Автор: maxsysji
19.12.2013 13:18 -

Ревность: что это такое и как с ней бороться?

Ревность – это низменное чувство, основанное на неуверенности в себе. Так говорит мой сослуживец своей жене, которой изменяет при первой возможности. И мотивирует это тем, что каждый раз хочет убедиться, что жена – лучшая.

«Ревность есть необходимая сторона любви... Она – один из моментов любви, основа любви, фон любви, первичная тьма, в которой воссияет луч любви», – утверждает отец Павел Флорентийский в своем произведении «Столп и утверждение истины». Весьма необычное утверждение для священника.

«Ревнует – значит, любит», – распространенное мнение, особенно среди молодых девушек. «Он ко мне охладел – так пусть увидит, каким успехом я пользуюсь среди других мужчин!» – говорят многие женщины, а мужчина не может не обратить внимания, если у его подруги появились новые поклонники.

Интересный механизм человеческой психики: то, что принадлежит тебе, ценится и оберегается больше, если ценность этого объекта (предмета или живого существа – не столь важно) подтверждена окружающими, а точнее, теми, чье мнение является доминирующим именно для этого человека, или теми, кто может составить конкуренцию.

Десятая заповедь «Второзакония»: **«Не желай жены ближнего твоего, и не желай дома ближнего твоего, ни поля его, ни раба его, …ни всего, что есть у ближнего твоего»** , – актуальна и сейчас, а не только во времена Ветхого Завета.

Подруга как-то призналась, что ее муж так часто устраивал скандалы и выяснял, какие у нее отношения с его одноклассником (а ведь сам же их и познакомил!), что она начала задумываться, а может, Владик действительно очень хорош в постели, если муж опасается именно его? Да и что ей терять, если муж все равно уверен, что «все уже было»? Хотя бы не будет так обидно, когда есть за что получать и выслушивать упреки. Уж лучше грешной быть, чем грешной слыть – удовольствия больше, и к «сценам» ревнивца отношение станет спокойнее и терпимее.

А тот сослуживец, который регулярно изменял жене и упрекал ее же за ревность, признался, что с ее стороны не потерпит ничего подобного в ответ. Если мужчина гуляет – значит, у женщины что-то не так (дословно – у нее не вдоль, а поперек), и он имеет на это право. А если женщина изменяет – значит, она б... и зачем ему такая жена?

Мне более близка другая позиция: относись к другим людям так, как хотела бы, чтобы относились к тебе. Если хочешь, чтобы тебе не изменяли – не изменяй, не хочешь выслушивать сцены ревности – не устраивай их сама, иначе бумеранг вернется.

Что делать?

Сначала нужно ответить на вопрос: **кто виноват?**
Может, Вы и в самом деле даете повод? Конечно, задерживаться допоздна без правдоподобной причины, улыбаться его друзьям, расхваливать коллег (особенно, если они в чем-то превзошли мужа), сравнивать с более удачливыми соперниками – это не преступление, но, если бы он так делал по отношению к Вам, было бы приятно? Так что начинать надо с себя, любимой.

Лучшее лечение – профилактика.
Можно попробовать почаще хвалить мужа, особенно в присутствии его родственников, коллег и друзей, обращать внимание на его достоинства и подчеркивать, что лучшего мужчины, чем он, Вы никогда не видели. Главное не переборщить, иначе это может показаться издевкой. Хвалите только реальные достоинства. Согласитесь, если мужчина видит, что жена им довольна и хвалит только его, трудно устроить скандал из-за какой-то улыбки другому человеку.

Попробуйте свести все к шутке.
Например, скажите, что засомневались в его любви и специально хотели вызвать его ревность, потому что Вам не хватает его внимания. Будьте осторожны, это подходит только в самых легких случаях, когда в отношениях нет даже намека на конфликт. Может вызвать ответную реакцию и чревато последствиями.

«Жалость к сопернику».
Если муж укоряет за то, что Вы уделяете подозрительно много внимания какому-то

мужчине – расскажите, что у этого несчастного куча проблем, он не состоятелен, и Вы пожалели его скорее как ребенка, чем как мужчину. Не все же такие сильные и умные, как Ваш ненаглядный.

«Ревность по обязанности».
Владимир Леви советовал супружеским парам, страдающим от ревности одного из супругов, поставить ревность на поток, сделать ее ежедневной обязанностью, например обязательные выяснения отношений по 20-30 минут каждый вечер. При этом нельзя повторяться, надо приводить все новые и новые аргументы и подтверждения неверности супруга, делать это разнообразно, вдохновенно и регулярно. Через несколько недель или месяцев сам процесс «ревнования» надоедает, запасы аргументов истощаются, да и ревность «по обязанности» уже не вызывает столько эмоций и не приводит к грандиозным ссорам.

P.S.
Считаете ли Вы, что мужчина имеет (или не имеет) столько же прав на измену и ревность, как и женщина, и как к этому относятся Ваши знакомые?

Автор - **Надежда Руби**
Источник