчин**, особенно с **алкогольной зависимостью**. Измена жены может быть крахом их идеала, надежд и глубоким разочарованием, которого они панически боятся и стремятся избежать.

# Ревность объектно-мотивированная

- ▶ Это своего рода чувство **собственности**, испытываемое одним супругом по отношению к другому.
- ▶ Подобная ревность возникает там, где у одного супруга (партнера, любовника) есть власть над другим или по крайней мере ощущение такой власти. И соответственно ревность по сути оказывается страхом эту власть (или хотя бы ее ощущение) потерять.
- ▶ Ревность такого типа часто включает в себя компонент завышенной самооценки, доходящей иногда до патологической веры в то, что этому ревнивцу дано право судить, кто прав и кто виноват, и ощущать себя «стражем вселенской справедливости».





# Ревность субъектно-сензитивная

- ▶ Связана со страхом потери объекта зависимости, когда человек опасается не потери манипуляции кем-то, а боится своей собственной неустойчивости из-за потери или уменьшения внимания кого-то. Ревность данного типа часто свойственна людям психастенического склада характера с проблемами самооценки и уверенности в себе.
- ▶ Тем, которые боятся, что, «кроме этого человека, они вообще никому не будут нужны», а также «если он (а) меня бросит, я одна(один) вообще пропаду».
- ▶ В такой ситуации человек начинает копаться в себе и есть себя поедом, но избавиться от чувства вины и страха не может и от этого особенно страдает. Хотя, возможно, причина того, что партнер изменил (или хотя бы стал уделять больше внимания кому-то другому) — вовсе не в самом «ревнивце», а в каких-то проблемах партнера.
- ▶ Если при объектно-мотивированной ревности ревнивец считает объект ревности зависимым от себя (и опасается потерять именно это чувство власти над ним), то при субъектно-сензитивной — сам чувствует себя зависимым от объекта. И при ревности испытывает страх потери этого объекта, следовательно, потери чувства опоры в жизни, защиты и поддержки и буквально материнской/отцовской любви.

## Есть ли различия между ревностью мужской и женской?

- ▶ Имеются существенные различия в ревности мужчин и женщин, которые базируются на их ревности к матери, когда они были детьми.
- ▶ Вспомним, что поводом для ревности ребенка всегда является **мать** (независимо от пола ребенка).
- ▶ Иначе говоря, первый объект ревности — всегда женщина. И это приводит к довольно любопытному следствию.





«Женщина редко прощает мужчине ревность и никогда не прощает отсутствия ревности».

**Колетт**

- ▶ Когда мальчик станет взрослым мужчиной, то он будет испытывать наибольшую ревность **по отношению к женщине**.
- ▶ Когда девочка станет взрослой женщиной, наибольшую ревность она будет испытывать **по отношению к женщине**.
- ▶ Иначе говоря, мужчину очень мало волнует, какие там другие мужчины, **его волнует только верность (или неверность) его жены**.
- ▶ Женщину же, напротив, мысли **о другой женщине донимают** намного больше, чем мысли о том, что ее собственный мужчина ей неверен.
- ▶ Но это еще не все. Свой первый опыт ревности **мальчик** переживает в острой конкуренции с **«другим мужчиной»** (с отцом). Но у **девочек** конкуренция «с другой женщиной» исключена в принципе: ее основной «конкурент» за внимание матери является **лицом противоположного пола**. Это очень важно, так как родители для ребенка являются «прототипами» его будущих взрослых отношений.

# Есть ли различия между ревностью мужской и женской?

- ▶ Кем является **мать** для маленького мальчика? **Идеалом любви**. А **отец**? **Эталоном поведения**.
- ▶ А у девочки? **Мать** является для нее **эталонном поведения**, а **отец идеалом любви**. Понимаете, что это значит?
- ▶ **Мужчина** ревнует **идеал любви**, а **женщина — эталон поведения**.
- ▶ И когда ревнует мужчина, он сомневается, что его женщина — это идеал.
- ▶ А когда ревнует женщина? Она сомневается, что является эталоном для своего мужчины. Или же предполагает, что «другая женщина» более эталон, чем она.
- ▶ Это значит, что у женщины есть подсознательная склонность к подражанию сопернице, которая «отнимает» ее идеал любви.



- ▶ В **мужской** ревности преобладает **гнев** (поэтому мужчины много чаще совершают убийства и самоубийства на почве ревности), в **женской** ревности — **страх**.
- ▶ В **мужской** ревности доминирует **сексуальное начало**, а в **женской** ревности — **эмоциональная связь**.
- ▶ Ревнивый **мужчина** более склонен **винить окружающих** (себя он обычно в расчет не берет, он идеален по определению), ревнивая **женщина**, напротив, видит в этом свои **собственные недостатки**.
- ▶ Мужчинам редко приходит в голову «поиграть в ревность», а вот **женщины** пользуются этим **постоянно**.

