**Эссе по итогам второго модуля авторского курса по сексологии И.Б. Терентьевой написанное слушательницей Чеботарь Татьяной.**

Ревность- не доказательство любви, это доказательство эгоистичной претензии на обладание. Макс Люшер.

 Ревность

Каждый из нас мог еще в детстве познать чувство ревности. Например, появилась сестра или младший брат. Возможно, кому-то в семье больше уделяли внимание. Воспитатель в детском саду могла иметь любимчика, а потом и в школе. Ревность так же могла быть и среди подруг и друзей. “Ты с ней чаще видишься или пишешь, звонишь”. Парень может ревновать к сопернику, если девушка, которая ему нравится, уделяет, как ему кажется, больше внимания другому. Каждый сталкивался в своей жизни с такими ситуациями.

Ревность помогала мужчинам защищать своих женщин от чужаков и тем самым сохранять своих женщин для своего племени, не допуская смешивание крови с другими племенами, сохраняя родословную своего народа. Женщина так же может ревновать, когда чувствует угрозу потери кормилица, отца детей. Благодаря этому чувству сформирован институт семьи и моногамный брак.

Бывает, что, в мужской дружбе происходит так, что появляется женщина и оба мужчины влюблены в одну. Сильные переживания у обоих и если это обнаружилось, то прояснив ситуацию, мужчины могут выбрать продолжать дружить. Мы можем наблюдать такое, как в фильме “Две женщины”, фильм Сатисфакция”. Женщины же если вдвоем влюблены в одного, друзьями не остаются.

Если вы думаете, что ревность дает тонус в отношениях, то рано или поздно столкнетесь с тем, что мелкие придирки перерастут в скандалы, а после и в драки. Бьёт, значит любит?

Одна из частых причин разводов в России является ревность. Ревнивец может изнурять своими допросами, подозрениями до серьезных конфликтов в паре. Правда, при самом разводе, жертва не может сказать с чего все началось. Просто уже тяжело быть в отношениях и человек не подозревает, что одна из причин и есть нездоровая ревность партнера. Развод еще не самое сложное, что может произойти на этой почве. В России 990 из 1000 совершенных преступлений совершаются на почве ревности. Кто-то подумает, что это относится к алкоголикам или психически не здоровым людям, но они составляют лишь 25% от всех преступлений.

 Женщины могу пилить годами, у мужчин же чувство ревности может вспыхнуть неожиданно, и через время внезапно погаснуть. Женщины могут чаще показывать свои переживания, но если мужчина реально изменил, то женщина может остаться в отношениях с мыслями: ” Ну вернулся ко мне, значит я лучше. У меня останется статус замужней, у детей есть отец и возможно материальное обеспечение”. А вот мужчины находятся в иллюзии измены и терзают себя мыслями, как только представят другого мужчину, возможно просто беседующего со своей любимой. Женщина хочет нравится всем сразу! Мужчина же хочет только для себя одного все. “Ты куда вырядилась? Зачем лицо накрасила, зачем воспользовалась парфюмерией? Глубокий вырез, короткая юбка. И вообще, ты никуда не пойдешь.”

Мужчина может ревновать ко всему, что забирает внимание его женщины. Хобби, внуки, подруги, свои же дети, работа и особенно другие мужчины. Он хочет все внимание к себе. А женщина в основном ревнует к женщинам! А вот если мужчина большую часть времени проводит в работе, то женщина относится спокойно, хотя потом может жалеть, что мужчина большую часть времени отдает не ей, но потом уже поздно. На фоне ревности может быть много скандалов в семье и даже физическое насилие. В каких-то случаях, действительно есть повод ревновать, но мы поговорим о том, когда ревность не имеет причин, а чувства есть.

Ревность, это невроз навязчивости, самостоятельное расстройство -паранойя или параноидальное расстройство в рамках психического заболевания? Девид Лестер, психолог, в своей деятельности изучал психологию ревности. Сделал вывод, что ревность относится ближе к пограничному расстройству из круга навязчивости. Ведь именно критическое мышление помогает практически полностью избавиться от симптомов. По исследованиям Лестера, большинство мужчин -ревнивцев во второй брак берут в жены серых мышек, менее внешне привлекательных женщин в надежде что они не будут иметь романа на стороне. Сами же мужчины, которые проходили исследование были в возрасте от 30 до 50 лет и довольно успешными, внешне привлекательными и социально адаптированными. То есть, мужчины как бы нашли в чем проблема и сумели справиться с ней, выбрав менее привлекательную партнершу. Причем, вторая партнерша, может вообще не иметь представления, какой ревнивый был ее мужчина в предыдущих отношениях.

Ревнивцы живут на 10-15 лет меньше других, так как страдают гипертонией и сердечно сосудистыми заболеваниями. И от них же умирают в возрасте примерно 60 лет. На фоне ревности развивается хронический стресс. Постоянная головная боль, бессонница, сердечные болезни, приступы бронхиальной астмы, невроз, депрессия. Снижение сексуальной потребности и вообще отчуждение от близких людей.

Ревность охватывает не всех и если это делает, то очень медленно. Более склонны подвергаться ревности люди психически неустойчивые, взрывные, неуверенные, которые вступили в брак по каким-то соображениям.

