

О РЕВНОСТИ

Ни для кого не секрет, что с раннего детства каждый человек ориентирован на **обладание** и **признание**. И начинается это с того, что каждый малыш стремится завладеть любовью родителей, быть единственным существом, ради которого они должны жить.

Но родители живут собственной жизнью: часами разговаривают с дядями и тетями, допоздна задерживаются на работе и даже могут быть ласковыми с другими детьми...

Такая несправедливость заставляет ребенка бороться за то, что принадлежит ему. Например, громко плакать, капризничать или изо всех сил

прижиматься к ногам родителей и громко заявлять: « Мои. Никому не отдам».

Такое стремление владеть целиком и полностью впоследствии переносится и на отношения между мужчиной и женщиной и называется оно – **ревность**.

К кому или к чему можно ревновать любимого человека?

Существуют люди, которые ревнуют своего партнера к работе, к сослуживцам, к детям, к животным и даже к хобби. Они хотят «привязать» к себе другого и дают этому вполне разумные объяснения:

- без ревности отношения теряют свою прелесть, они становятся похожими на суп без соли;
- ревнуя, я оберегаю наши отношения от постороннего вторжения, тем самым сохраняя их;
- ревность – лучшее доказательство моей любви. Чем больше ревную, тем сильнее люблю!

Но на самом деле эти объяснения ложные. Ревность лишь говорит о том, как много страха и неуверенности присутствует у ревнующего. Из-за всего этого любовь превращается в обязанность, долг, насилие.

Относясь к партнеру как к «собственности», как к человеку, который должен быть верен мне и делить со мной абсолютно все мои проблемы, человеку, который создан для меня нуждается во мне, а я нуждаюсь в нем, мы теряем любовь.

Но как же часто безумное желание безраздельно владеть другим человеком расценивается как совершенно нормальное явление.

Ревность – это страсть. А как любая страсть она разрушительна по своей природе и в конечном итоге приносит несчастье в первую очередь самому себе.

Ревность может возникнуть совершенно необоснованно, живя лишь в нашем воображении. Например, жена, ревнуя мужа, посмотревшего в сторону красивой девушки, с вызовом говорит: «Конечно, я не такая красивая, не такая молодая, не такая стройная и т. д.» Таким образом она пытается вызвать чувство **вины** у партнера и **заставить** его проявлять свою любовь.

Но «насильно мил не будешь»! И вместо того, чтобы указывать любимому на собственное несовершенство, все же подчеркнуть и продемонстрировать свои достоинства.

И если вдруг вы заметили у себя первые признаки ревности, то задайте себе несколько простых вопросов:

- Из-за чего я испытываю чувство ревности?
- Что именно я боюсь потерять?
- Почему я этого боюсь?

Возможно ответы на эти вопросы подскажут, что нужно делать.

Но никогда не стоит забывать, что лучший способ избавиться от ревности, это:

Относиться к себе с вниманием, уважением, любовью и, в какой бы ситуации не оказались, оставаться самим собой!

