

«Ревнивый человек, сомневаясь в своей возможности удержать своего партнера, может действительно потерять его, может действительно толкнуть партнера в объятия другого, принуждая к неверности, потому что он усомнился в его верности. Конечно, верность – это одна из задач любви. Но это всегда задача только для того, кто любит, и никогда не может быть требованием, направленным на партнера»

**Виктора Франкл**

*“Ревнивец – это ребенок,*

*который пугается чудовищ,*

*созданных в потемках его воображения“*

***Пьер Буаст (франц. философ)***

В практической психологии ревность во взаимоотношениях является самой острой и часто встречаемой проблемой психолога, согласно статистике, представленной современным психологом Прудниковой Е. В. в статье «Причина конфликтов в семье – ревность» в России ежегодно на почве ревности совершается до тысяч убийств, из них 990 – это убийства мужем жены. Также исследования последних лет показали, что среди тех, кто совершил такие преступления, алкоголики и сумасшедшие составляют лишь около 25%, а абсолютное большинство – здоровые люди.

***Разновидности ревности:***

***Параноидная ревность.*** Люди с таким типом ревности, избегая фантазий о собственных желаниях измены и полигамных отношений, проецируют свои нужды на других людей, становясь убежденными, что их партнеры опасно притягательны для других. По мнению британского психоаналитика Ненси Мак Вильямса, за подобными страхами часто скрывается боязнь собственных гомосексуальных фантазий, которые являются опасными с точки зрения социального наказания. Именно в этом раскрывается потребность параноидного ревнивца, самому не получить наказания, обвинить близкого. Ревность данного типа возникает в результате крайней степени унижения в семье, а также вследствие повышенной тревожности матери, которая не только не в состоянии помочь ребенку справиться со своими отношениями, но и передает ему базовое недоверие к миру и самому себе.

***Нарциссическая ревность.*** Люди, личность которых организована вокруг поддержки самоуважения путем подтверждения со стороны, называются нарциссами. Ревность нарциссов основывается на глубинном бессознательном чувстве, что они обмануты и нелюбимы и подогревается страхом стыда. Формируется вследствие чрезмерных ожиданий со стороны родителей, завышенных стандартов, которым ребенку трудно соответствовать. Таким людям кажется, что, если они не будут лучшими, их не будут любить. В связи с этим нарциссическая ревность очень чувствительна к невербальным эмоциональным сообщениям и посланиям в присутствии других людей. Например, когда партнер слишком улыбчив и приветлив с другими, имеет много друзей. Ревность проявляется бурно, эмоционально. При этом можно услышать фразы «Что подумают другие? Они будут надо мной смеяться. Ты флиртовала с ним, потому что он больше зарабатывает?»

***Психопатическая ревность.*** Психопатическая ревность является наиболее бурной и принимает наиболее патологические формы и последствия. Основная проблема состоит в том, что человек не может постоянно контролировать свои импульсы и реакции. Поэтому проявления ревности носят антисоциальный характер. Психопатическая ревность выстраивается на неспособности к человеческой привязанности и опоре в отношениях на примитивные территориальные психологические механизмы. Ревнивцы считают, что необходимо напоминать о том, кто в доме хозяин, а ревностью показывать, что человек является его собственностью. Чаще всего такой вид ревности наблюдается у мужчин. Степень проявления ревности снижается после 30– 40 лет. Так как психопатическим личностям трудно и практически невозможно выразить свои эмоции и опасения, они демонстрируют их через показ своей силы, прибегая к насилию, избиениям, крикам.