Ревнивца беспокоит неизвестность. Он ищет подтверждения своим мыслям и не может найти. Сам себе придумал, сам себе поверил и сам себе страдает. Можно страдать внутри, а можно страдания выливать на партнера.

 Ревность может появиться мгновенно у человека, который к ней не склонен к ней. У нее нет ни логики, ни объяснений, ни здравого смысла. Ревновать можно к прохожим, столбу и даже к тому, чего не существует. Ревнивец не замечает ничего, что доказывает верность, его внимание сосредоточено на деталях, которые могут показывать неверность.

Чувство ревности может ярко вспыхнуть, а потом успокоиться на определенное время.

В зависимости к чему ревнует человек, можно понять какой комплекс его терзает.

Жертвы, измученные такими отношениями, раньше стареют и имеют непривлекательный вид.

Френк Питман, американский психотерапевт, профессионально изучающий тему ревности, сказал: “Есть мужья, от которых нужно бежать как можно скорее-они опасны для душевного здоровья.”

Жены ревнивцев вынуждены ограничивать общение, просить коллег по работе не писать, не звонить домой, ограничивать свое пребывание на выставках, в кино, в театрах. От самоконтроля устают и начинают ненавидеть своего ревнивого партнера. От любви до ненависти один шаг.

Постоянный контроль, преследования, истощают психику и это может вызвать депрессию. Женщина забывает, что когда-то она была счастлива, ощущала легкость в теле, шутила, веселилась. Перестает верить в себя и остается в отношениях с мыслями, как же она теперь одна останется с ребенком. Ревнует? Значит любит, уговаривает сама себя.

Парадокс ревности заключается в том, что ревнивец старается своей ревностью предупредить своего партнера, как делать не нужно, но наступает противоположный эффект. Измотанный партнер нуждается в самоутверждении, а сексуальная связь самый простой способ поднять самооценку. Бывает, что только флирт, а может и одноразовая связь. Но женщина сама по себе верна и преданна и если она решилась на измену, то чаще всего после нее будут угрызения совести. Нужно понимать, что женщина изменяет не как мужчина-необдуманно. Чаще всего она морально готова к таким действиям. Это может быть и месть, и интерес. Конечно, если мы не говорим про сексуальные отклонения от нормы. Больше всего измен происходит в период овуляции, когда женщина максимально фертильна. В этот период она наиболее сексуальна. Измена может быть не физически. И для мужчин это тяжелее всего. Для измены нет возраста, и женщина психологически может выстраивать модели измены. Женская измена более разнообразна чем мужская.

 Вывод:

 Человек ревнив не тогда, когда любит, а когда хочет быть любимым. Бенджамин Джонсон.

1. Родительски-детские отношения. Нехватка внимания, любви.
2. Чувство собственности. “Не трогать, мое!”

Ревность-боязнь превосходства другого. Александр Дюма

3. Комплекс неполноценности. Партнер может найти лучше меня.

 Ревность- мучительные сомнения в чьей-нибудь верности, любви. Из словаря Даля.

 4. Опыт предательства, измены.

 5. Защитный механизм нападения, когда партнер сам изменяет.

 6.Ревность у пожилых мужчин может быть связана с понижением потенцией. Кто-то же должен быть виноват? Растратил все желание на жену, а сейчас закончились силы.

 Что делать, если вас ревнуют?

Вначале подумайте, был ли действительно повод? Если нет, то нужно понимать, что ревнивые люди найдут объяснения всем своим беспочвенным мыслям, поэтому нужно знать, как с ними лучше разговаривать.

1. Не оправдывайтесь. Ревнивец нередко убежден что измена была, осталось только вывести вас на чистую воду. Исходя из принципов эффективной коммуникации, скажите только то, что вы чувствуете в ходе его вопросов.
2. Предложите вместе сходить к психологу и разобрать происходящее. Важно обоюдное взаимодействие в разрешении этой ситуации. Действовать нужно уверенно и незамедлительно. Не оставляя шансы для брожения мыслей в голове. Если есть ревность, значит отношения изменились и повод обратиться к специалисту для разрешения ситуации.
3. Нет жалости. Не поддавайтесь на его обвинения, подозрения. Вами могут манипулировать рассказывая, что покончат с собой. Своевременное обращение к психологу, психотерапевту помогут вовремя разрешить сложившуюся ситуацию.
4. Проанализируйте, на сколько здоровы ваши отношения и обсудите с опытным консультантом, на сколько возможно что-то сделать в отношениях если сильно любите партнера.

У психиатров есть понятие “бред ревности”. В обычных случает психологи, сексологи прекрасно справляются.

Терапия для Ревнивца

Метод А.М. Полеева. " Да, давайте остановимся на том, что Ваша жена склонна к сексуальной неверности. Во всем остальном у Вас к ней претензий нет, Вы любите эту женщину и не собираетесь с ней расстаться. Давайте посмотрим на эту её склонность как на человеческую слабость и смиримся с ней, будем любить её такой, какой она есть..." Этот текст я часто поддерживаю специальным гипнотическим внушением, вплоть до внушения образов и сцен сексуальной измены». В результате у клиента может появится на какое-то время апатия, депрессия. Но это легче переживать, чем мысли о измене. Эффективность 75%.