

Как жить ревнивцу

Рано или поздно, надолго, а иногда краткосрочно многих люди испытывать такое интересное чувство как ревность. Причем это чувство (ревность) испытывают и молодые, и старые, и женщины, и мужчины и даже жети. Сам знаком с данным чувством не понаслышке. Как я когда-то уже писал про ревность («Ревность в отношениях» <https://www.b17.ru/article/16552/>), я бы разделил ее на обоснованную ревность и патологическую. Обоснованная ревность возникает, когда ресурс пары уходит на сторону. К примеру, муж начинает комплименты чаще делать посторонним женщинам, чем своей жене. Один или оба партнера это замечают (чувствуют), высказываются по этому поводу и на основании разговоров (не всегда простых) паритет может быть восстановлен. А вот с патологической ревностью обстоит все не так просто. О ней и поговорим.

И так, что же это за чувство, ревность. На мой взгляд, это комплексное чувство, состоящее из нескольких чувств и эмоций. Страх, растерянности, злости, паники и других. Думаю, что в острой фазе оно в чем-то похоже на паническую атаку. Сознание сужается, сердце стучит, что делать непонятно, состояние растерянности, перестаешь слышать других людей. Но в отличие от панической атаки может появиться огромное желание броситься куда-то, что-то делать, к примеру, следить за партнером, ударить того мужчину, который окажется рядом с вашей женщиной и тд.

Какие же причины возникновения этого чувства. Давайте немного отойдем от чувств, а рассмотрим, какие желания и, соответственно потребности лежат в основе появления этого чувства. Думаю это потребности в безопасности, нежности, любви, принятии и др. Дело в том, что у таких людей (с патологической ревностью) данные потребности либо хронически не удовлетворяются, либо ими невозможно насытиться, все исчезает как в бездонной бочке. И вот будущие ревнивцы в определенный момент встречают человека, который, по их мнению (ощущениям) эти потребности хоть как-нибудь да удовлетворяет. В результате такой счастливой встречи они делают такого человека частью себя, чем-то неотделимым и для себя жизненно важным. И тогда потерять его очень болезненно и фактически по ощущениям ревнивца смерти подобно. В основе такого страха, как правило, лежит низкая самооценка, неуверенность в себе, недоверие к миру. Неверие в то, что человек достоин лучшего, что другой и завтра будет с ним, и что он важен для того кого «любит». В таком случае потеря «любимого» очень сложно переносима. Одна мысль об этом отравляет душу.

И тогда ревнивцы часто проявляют себя в полной красе. Дело в том, что многим из них жить в постоянном страхе потерять «любимого» человека очень сложно. Уж лучше это произойдет быстрее, чем жить и ждать, что это случится каждую минуту. По этой причине, как правило, они сами

провоцируют разрыв с партнером, доводя его до «белого каления» своей ревностью. И это процесс во многом происходит совершенно неосознаваемо для ревнивца. Я слово любимый взял в кавычки не случайно, поскольку в таких отношениях, как правило, любви к партнеру нет, хотя кажется, что ее там просто огромное количество. Точнее любовь есть, но она скорее к самому себе. Патологический ревнивец любит те чувства, которые дает ему партнер, ощущения от удовлетворения потребностей, которые обеспечивает партнер. И именно это для него ценно, а не другой человек. Так что когда говорят о том, что если любишь то будешь ревновать, это не про патологическую ревность, там любви к другому, как правило, нет.

Что же делать, когда столкнешься с патологической ревностью, спросит пытливый читатель. Смотря, по какую сторону баррикад вы окажетесь. Если вы ревнивец, то лучшее что вы сможете сделать, это пойти на личную терапию. Поскольку процессы, запускающие вашу ревность, как правило, вами не осознаются, соответственно не могут контролироваться. И сами по себе они не исчезают. А партнера своего попросите подождать, не уходить от вас, со временем вы точно поменяетесь (но это будет скорее всего не просто). А вот если вы рядом с патологическим ревнивцем, то лучшее что можете сделать, это отдалиться от этого человека. Если он не собирается идти и работать над собой, то прогноз отношений с таким человеком, как правило, неутешительный.

Здоровых вам отношений!



Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: вчера в 19:49, 139 просмотров

https://www.b17.ru/article/rar_shit_revнивzu/