**Стрелы ревности**

"Люта, как преисподняя, ревность. Стрелы ее - стрелы огненные", - так говорится об этом чувстве в древнейшей из книг о любви - "Песни песней" царя Соломона. И хотя отношение к ревности в наше время несколько иное, она знакома почти каждому человеку.

"Что я, козел, чтоб вечно вожделеть И, растравляясь призраком измены, Безумствовать, как ты изобразил?"

- это говорит не кто иной, как Отелло, классический ревнивец. Но спустя совсем немного времени признается: "Я б предпочел быть жабою на дне сырого подземелья, чем делиться хоть долею того, что я люблю". Великий сердцевед Шекспир указывает на самую основу чувства ревности - желание "получить в полную собственность" дорогого нам человека, нетерпимость к другим его привязанностям, кроме себя любимого.

Откуда она берется?

Некоторые психологи считают, что ревность - это своеобразный "атавизм" частнособственнического инстинкта, доставшийся женщинам со времен матриархата, а мужчинам - как проявление до сих пор "правящего бал" патриархата. Потому-то она и возникает, когда "вторая половина" вдруг начинает проявлять свою независимость.

Порождать это сложное чувство может и страх остаться в одиночестве. При этом ревности, как и любви, все возрасты покорны. Я знал одного 84-летнего старичка, который ревновал свою 78-летнюю спутницу жизни к... 30-летнему соседу!

Попробуем посмотреть на это чувство под иным углом зрения. Если человек уверен в себе, в привязанности других людей, то ему нечего бояться, что его оставят. А вот низкая самооценка чаще всего порождает опасения, что партнер "нашел себе кого-то получше". Поэтому ревнуют чаще всего люди ранимые, мнительные, впечатлительные.

Немалое пополнение для армии ревнивцев жизнь вербует среди "крепко пьющих". Ведь любители спиртного, как правило, неадекватно воспринимают отношение к ним спутников жизни.

К чему приводит ревность?

Как считают современные психологи, умеренная ревность способна внести некоторое разнообразие в семейную жизнь, стирая привычные стереотипы отношений, напоминая каждому из супругов о том, насколько они дороги друг другу. Однако когда она делается чрезмерной, то становится кошмаром, причем не только для подозреваемой стороны, но и для самого ревнивца.

Когда ревность становится патологической, болезненной, она разрушает нормальные человеческие, а особенно внутрисемейные отношения. И здесь уже не обойтись без помощи психотерапевта или даже психоневролога.

Все ревнуют по-разному

Проявления этого могучего чувства у представителей сильного и слабого пола во многом разнятся.

"Прекрасные дамы" ревнуют своих избранников чаще, зато переживания у мужчин глубже и тяжелее, поскольку сексуальность мужчин более ранима, хрупка, более уязвима. Именно потому представители сильного пола предпочитают ни с кем не делиться своими "черными подозрениями" и крайне редко рассказывают о своей ревности даже надежным друзьям, опасаясь тем самым "уронить свое мужское достоинство".

Советы для тех, кто ревнует:

\* Не спешите выяснять отношения (это чаще всего только портит их!). \* Постарайтесь применить известный принцип презумпции невиновности к самому близкому для вас человеку. \* Не унижайте свою "вторую половину" необоснованными подозрениями и не требуйте от нее обязательных признаний и раскаяния. Ведь нередко человек может просто со зла, в отчаянье сочинить это признание. И это не даст вам ничего, кроме страданий и мук оскорбленного достоинства. \* Если же у одного из вас все-таки была связь "на стороне", лучше всего без скандала признаться и объяснить ее случайным стечением обстоятельств или желанием отвлечься от каких-то тягостных душевных переживаний. \* Ни в коем случае не следует заявлять, что именно спутник жизни довел вас до такого. Нечестно переносить ответственность с больной головы на здоровую. В том случае, если все же не избежать выяснения отношений, для начала попытайтесь успокоиться. Не нужно судить человека, не разобравшись в ситуации и в собственных чувствах. Попробуйте разобраться в своей ревности. Попытайтесь понять, во всем ли виновата только противоположная сторона (ведь дыма без огня чаще всего не бывает).

Обдумайте в течение нескольких минут ваши супружеские отношения. Лучше это делать в одиночестве, расслабившись. Затем запишите для себя все случаи, когда вы испытывали ревность и когда вы думали, что ваш партнер или партнерша: \* интересуется кем-то; \* находит кого-то более привлекательным (сексуальным, умным, веселым, сочувствующим), чем вы; \* больше доверяет мнению своих родственников (друзей, коллег), чем вашему.

Вы сами убедитесь, что все эти подозрения связаны с мысленной игрой в сравнения. А теперь рассмотрите каждый отдельный случай, пытаясь поставить себя на место виновного, с вашей точки зрения, человека. Как бы вы чувствовали себя, если бы вас интересовал кто-то другой, если бы вы считали кого-то более привлекательным, сексуальным, понимающим, чем ваш партнер? Поступили бы вы иначе? Было бы вам приятно, если бы с вами обращались так же, как вы обращаетесь с тем, кто виновен в вашей ревности? Прибавило бы это любви и прочности вашим взаимоотношениям?

Чаще всего, поставив себя на место другого человека, вы уже сможете, хотя бы частично, простить его. С другой стороны, вам станет ясно, что далеко не все, что вы себе нафантазировали в припадке ревности, - правда. Постарайтесь понять, где вы все-таки были не правы, какие ваши поступки лишь ухудшили, ваш образ в глазах любимого человека. И, наконец, задайте себе еще один вопрос: что нужно сделать, чтобы укрепить ваши отношения?

# Статья Евгения Тарасова