*«Мужчина ревнует к своим предшественникам, а женщина — к тем, кто придет после нее».*

**Марсель Ашар, французский драматург**

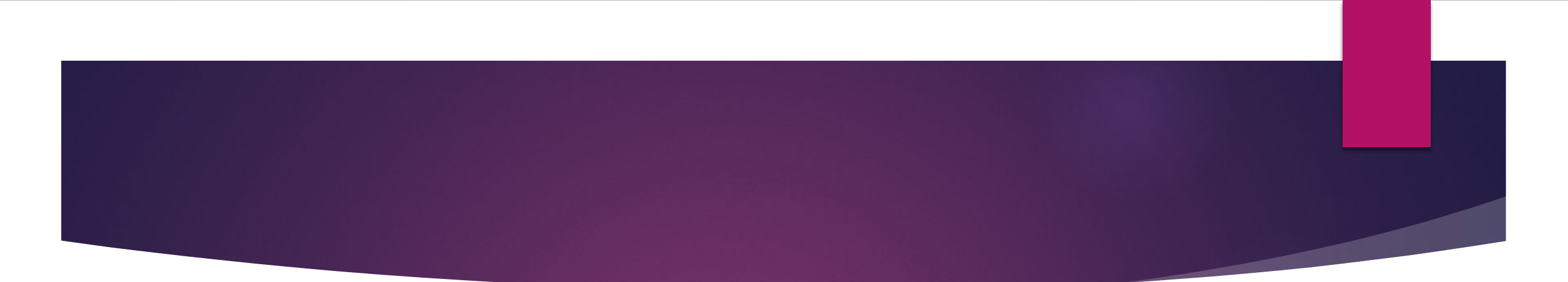
- ▶ Мужская ревность более активна и яростна, а женская чаще несет элемент пассивности и обреченности.
- ▶ Мужчины чаще всего ревнуют из-за страха быть униженным неизвестным партнером, у которого лучшие физические данные и который более искусен в любви.
- ▶ В последнее время стали появляться случаи мужской ревности, обращенной не к сопернику, а к сопернице — женщине, с обвинениями жены в том, что она стремится к лесбийским отношениям.
- ▶ Обычно такая ревность имеет основания, поскольку жены явно предпочитают встречаться и проводить время с подругами, что может объясняться различными интересами, недостаточной эмпатией мужа, отсутствием чуткости с его стороны и др. Кроме того, здесь не исключена возможность, что подруга проявляет лесбийские интересы, наиболее часто в рамках бисексуальных влечений.



- ▶ Ревность мужчины переживают тяжелее и глубже, чем женщины.
- ▶ Сексуальность у них более уязвима и ранима. Это объясняется тем, что мужчины в отличие от женщин не любят делиться своими проблемами с другими и не могут снять душевного напряжения. Опасаясь уронить свое мужское достоинство, они переживают в одиночестве, а если решаются «выпустить пар», то **ЭТО СТАНОВИТСЯ** по-настоящему **ОПАСНЫМ** для женщины.
- ▶ Также, ревность у мужчин в последнее время очень часто возникает без наличия конкретного соперника. **Женщину ревнуют к мужчинам вообще.**
- ▶ Немаловажной причиной этого является неспособность некоторых мужчин осознать возможность того, что женщины способны покинуть их вне какой-либо связи с кем-нибудь другим, просто потому, что они перестали их устраивать, стали неинтересными, надоели, начали вызывать отвращение и т. д.

- ▶ Примирился с такими мыслями оказывается значительно труднее, болезненнее, чем убедить себя в наличии какого-то соперника, «соблазняющего» женщину.
- ▶ Бурное воображение, а также способность интерпретировать все события на собственный лад могут сыграть злую шутку с впечатлительной натурой молодого человека, который живет в своем мире, полном фантазий.



- 
- ▶ У мужской и женской ревности разные истоки. Мужчине природой назначено быть главным. А там, где женщина в силу традиций воспринимается чуть ли не как существо неодушевленное, мужская власть вырождается до примитивного чувства собственности. И хотя обычно мужчине приятнее манипулировать привлекательной и неглупой женщиной, чем бесцветной и безропотной «вещью», умная и сексапильная партнерша вовсе не всегда хочет ему подчиняться, она вполне способна обойтись и без его руководства. Поэтому ее мужчина постоянно напряжен, постоянно испытывает страх потерять власть над этой женщиной, т. е. ревнует.
  - ▶ «Мужские измены в большинстве своем случаются потому, что у мужа появляется настоятельная необходимость доказать собственную мужскую сущность — и чаще всего не в сексуальном, а в социальном плане, — считает психолог Николай Наричин. — Ну а женщина, если в семье безраздельно диктаторствует муж, также стремится ощутить какую-то свою ценность. Потому что от супруга в таких случаях дождешься только: “убери, подай, принеси”. И несчастная жена кидается в объятия первого, кто скажет ей, что она очаровательна и прекрасна...»

Ученые из Испании и Нидерландов выявили главные факторы, которые пробуждают чувство ревности у мужчин и женщин:

- ▶ У мужчин на первом месте стоит чувство собственника по отношению к женщине. Если это чувство ущемляется, мужчина начинает испытывать тревогу, мужчина ревнует. Но мужчины ревнуют и представителей своего пола. Это происходит при условии, что другие мужчины более привлекательны внешне, отличаются более высоким ростом или материальным благосостоянием.
- ▶ Женщины ревнуют чаще всего тоже из-за роста. Самые ревнивые женщины, как заметили исследователи, отличаются либо очень высоким, либо маленьким ростом. Причина проста: им трудно найти партнера схожих параметров. А вот имеющие средний рост женщины ревнуют меньше. Они гораздо быстрее и легче находят себе подходящего партнера.
- ▶ У женщин в период беременности, когда они теряют свою привлекательность, ревность усиливается многократно, и мужчины в эти месяцы должны быть особенно чуткими и внимательными к ним.



Большое спасибо за внимание!



*«Человек ревнив не тогда, когда любит, а когда хочет быть любимым».*

**Бен Джонсон, драматург**