**ВОСЕМЬ ВОПРОСОВ И ОТВЕТОВ О РЕВНОСТИ**

1. Что такое ревность?

С одной стороны – душа любви, как говорят японцы. Это признак неравнодушия, взаимных чувств, интимности.

С другой – это зависть, себялюбие, отношение к партнеру как к собственности. За всем этим чаще всего кроется страх быть покинутым или отвергнутой.

1. Как проявляется ревность?

И животные ревнуют. Это инстинкт, но у людей многое зависит от воспитания. Как правило, все закладывается в детстве. Насколько ребенок чувствует, что его любят, настолько у него развивается высокая самооценка, уверенность в себе. Такие дети меньше ревнуют к братьям и сестрам и не ревнивы, когда вырастают. Но слишком балованные дети могут стать крайне ревнивыми.

1. Кто более ревнив – мужчины или женщины?

Различается не сила ревности, а ее проявление. Женщины более терпеливы, скрытны, но язвительны и коварны. Мужчины прямолинейны, обычно они хотят контролировать положение и доминировать в отношениях.

1. Насколько это нормально – ревность?

Чем сильнее любовь и прочнее связь, тем больше страх все это потерять. Тогда и возникают ревнивые мысли. Конечно, обыскивать карманы, тайно вскрывать письма и вообще шпионить за партнером – это слишком. Другое дело, когда есть конкретные подозрения. Тогда расставить все по местам может объяснение, но не скандалы и насилие. Измена одного из партнеров может довести другого до депрессии. Это нормальная реакция. Но угрожать самоубийством или, наоборот, расправой – это признак значительных нарушений психики.

1. О чем говорит отсутствие ревности?

Или о полном доверии к партнеру, или о большой терпимости и бескорыстии, а также сдерживании вспышек ревности из опасения потерять партнера. А бывает, что своя совесть не чиста или просто один партнер испытывает к другому слишком слабое влечение.

1. Можно ли вылечиться от ревности?

Нет необходимости, если ревность не переходит в нездоровые формы. Чрезмерная ревность может быть уменьшена с помощью психотерапии, но это длительный процесс. Очень часто причина ревности в нас самих, а не в поведении партнера.

1. Простительны ли преступления на почве ревности?

С точки зрения психологии насилие, вызванное ревностью, никак не оправдано. Но моральные оценки не входят в область науки. Юристы обычно признают, что состояние аффекта (в том числе у ревнивца) смягчает вину преступника.

1. Что делать, чтобы партнер не замучил ревностью?

Чтобы избежать недоразумений, договоритесь с партнером, какие «права и свободы» вы предоставляете друг другу. Не старайтесь докапываться до всех его (ее) тайн, но чаще сами рассказывайте друг другу о своих друзьях, знакомых, коллегах. Обвинения отводите любезно, но твердо. Не вступайте в дискуссию, старайтесь не оправдываться. Не отказывайтесь от своих прав (например, прогуляться с подругой), даже если ваш друг и протестует. Пресекайте попытки ограничивать вас, угрожать или контролировать. Не позволяйте упражняться в давлении на вас. Одно неожиданное объятие, нежное слово, маленький подарок или чуть больше нежности могут уменьшить неосознанный страх потерять свою любовь.