

# А ты меня любишь?



**Наш эксперт**  
**Евгений**  
**Кульгавчук,**  
врач-сексолог,  
психотерапевт,  
президент МОО  
«Профессиональ-  
ное объединение  
врачей  
сексологов»

Ему кто-то позвонил, и он не стал говорить в вашем присутствии. Вчера задержался на работе. Последнее время как-то задумчив... И вот уже рождаются подозрения, которые сводят с ума обоих.

Ревность присуща всем людям на разных этапах жизни и в разной степени. Если это чувство не является постоянным источником дискомфорта, не разрушает отношения, то его можно считать нормальным и здоровым, ведь у него есть древняя биологическая основа. Женщина боится потерять покровительство и защиту для себя и семьи, поэтому так пристально контролирует любимого.

Мужчина же постоянно отслеживает потенциальных соперников, ведь в случае потери бдительности, ему, возможно, придется растить чужих детей. Эти поведенческие модели определяют гендерное отличие ревности у представителей слабого и сильного пола. Поступки же, продиктованные чувством, зависят от конкретных обстоятельств, отношений и темперамента человека.

© Depositphotos.com / ООО «ГРУППА РЕМЕДИУМ»

© Depositphotos.com / ООО «ГРУППА РЕМЕДИУМ»

## Тихий омут и буря в стакане

Проявления ревности различны. Порой человек в плену наваждения подозревает, обвиняет, контролирует, допытывает, не имея на то веских оснований, и в итоге просто рушит отношения. Другая крайность – полное безразличие. Многих, особенно женщин, это обижает и обескураживает. «Даже никак не отреагировал», – говорят они с укоризной. Нежелание отбивать любимую у другого может восприниматься как слабость. Ведь

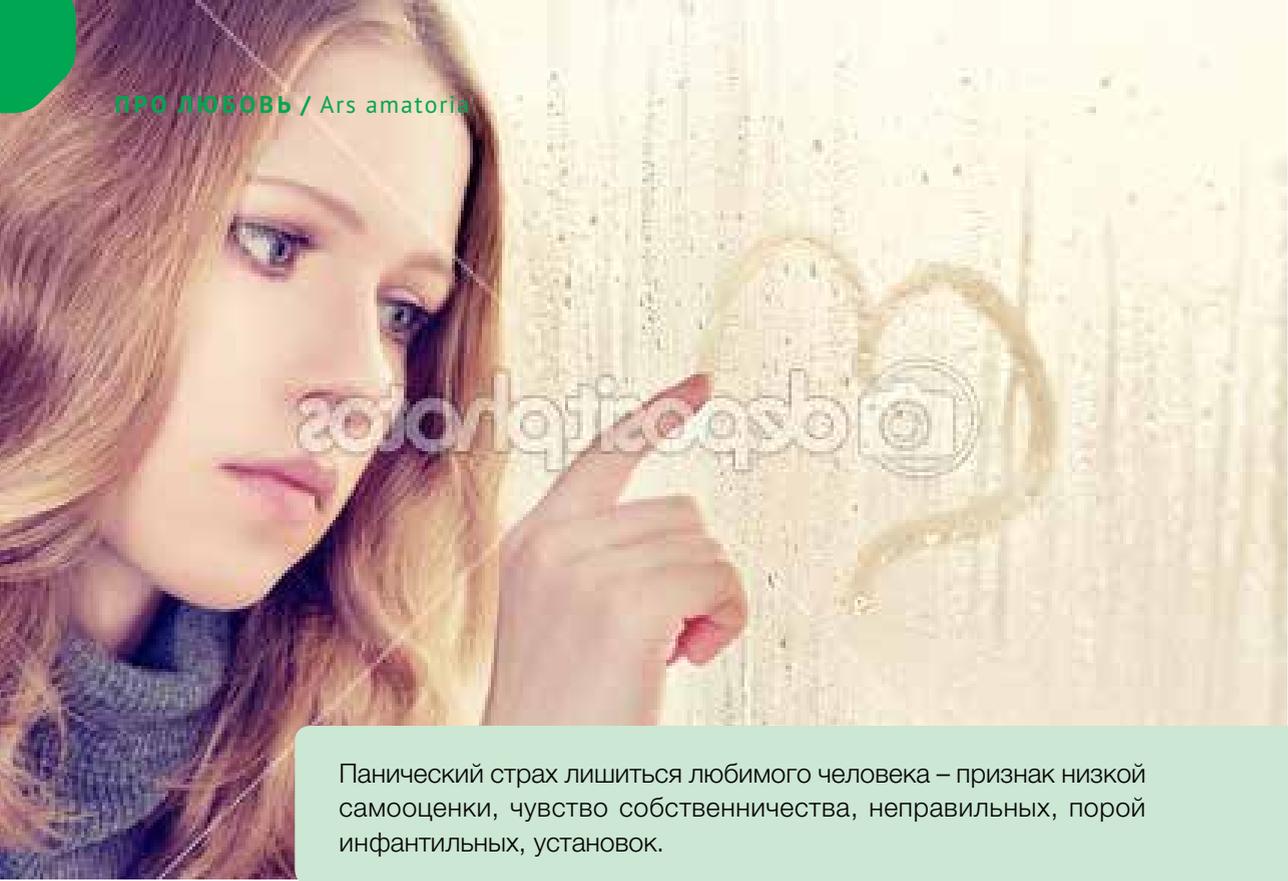
каждой хочется, чтобы ее ревновали и бились за нее до смерти. Некоторые ловеласы играют на этих чувствах при соблазнении. Нередко жертвы курортных романов вспоминают, как прекрасный незнакомец говорил, что такую красавицу он бы никогда не отпустил одну. И если муж это сделал, значит, не любит, и, скорее всего, развлекается с другой. Подобные разговоры на фоне обиды могут создавать почву для адюльтера.