***Мазохистичекая ревность.*** У людей с мазохистической ревностью существует бессознательное представление о том, что они могут быть интересны и любимы только в моменты страха, тревоги и страдания. Такие ощущения формируются в раннем возрасте, если родители обращают внимание на ребенка только в момент, когда ему очень плохо (сильные слезы, полный подгузник, боль). Мазохисты - ревнивцы фантазируют и ожидают ревность для того, чтобы почувствовать боль и вызвать у партнера чувство вины, в котором тот станет уделять ему больше внимания. Часто мазохисты знакомят любимых с привлекательными людьми и провоцируют ситуации, в которых их ревность обостряется. Даже при наличии объективного повода для ревности или измены мазохисты не оставляют своих любимых, получая от ситуации болезненное удовольствие. Проявления такого типа ревности, следующие: человек грустный, напоминает о том, что он так любит, а его нет, и он страдает.

***Шизоидная или избегающая ревность.*** Шизоидная ревность присуща людям, которые бессознательно и целенаправленно формируют фантазии о ревности для того, чтобы создать или сохранить межличностную дистанцию с партнером. Эти люди малоэмоциональны и потому в своей ревности не проявляют излишней тревоги и эмоций. Можно заметить лишь печаль, о которой ревнивец не имеет желания говорить. Именно в этом заключается трудность в успокоении ревности – о ней трудно догадаться. От них можно услышать спокойные фразы типа: «Тебе он нравится, тога я не буду мешать», «Я не могу переносить твой явный флирт, мне надо подумать наедине». Также его идеи о ревности могут принимать очень вычурную и креативную форму. Например, идеи о невероятных свиданиях или подарках. Если у человека возникает ревность, он становится удивительно безразличным в сексуальных отношениях, проводит много времени вне дома и на работе, за чтением философии. Основная проблема, из-за которой формируется ревность – эмоциональное дистанцирование, к которому человек привык. Если вы видите, что мать любимого человека очень холодна и скупа в отношении эмоций, можете ожидать от него различных приемов, с помощью которых он постарается сохранить с вами безопасную межличностную дистанцию.

***Истерическая ревность.*** Истерики очень эмоциональны, чувствительны и демонстративны. Они имеют развитую интуицию и привыкли быть в центре внимания любимого человека и не только. Истерики привыкли получать удовольствие. Истерическая ревность всегда носит яркий эмоциональный характер и часто связана с подозрениями измены в форме секса, а не духовной близости. Ревность часто возникает в том случае, если охладевают сексуальные отношения и приходит с первыми проявлениями старости (морщины, седина). Эти два показателя формируют убежденность в личной непривлекательности, и как следствие формируется некое оправдание, в нашем случае – измена. Ревнивцы убеждены, что партнер нашел или ищет более молодого и физически сильного человека. Истерик резко и бурно демонстрирует свою ревность, начинает кричать без причин. У него быстро меняется настроение с хорошего на плохое, нет критики своим действиям, успокаивается только в случае крика или агрессии со стороны партнера. Действия ревнивца необычайно театральны, напоминают разыгрывание трагедии.

***Обсессивно-компульсивная ревность.*** Люди склонные к данному типу ревности склонны формировать навязчивые мысли и действия. Среди них много трудоголиков и ученых. Их ревность пропитана рациональными объяснениями, фактами, малоэмоциональна. Проявления ревности носят системный, плановый характер. Например, человек проверяет ваш телефон ровно четыре раза в день или подслушивает только вечерние разговоры по телефону. Ревность похожа на ритуальные действия. Причиной ревности является гнев и страх, навязанный со стороны родителей, когда те проявляли любовь только взамен на выполненное домашнее задание, прочитанный или рассказанный стишок. Таким образом, выполняя определенные действия, ревнивец защищает себя от потери объекта.

