Автор: admin
01.10.2011 11:09 - Обновлено 31.10.2014 14:21

Ревность – друг или враг?

Великий Шекспир однажды назвал ревность чудовищем с зелеными глазами. Поселившись в сердце, она начинает разделять и властвовать, диктуя свои правила болезненной, мучительной и изнуряющей игры. Да и игра ли это, когда в финале – разбитые отношения, драмы и даже преступления?.. Часто среди людей мы слышим такие высказывания: «Ревнует к каждому столбу», «Замучил своей ревностью», «Ревнует, как больной, не дает проходу», «Драма на почве ревности», «Ревнует – значит любит». Так что же все-таки такое ревность – враг или друг?

По данным медицинских исследований, 90% взрослых жителей Германии страдают от ревности. Ученые из города Котбус утверждают, что она влияет на физическое состояние организма и проявляется в виде бессонницы или учащенного сердцебиения. Ревнивцы довольно часто страдают от сильных болей в животе и проблемами с кишечником. Иногда ревность имеет и крайние проявления. Люди, подверженные сильным приступам ревности, теряют голову и способны даже совершить преступление. В этом случае ревность становится патологией.

Ревность – мучительное чувство сомнения в чьей-нибудь верности и любви – всегда связана с соперничеством, и в большей степени в сексе. С одной стороны человек, который ревнует, испытывает дискомфорт, так как это тревожит его постоянно, с другой стороны тот, кого ревнуют, изматывается постоянными упреками и ограничением личной свободы. В первую очередь, ревность одолевает людей впечатлительных, ранимых, мнительных, неуверенных в себе, с заниженной самооценкой. Она свойственна людям, которые склонны застревать на мелочах и долго обижаться. Очень остро ревность переживается в юношеском возрасте, что связано с обостренными ощущениями несовершенства и незрелости, но с появлением опыта она потихонечку уходит.

Но есть люди, которые страдают ревностью и в зрелом возрасте. Например, среди мужских стрессов измена жены классифицируется как самый сильный удар. В такой момент появлявляется сильнейшая вспышка ревности и гнева, и некоторые мужчины испытывают чувство сжатия в груди, так называемое «замирание сердца» и даже ощущение полного «остолбенения». Используя защитные механизмы, сам организм ослабляет эти ощущения, но впоследствии развиваются заболевания. Кстати, те мужчины, которые толстеют не по дням, а по часам, являются жертвами стресса из-за ревности. Ощущение постоянного беспокойства влияет на аппетит. Это еще раз убеждает, что ревность – враг.

Но ведь ревновали всегда и во все времена, и никто от ревности еще не умер. Да, браки распадались, случаи агрессивного поведения из-за ревности наблюдались, но ведь, как и многие другие чувства человека, ревность была, есть и будет. Так может, все-таки друг? По своей природе ревность очень социальна, без перегибов способствует преображению человека и является движущей силой естественного отбора. Соперничество заставляет бороться за любовь и совершенствоваться. Человек становится более отзывчивым к чувствам ревнующего, дорожит своей половинкой, возобновляя или укрепляя семейные отношения. Но, как только переходит допустимые границы, превращает жизнь в кошмар.

Одна моя знакомая поведала мне такую историю о своей жизни.
У нее была обычная семья и прекрасные семейные взаимоотношения, но с недавнего времени муж стал скрывать свои отношения от нее и терзать ревностными высказываниями типа: «Ты очень нежно смотришь на моего друга…», «Почему ты с ним разговаривала так спокойно и слишком вежливо? У тебя с ним что-то есть?», «Ты совсем не обращаешь на меня внимания». Отношения стали натянутыми и неискренними, дело доходило до развода.

Прекрасно, что об этом задумалась женщина, в противном случае брак мог распасться. В этом случае мы можем только предполагать, что в жизни мужчины появилась женщина-конкурентка, возможно, подруга, которая повысила его статус в его собственных глазах. Муж стал высказывать претензии и упреки своей половинке, терзать ее ревностью, хотя у самого «рыльце в пушку». Любовь, ревность и измена в данном случае были крайне близки. Ситуация разрешилась удачно, семья была сохранена.

Конечно, однозначно по высказываниям нельзя судить о ревности или измене, но если подобные ситуации возникнут, рекомендую женщинам почитать Андре Моруа «Письма незнакомке», где они найдут для себя полезные советы. А вообще, категорически нельзя играть с ревностью, дразнить, разжигать ссору, делать зависимым от себя близкого человека.

Что делать в случае, если ревность становиться назойливой, как в описанном случае?

Во-первых, поговорите с тем, кто ревнует, и выясните причину ревности. Попытайтесь повысить статус личности в конкретной ситуации, чаще говорите о его значимости. Мужчине – что он защитник, глава семейства, заботливый человек и великолепный отец. Иногда мужчины в этом нуждаются больше, чем слабый пол. Женщине – замечательная хозяйка, красивая, добрая, нежная и любящая.

Во-вторых, уделяйте больше внимания своим ближним: одно-два ласковых слова, сказанных с утра, посеет радость и прекрасное настроение в семье на весь день.

В-третьих, ежедневно напоминайте своим домочадцам, что вы их любите. Любите, не ревнуйте беспочвенно и будьте счастливы. Живите со словами: «Уютный дом и дружная семья – психология моя».

Несколько **конкретных советов** для избавления от ревности.

Правило первое: если вы хотите избавиться от ревности, то работайте над своей самооценкой и уверенностью в себе. Изменяйтесь в лучшую сторону!
Правило второе: не позволяйте вашим агрессивным импульсам разряжаться на те объекты, которые вам дороги, атакуйте виртуально враждебные объекты!
Правило третье: любите тех, кто вам небезразличен и относитесь к ним с пониманием.
Правило четвертое: правильно формируйте все свои желания, и не только в отношении ревности.

Автор - **Виктория Литвинчук**

Источник