**Психология ревности**

Ревность – это психическое заболевание, эгоистическое чувство или все же животный инстинкт? Ревность всегда связана с соперничеством в большей степени в сексе.

И в первую очередь она одолевает недостаточно уверенных в себе людей. Шекспир однажды назвал ревность чудовищем с зелеными глазами. И поселившись в сердце, оно само начинает разделять и властвовать, диктуя свои правила игры. Игры болезненной, мучительной, изнуряющей. Да и игра ли это, когда в финале – разбитые отношения, драмы и даже преступления?..

**Сестра неуверенности**

Чаще и острее ревность проявляется в юношеском возрасте, приобретая масштаб драматических переживаний. Связано это главным образом с тем, что в это время все мы ощущаем некое свое «несовершенство», незрелость, некую «незаконченность». Но приходит опыт, а с ним и чувство самодостаточности – и ревность потихонечку удаляется. Но у некоторых она не проходит, на протяжении всей жизни оставаясь на уровне юношеского накала. И говорит это только об одном: комплексы «ущербности» не ушли бесследно. Тогда ревность преобразуется в черту характера и при удобном случае дает о себе знать. В большей степени это свойственно людям, которые склонны застревать на мелочах, долго и «вкусно» переживать обиды. Поэтому ревнуют чаще особы впечатлительные, ранимые, мнительные. И с самооценкой у них не все в порядке.

Положительное зерно

По своей природе ревность очень социальна. На брачной ярмарке она – нормальная движущая сила естественного отбора. Здоровое соперничество заставляет нас конкурировать, бороться за любовь, стараться быть лучше и в итоге – совершенствоваться. Наконец, ревность – всегда испытание для нас, которое мы тоже положим в копилку своего жизненного опыта.

«Здоровая» ревность вносит некоторое разнообразие в семейную жизнь, напоминая каждому из нас, насколько мы дорожим своей «половинкой». Но если она переходит допустимые границы, то превращает отношения в кошмар. И не только для подозреваемой «жертвы», но и для самого ревнивца.

Ревнует – значит любит? Ревнивец – значит аутсайдер

С точки зрения психологов, это далеко не всегда так. Ревность, как мы проследили, отталкивается не от любви, а от чувства собственной неполноценности. Она скорее знак, метящий человека, еще не переборовшего юношеские комплексы. Более сложный вариант – это ревность людей, образующих так называемые «сверхценные» идеи, которые, в свою очередь, всплывают, доминируют, подчиняют себе общий настрой личности и в целом самоощущение человека. Нет, речь идет не о сумасшедших, это просто подчеркнуто ревнивые люди. Они плохо переносят ситуацию конкуренции, они пребывают в постоянном ожидании измены, в потенциальной готовности проиграть, в мучительно болезненном состоянии.

Их можно разубедить, и под влиянием фактов они отступают. Но стоит звездам «не так» сойтись на небе, и – подозрительность просыпается. С такими мужьями можно жить, и многим экспрессивным женщинам безумно нравится, когда их ревнуют. Для них ревность – лучшее проявление любви. Чего категорически нельзя делать в таком союзе, так это играть с ревностью, дразнить, разжигать, делать зависимым от себя близкого человека. Это преступно, бесчеловечно, опасно. Это не предмет ни для торга, ни для манипуляций.

Зачем улики? И так все знаю… Бред ревности

Но все проблемы начинаются тогда, когда ревность приобретает явный патологический характер, то есть когда возникает «бред ревности». На то он и бред, чтобы возникнуть на пустом месте, и тем сильнее он, чем больше человек отрицает свою ревность. Вся мыслительная деятельность сводится к соединению фактика с фактиком, «чиха» с «чихом»: «Ага, 12 числа поклялась в любви и верности, а ведь никто не просил… Зачем? Понятно, потому что виновата». И все в таком же духе. Человек фанатично будет ждать доказательств неверности дражайшей половины; забыты будут друзья, работа, родные…

Потому что навязчивое состояние обманутого – теперь цель его жизни. Он будет хотеть разоблачения, и бояться его. Он – гонимый преследователь. Бред – это саморазвивающаяся структура. Под влиянием очень интенсивного психиатрического лечения он может немножко померкнуть, но все равно симптомы будут оставаться. Бред – почти что предписание к тому, чтобы люди немедленно расстались. В противном случае это чрезвычайно часто заканчивается физической расправой с «изменницей». Поэтому ревность – очень плохое доказательство любви, и крайне опасное чувство с точки зрения перспектив, потому что начинает прогрессировать.

Помирись с собой

Если ты обнаружила первые признаки ревности, то: в первую очередь помирись с собой, не изводи себя и своего любимого человека сомнениями. Пытаясь держать его под контролем, лишая его личного пространства общения, ты окончательно испортишь отношения. В «сухом остатке» получишь то, чего боялась больше всего: вы расстанетесь. Не устраивай истерик и скандалов. «Подумай об этом завтра», как делала незабвенная Скарлетт О'Хара. Накал страстей падет, и ситуация представится в совсем ином свете.

Проговори со своим партнером правила отношений, сравни свои и его ожидания, чтобы избежать «нестыковки» по этому пункту. Попытайся сесть (в прямом смысле) на место своей воображаемой соперницы, поставив в комнате два стула. И, поочередно занимая то одно место, то другое, проговори от своего лица и от ее, как вы смотрите на эту проблему. Такое ролевое переключение разрядит обстановку, и ты потеряешь желание выяснять с ней отношения на самом деле.