... Новые технологии ставят людей в условия, значительно отличающиеся от тех, в которых жили наши предки и в контексте которых эволюционировали наши психологические механизмы, включая ревность. Такая несообразность современных и исторических условий может привести к чрезмерному усилению ревности, и, как следствие, повышению уровня стресса и нестабильности отношений. Социальные сети, такие как Вконтакте, Instagram, Facebook, могут серьезно искажать получаемую нами информацию, в том числе такую, которая способна вызывать чувство ревности. Социальные сети предоставляют гораздо более свободный доступ к личной жизни большого количества людей, чем имели наши предки. Благодаря простоте общения и открытости информации в соцсетях, мы можем следить за жизнью других, видеть, о чем говорят в публичных обсуждениях и комментариях, а также групповых чатах, принимать участие в этих разговорах. Из-за этого возникает переоценивание значимости событий и информации, которые практически не имеют отношения к нам и не оказывают никакого влияния на нашу собственную жизнь. Использование социальных сетей несет некоторые положительные последствия и облегчает поддержание отношений на расстоянии, однако может оказать определенное негативное психологическое воздействие. Люди часто сравнивают себя и свою жизнь с искаженными представлениями о жизни других, которые получают из социальных сетей. Поскольку пользователи соцсетей, как правило, тщательно выбирают, что выложить на обозрение других – самые удачные фотографии, сообщения об отлично проведенном отпуске, успехе на работе, а мы зачастую относимся к этой информации совершенно не критично, с полным доверием, некоторые начинают испытывать зависть и неудовлетворенность различными сторонами своей жизни. Соцсети могут провоцировать не только зависть и чувство неудовлетворенности, но и чрезмерную ревность, предоставляя гораздо больше информации, чем необходимо. До появления соцсетей знаки внимания были гораздо более приватны и ограждены от взглядов посторонних, и романтические партнеры не подвергались такому пристальному вниманию, которое сегодня возможно благодаря соцсетям. Видя, что партнер “лайкнул” фотографию представителя другого пола, индивид может воспринять это как неверность и угрозу отношениям. Тексты в соцсетях также зачастую бывают неоднозначны, поскольку могут быть лишены эмоциональной выразительности. Нейтральное сообщение вроде “как дела?”, оставленное девушкой в комментариях к посту мужчины, может быть истолковано ревнивой женщиной как флирт, даже если такого смысла в нем не предполагалось. Кроме того, соцсети дают больше возможностей для наблюдения за партнером. Ревнивые люди обычно имеют желание контролировать своих партнеров, например, обыскать сумку или комнату, проверить телефон, пока партнер не видит. Однако ревнивцы обычно осознают, что такое поведение не является социально приемлемым и само по себе нарушает доверие, в то время как посещение странички партнера в соцсетях и просмотр списка друзей считается совершенно нормальным и обычным явлением, но одновременно с этим дает возможность контролировать партнера и его жизнь. Такой способ слежки известен как “сталкинг”. Выработанная в процессе эволюции склонность к ревности была предназначена для мира, где число людей, с которыми общался человек, не превышало 100-230 человек деревенской общины, и информация, к которой он имел доступ, была более значимой конкретно для него и менее двусмысленной, а также не было переизбытка информации, в отличие от современного, опутанного соцсетями мира. Поэтому будущие исследования могут быть сосредоточены на изучении способов, с помощью которых информация из соцсетей провоцирует развитие ревности в современном обществе. Таким образом, несмотря на то, что ревность зачастую ассоциируется исключительно с негативными переживаниями, недоверием, агрессией, она играет важную роль в межличностных отношениях. Изучение ревности в контексте эволюции психологии в филогенезе не только позволяет лучше изучить эмоциональные и поведенческие реакции, связанные с ревностью, но и поднимает значимые для науки дискуссии о природе ревности, а также позволяет рассмотреть гендерные различия в ревности и ее проявлениях в контексте становления общественных отношений и развития человека как вида. Свойственная в той или иной степени каждому человеку ревность по своей сути не является отклонением или негативным явлением. Ревность, если она не принимает патологических форм, свойственна любому психически здоровому индивиду и является адаптивным механизмом, который возник и развивался в ходе эволюции. Дальнейшие исследования, изучая те особенности современных условий жизни, которые могут провоцировать чрезмерное развитие чувства ревности, способны также помочь нам в понимании того, как лучше управлять этой столь мощной эмоцией и направлять ее на стабилизацию отношений, а не на их разрушение.