РЕВНОСТЬ

Ревность -- одна из наиболее сильных, разрушительных и болезненных эмоций. Зачастую она рассматривается как мера любви одного человека к другому. Отсутствие ревности, наоборот, часто трактуется как признак безраличия, так что в случае сомнений один человек даже может испытывать силу любви другого, пытаясь вызвать в нем ревность.

Если определить понятие более точно, то ревность скорее есть страх потери, чем демонстрация любви. Необоснованные и частые проявления ревности свидетельствуют не столько о недоверии партнеру, сколько о неверии в собственную способность удержать взаимные отношения перед лицом даже незначительного соревнования. Когда ревность достигает такой степени, единственное, чего ваш партнер не может вам дать, это уверенность. Ваши чувства ненадежности и неполноценности таковы, что вы не можете поверить ничему другому, кроме того, что вас так страшит: ваше место занято кем-то другим.

Когда ревность обоснованна?

Поскольку ревность есть боязнь потерять что-то дорогое, угрозу для взаимоотношений обычный человек не может не почувствовать. Проявляемая ревность зависит как от трезвости суждений, так и от самоконтроля. Следующие замечания помогут вам решить, оправданна ли ваша ревность (или ревность вашего партнера).

* Вы имеете основания испытывать ревность, если ваш партнер подозрительно себя ведет? Если в рутине хорошо организованной жизни внезапно появятся значительные, но необъяснимые изменения, ваши подозрения, вероятно, обоснованы. Подозрительность всегда разрастается при накоплении доказательств, пока либо получит подтверждение, либо приведет к разводу. При возникновении подозрений позволить себе вспышку ревности и дать партнеру предупреждающий сигнал о вашей обеспокоенности вполне естественно.
* Вы имеете основания испытывать ревность, если партнер в вашем присутствии возмутительно флиртует с кем-нибудь. Это свидетельствует о его дурных манерах, и вы вправе высказать ему упреки. Но он мог быть далек от мысли обидеть вас, а мог и сознательно провоцировать вас, чтобы убедиться в вашей любви, или же, переживая обиду, хотел развеяться. Однако, каковы бы ни были его мотивы, ваша ревность имеет положительную направленность, с тем чтобы открыто выразить и укрепить свое чувство самоуважения.
* Ревность неразумна, когда она возникает исключительно из ваших собственных ощущений униженности или ненадежности. Бесконечные вопросы о том, как ваш партнер проводит время беч нас, задаваемые только потому, что вы подозреваете существование другой жизни на стороне, оскорбительны, могут вызвать негодование партнера и оказать самое пагубное действие. Осмотры его белья для выявления физических признаков неверности безрассудны, если вы не располагаете несомненными доказательствами, что он вас обманывает.
* Неразумно проявлять ревность к людям, которых он знал и любил до встречи с вами. Самого факта, что он с вами в настоящее время, должно быть достаточно, чтобы быть уверенной в его любви. Если вы ревнуете его к прошлому, переживайте это про себя.
* Если вы никогда не проявляете вашу ревность, вы, по-видимому, очень мудры. Однако не позволяйте партнеру обижать себя или подвергать опасности ваши отношения. Если вы никуда не испытывали ревности, то либо вам выпало счастье быть в высшей степени уверенной в себе и абсолютно спокойной за прочность отношений, либо вас не трогает мысль, что вы можете потерять партнера.

Восстановление доверия

Ревность -- очень серьезная проблема для того, кто обнаружил бесспорную неверность партнера. Даже если вы знаете, что в настоящее время нет никаких поводов для подозрений, вполне естественно беспокойство о том, что случившееся однажды вполне может повториться, причем путь к подобному заключению теперь куда короче. Это снижает вашу самооценку, что в свою очередь заставляет вас с еще боль шей готовностью верить, что партнер предпочтет вам почти любую женщину.

Чтобы восстановить доверие, необходима обоюдная деликатность. С вашей стороны потребуется необыкновенная решимость не подвергать партнера ежеминутному перекрестному контролю по поводу каждого шага, чтобы не держать его в постоянной обороне. Партнер должен создать уверенность, что вы постоянно в курсе его дел, и насколько возможно проводить свободное время вместе с вами.

**Список использованной литературы:**

1. Основы сексологии (HUMAN SEXUALITY). **Уильям Г. Мастерc**, **Вирджиния Э. Джонсон, Роберт К. Колодни.**  Пер. с англ. — М.: Мир, 1998. — х + 692 с., ил. ISBN 5-03-003223-1