## Теория привязанности: ревность и собственническое чувство

Когда человек сильно привязывается к кому-то или к чему-то, будь то вещь, которая ему дорога, или человек, которого он нежно любит, часто возникает опасение, что он может лишиться того, что досталось ему с таким трудом. Теория привязанности описывает три основных типа эмоциональной связи с другим человеком. *Спокойная* привязанность подразумевает рост уверенности в себе, чувства собственного достоинства и удовлетворения от любовных отношений с партнером. *Озабоченная* привязанность подразумевает тревожное и амбивалентное отношение к себе и партнеру. Часто речь идет о негативном восприятии себя и позитивном восприятии партнера. Подобные люди полностью зависят от поддержки партнера. Партнеры, для которых характерен паттерн *избегания,* стараются избегать слишком сильной эмоциональной привязанности, которая делает человека уязвимым для обид и страданий. Есть две разновидности этого типа эмоциональной связи. Некоторые люди предпочитают *отстраненное избегание.* В данном случае восприятие себя является более позитивным, чем восприятие партнера, которого индивид склонен игнорировать или недооценивать. При тенденции к *боязливому избеганию* восприятие себя и восприятие партнера в равной степени негативны. Человек опасается доверительных отношений, подозревает, что партнер заботится о его чувствах гораздо меньше, чем он заботится о чувствах партнера.

Страх и собственнические чувства могут быть составными элементами любовных отношений. Каждый из нас желает, чтобы любимый человек отвечал ему взаимностью и любил только его. Мы боимся получить отказ от любимого человека, а больше всего боимся потерять его любовь по чьей-то вине. Даже в том случае, если партнер сам измышляет обстоятельства, указывающие на интерес другого партнера к третьему лицу, появляется ревность. В той или иной степени ревность присутствует в любых отношениях. Ревность принадлежит к разряду тех проблем, которые партнерам следует обсуждать открыто. Не надо забывать, что временами сексуальную симпатию к другим людям испытывают даже те партнеры, которые довольны своими любовными и сексуальными отношениями. Подобная симпатия не угрожает постоянным отношениям, ее нельзя расценивать как свидетельство того, что между партнерами возникли какие-то проблемы.

Иногда ревность выходит из-под контроля, и появляется чувство собственности. Чаще всего это происходит в случае озабоченной привязанности. Человек постоянно озабочен возможной потерей партнера и может даже воображать его связь с другими людьми. Редкие и вполне невинные социальные интеракции партнера могут вызывать неоправданно резкую реакцию. Причины возникновения собственнического чувства разнообразны. Важную роль в его появлении часто играют комплекс неполноценности и незрелость личности. Некоторые люди требуют от своих партнеров абсолютной и безусловной преданности, не понимая, что каждому человеку, даже при наличии близких отношений, необходимо личное пространство для психологического развития. Как правило,собственническое чувство свидетельствует о том, что человек в значительной степени не уверен в себе, поэтому проявления данного чувства нельзя оставлять без внимания. В подобных случаях можно обратиться за помощью к профессиональному консультанту.

Часто ревнивые люди бывают не в силах изменить свое поведение. Одержимость чувствами к партнеру может казаться им совершенно оправданной. Существует несколько способов поведения в ситуации, когда ваш партнер проявляет безосновательную ревность:

1. *He попадайтесь в ловушку, не пытайтесь оправдываться в ответ на беспочвенные подозрения.* Ревнивый любовник нередко бывает уверен, что вы ему изменяете, поэтому задает вопросы с пристрастием. Следуя принципам эффективной коммуникации, сообщите, какие чувства вызывают у вас эти вопросы.
2. *Поощряйте вашего партнера на совместное решение проблем, связанных с ревностью.* Вы можете убедить его вместе подыскать консультанта. В любом случае, действуйте уверенно. Не довольствуйтесь временным перемирием. Ревность может свидетельствовать о том, что в отношениях появились проблемы, на которые нельзя смотреть сквозь пальцы.
3. *Не руководствуйтесь жалостью в отношении к партнеру.* Даже в том случае, если вы сочувствуете своему партнеру, не позволяйте себе оправдывать его обвинения и подозрения. Ваш партнер должен сам разобраться со своими проблемами. Угрозы самоубийства или насилия свидетельствуют о том, что вы стали объектом крайней формы принуждения и манипуляции. Это означает, что в отношениях возникли серьезные проблемы и вам необходимо обратиться к специалисту.
4. *Проанализируйте ваши отношения и постарайтесь определить, представляются ли они вам здоровыми.* Если ревность и собственническое чувство партнера непреодолимы, значит данные отношения уже не позволят вам ощутить полную релаксацию. Даже если вы любите партнера, стоит задуматься о том, существует ли реальная возможность сохранить отношения. Попытайтесь обсудить сложившуюся ситуацию с опытным консультантом. Таким образом вы можете сделать важный шаг к сохранению вашего личного психологического баланса.

**Список использованной литературы:**

1. Из книги Гэри. Ф. Келлер "Основы современной сексологии"
(Gary F. Kelly. SEXUAULITY TODAY. The Human Perspective. Sixth edition)
Питер, 2000