

Автор: Аноним

Возраст: неизвестно

Вопрос:

Что делать с ревностью?

Ответ:

Т.к. нет деталей ситуации, то буду опираться на распространенную ситуацию, когда ревность происходит в отношениях.

Чтобы понять что делать с ревностью, очевидно, надо понять что такое ревность вообще. Ревность возникает тогда, когда человек начинает сравнивать себя с человеком, который получает внимание от человека, который интересен тому, кто проявляет ревность. Ревность может возникать по разным причинам, но фундамент ревности часто бывает один — самооценка и, как следствие, недоверие в отношениях между людьми.

Когда человек сравнивает себя с другим человеком, которому прилетает желаемое внимание, то сравнение происходит по каким-то определенным критериям (внешность, соц.статус, материальное положение или еще что-то). В процессе этого сравнения кажется, что человек проигрывает другому человеку, т. к. кажется, что не такая внешность, не тот соц.статус, денег мало или еще что-то. В результате этого сравнения задевается самооценка, т. к. человек сравнивает не себя с собой прошлым, а с другим человеком, не зная всей жизни этого человека. Т.к. самооценка уже пошатнулась, выдуманными сравнениями, то может продолжиться полет мысли на тему того, что интересующий (любимый) человек потеряет интерес (к тому, кто ревнует), что, в свою очередь, может породить страх потери человека из-за иллюзии одиночества или не получения того, чего хочется.

Что делать с ревностью и почему в крепких парах нет дикой ревности? В фундаменте качественных отношений лежит открытость друг другу, которая достигается со временем (проходя через разные испытания вместе). Кроме открытости есть и доверие

друг другу, т. к. без доверия не построит крепких отношений. (Да, люди разные и отношения уникальны. У кого-то в фундаменте может быть секс и/или деньги, а не доверие и открытость. Здесь эти варианты не рассматриваю.) На этой основе строится совместная жизнь, где оба человека пытаются совместно развиваться, дополняя друг друга, и создавая ту жизнь, где им хорошо. Если по каким-то критериям что-то не так (вспоминаем момент ревности), то надо совместно решать эти моменты, а не бычить, дергаться, нервничать и творить всякую дичь. Решая тот или иной момент с критериями в сравнении, не надо забывать, что при самооценке корректней сравнивать себя не с другими людьми, а себя с собой, потому что все люди разные (один в одном хорош, а другой в другом). Т.е. надо прорабатывать моменты, которые не нравятся и совместно их решать, если это действительно что-то серьезное. Часто вместо этой проработки люди забывают: «Ай! Да ладно тебе. Что такого-то?». Вот только эти моменты начинают накапливаться и когда критическая масса наберется, то будет «Бум!», который может возникнуть из-за какой-то ерунды («Мороженое холодное!»).

Если ревность идет из-за страха не получения желаемого с фундаментом некорректной самооценки, то надо раскручивать цепочку причинно-следственных связей «зачем желаемое нужно и почему именно от определенного человека это нужно».