

## Что такое ревность?

Ревность – одна из наиболее сильных, разрушительных и болезненных эмоций. Часто ее рассматривают как меру любви одного человека к другому. Отсутствие ревности, наоборот, часто трактуется как признак безразличия, 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 – это боязнь потерять что-то дорогое, обычный человек не может не почувствовать угрозу для взаимоотношений. Проявляемая ревность зависит как от трезвости суждений, так и от самоконтроля. Следующие замечания, надеюсь, помогут решить вам, 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, обоснованны. Подозрительность всегда разрастается при накоплении доказательств, пока либо получит подтверждение, либо приведет к разводу. При возникновении подозрений позволить себе вспышку ревности и дать партнеру предупредительный сигнал о вашей обеспокоенности вполне естественно.

Вы имеете основания испытывать ревность, если партнер в вашем присутствии

## Что такое ревность

Автор: uluvlucyo@yahoo.com  
06.09.2013 23:11 -

---

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 без вас, 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 (она) с вами в настоящее время, должно быть достаточно, чтобы быть уверенной в его (ее) 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 уверенным в себе человеком и абсолютно спокойным 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 большей готовностью верить, что партнер предпочтет вам практически любого другого человека.

## Что такое ревность

Автор: uluvlucyo@yahoo.com  
06.09.2013 23:11 -

---

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 в свою очередь должен создать уверенность, что вы постоянно в курсе его дел, и насколько возможно проводить свободное время вместе с вами.

Самый лучший способ избавления от ревности – **быть честным по отношению к себе и своему партнеру**. Надеюсь, после прочтения статьи читатели станут уделять больше внимания своим любимым, а не слежке за ними или выдумыванию мнимых грехов. Любви вам и удачи! Peace!

Автор - **Антон Таранов**

[Источник](#)