## Только открытость!

Что делать, если любимый человек ревнует? Понять, что это может быть проявлением внутренней тревоги. И лучше не защищаться, закрываться, усиливая его волнение, а попытаться как можно скорее внести ясность и разрешить все недоразумения. Если партнер высказывает недовольство по поводу переписки в социальных сетях, почте, смс, то стоит сделать жизнь прозрачной. Покажите, что вам нечего скрывать. Разговоры о личном пространстве, конфиденциальные телефонные разговоры и недоступная для партнера переписка в соцсетях могут резко накалить ситуацию. Даже тот, кто изначально ревновал, как говорится, «в рамках разумного»,

начинает подозревать вторую половину во всех грехах. Сблизит только открытость – покажите, что вам нечего скрывать. В легких случаях ситуация будет исчерпана. Но иногда этого недостаточно, и нужна помощь специалиста. Нередко в процессе семейной психотерапии выявляется и провоцирующее ревность поведение. Например, мужчина не умеет говорить комплименты. Женщина же, желая их услышать, невольно провоцирует, дразнит супруга. И конечно, получает от него очередную порцию «небезразличия». Но при этом оба страдают. Выявление и проработка подобных сценариев помогает наладить отношения. ▶





Панический страх лишиться любимого человека – признак низкой самооценки, чувство собственности, неправильных, порой инфантильных, установок.

### Никаких оснований!

Ревность может быть иррациональной. Например, супруги развелись и уже не живут вместе. Оба понимают, что союз закончен, и все позади. Но если человек не отпустил второго по-настоящему, в том числе и эмоционально, это создает проблемы обоим. В моей практике был случай, когда мужчина преследовал бывшую жену на протяжении пяти лет после развода. Доходило до опасных для жизни ситуаций. Женщина пришла на прием в отчаянии. Совместными усилиями удалось привлечь на прием «брошенную» половину и выяснить причины преследования. Мужчина считал, что супруга его унизила, так как предпочла другого. И пытался вернуть жену... чтобы затем бросить, причинив такую же боль. Тщательная проработка ситу-

ации с обеих сторон в конце концов позволила бывшим супругам расстаться окончательно и начать строить новые отношения. Иногда проявления иррациональной ревности не поддаются коррекции – в таких случаях нужно избегать факторов, которые их провоцируют, просто беречь чувства партнера. К примеру, мужчина видит фотографию из прошлой жизни своей избранницы, где ее обнимает другой. Это вызывает всплеск негативных эмоций, несмотря на разумный довод, что речь идет о давней и давно исчерпавшей себя связи. Но логика здесь бессильна. Не надо доказывать очевидное, нужно просто убрать из вашей жизни все возможные напоминания о прошлых отношениях. ☺

© Depositphotos.com / ООО «ГРУППА РЕМЕДИУМ»

Пройдите небольшой тест и узнайте, насколько вы ревнивы. Отвечайте на вопросы только **ДА** или **НЕТ**



- 1 Если любимый на улице взглянул на незнакомую женщину, вы делаете ему выговор прямо на месте?
- 2 Если ваш избранник опоздал на ужин, вы думаете, что он был с другой?
- 3 Вы часто спрашиваете у партнера про коллег на работе?
- 4 Считаете ли вы, что каждую свободную минуту вы должны проводить вместе?
- 5 Он для вас – свет в окошке?
- 6 Проверяли ли вы переписку, социальные аккаунты любимого, осматривали ли его вещи?
- 7 Чем чаще он говорит о своих чувствах, тем меньше вы в это верите?
- 8 Вы хотите, чтобы партнер интересовался лишь тем, чем интересуетесь вы?
- 9 Вы часто спрашиваете, куда он ходит и с кем встречается?
- 10 Если вы обижены, то молчите по несколько дней?
- 11 Мучают ли вас мысли о его бывшей возлюбленной? Стараетесь ли вы найти ее страничку в сети, посмотреть фотографии?
- 12 Если партнер говорит, что не ревнует вас, потому что доверяет, значит ли для вас это, что он больше не любит?

### Считаем результаты

**10 и более ответов «да».** Вы болезненно ревнивы. И зря считаете, что любящий человек становится вашей собственностью. Вы не уверены ни в себе, ни в нем. Подобные проявления ревности могут привести только к конфликтам и даже к разрыву отношений.

**5–9 ответов «да».** Ваша ревность для вас может быть продуктивной. Повздорив, но успокоившись, вы понимаете, что оснований не было, пытаетесь сблизиться. Осознайте свою вспыльчивость, больше думайте о чувствах партнера. Постоянно терпеть недоверие сложно. Это может вызвать напряженность в отношениях.

**Меньше 5 ответов «да».** Вы не знаете, что такое ревность. Это порой может даже вызывать недоумение у любимого. Сохраните доверительные отношения и при малейшей тревоге сразу обсуждайте это вместе. Так вы сохраните мир и стабильность вашего союза.