СВЕТЛАНА ЕРЕЩЕНКО

КАК ОБУЗДАТЬ РЕВНОСТЬ

55 СПОСОБОВ

18+

Светлана Владимировна Ерещенко

Как обуздать ревность. 55 способов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65912727
SelfPub; 2025

Аннотация

Ревность – одна из граней инстинкта самосохранения, а потому естественна. Но в своих крайних и болезненных проявлениях она разъедает тепло сердец, подтачивает доверие, отравляет враждебностью любовь и рушит семьи.Подобно мустангу ревность можно укротить и обуздать, сделать безопасными ее импульсы.В книге вы найдете 55 проверенных методик, которые помогут контролировать ревность и исцелиться от причиняемых ею страданий.Воспользуйтесь ими и обретите радость отношений заново.

Содержание

От автора 4
Предисловие 8
Введение 12
Глава 1. Техника безопасности 17
Глава 2. Ее величество ревность 20
Глава 3. Лекарство от ревности есть! 26
Конец ознакомительного фрагмента. 30

Светлана Ерещенко
Как обуздать ревность. 55 способов

От автора

И дым Отечества нам сладок и приятен.
А. С. Грибоедов

Здравствуйте, уважаемые читатели!

Будем знакомы: я – Ерещенко Светлана, практический психолог. В профессии уже тридцать лет.

В красном дипломе в графе «специальность» написано: «Психолог-практик. Преподаватель». Горжусь, что меня и моих друзей-психологов обучали лучшие наставники Ростовского Государственного университета (ныне ЮФУ).

Обе профессиональные ипостаси я успешно реализова-

ла и продолжаю реализовывать, помогая людям обрести любовь, покой, радость.

Благодарю за интерес к моему жизненному и профессиональному опыту и тем знаниям, что накоплены за долгие годы учебы в университете, на курсах повышения квалификации и в личной работе с психотерапевтом.

Так сложилось, что через мои очные консультации прошли более двух тысяч клиентов. Долгие годы я трудилась в муниципальной сфере, и иногда приходилось принимать до двадцати человек в день.

Большинство трогательных, драматических и подчас трагических личных историй помню до сих пор.

Каждая – как бриллиант на пути.

Лежит в пыли, когда человек не справляется и упал.

Но если поднять, сияет яркими красками и начинает светить другим.

Родным. Друзьям. Близким.

Богу.

С теплом вспоминаю своих многочисленных клиентов, часть которых были маленькими детьми.

Надеюсь, у них все в порядке.

Я бы очень хотела, чтобы каждый человек мог обратиться

к психологу.

Ведь работа со специалистом – это самое безопасное пространство для изменений. Вы можете прийти на консультацию ко мне или к моим замечательным коллегам.

Но если такой возможности пока нет, приникайте к книгам и другим материалам по психологии, друзья.

Чтобы не оставаться один на один с затруднениями на жизненном пути.

Автор.

Предисловие

…Пусть Бог
Вас сохранит от ревности; она –
Чудовище с зелеными глазами,
С насмешкой ядовитою над тем,
Кто пищею ей служит.
У. Шекспир

Если вы открыли эту книгу, значит, с темой ревности знакомы хорошо.

Либо ревнуете вы.

Либо ревнуют вас.

Либо общаетесь с ревнивцами и их половинами.

Вы раздражены и вымотаны этим болезненным, мучительным, неконтролируемым чувством. Оно отравляет жизнь и бесконечно ранит хрупкие любящие души.

Мешает наслаждаться отношениями с близкими.

Подобно дикому мустангу, бушующая ревность не разбирает дороги (путей решения ситуации), способна понести в пропасть (неконтролируемую ярость) или толкнуть в опасную трясину (отчаяние, безумие, самоповреждение).

В таком случае необходимо срочно обуздать ее и взять под контроль.

Речь о ревности вообще, а не только в женско-мужских отношениях.

Ведь, положа руку на сердце, человек может приревновать кого угодно: родителей, родственников, супруга, детей, друзей, преподавателей, учеников, артистов, да мало ли еще кого…

Я вот могу своих читателей к другим авторам или психологам приревновать.

Шучу.

А если серьезно, в психологии изобретено, открыто и накоплено столько способов справляться с внутренними сложностями, что грех ими не пользоваться.

И цель книги – отдать эти практики людям.

Прочитав ее, вы получите ответ на вопрос «Как справиться с муками ревности?»

Здесь вы не встретите теорий, философских рассуждений, историй из жизни и психологической практики. Все это есть в моей книге «Украденный ребенок, или как вернуть себе себя», посвященной возвращению себе истинных желаний, радости, творческой активности, любви к жизни. Впрочем, психологических техник там тоже большое количество, как и примеров успешных клиентских историй.

В этой же книге только чистая практика.

Десятки работающих способов, техник, упражнений, методик, собранных мной за тридцать лет работы психологом.

Я накопила не вагон – скорее, целый состав подобных инструментов, и результаты многочисленных клиентов подтверждают их эффективность.

Часть методик специально разработана для решения проблемы ревности. Все они успешно апробированы и внедрены в практику.

Что ж, друзья, начнем.

Введение

Не разбивайте зеркала.
Они ни в чем не виноваты.
Им суждено давать нам латы.
Не разбивайте зеркала.

Ревность – не что иное, как беспокойное устремление к тирании,
перенесенное в сферу чувств.
М. Пруст

Работа над собой – это огромный, сложный и благодатный труд.

Для кого он оказывается неподъемным?

Для тех, кто слишком боится и стыдится своих внутренних проблем и порожденного ими неадекватного поведения.

Кто пока даже самому себе не может признаться: я не справляюсь.

Не верит, что есть надежда и пути к возвращению.

В себя.

К себе.

К радости, творчеству, миру, добрым, теплым отношениям.

К счастью.

Дорогие друзья, поверьте опытному психологу Светлане Ерещенко: у каждого из нас есть психологические сложности. Чтобы с ними справиться, надо разобраться со своей системой ценностей.

Трудно и тем, кто привык считать, что к ним несправедливы. Что близкий человек ведет себя недостойно, безответственно – надо немедленно его исправлять.

Откуда такие мысли?

Если в мировоззрении есть убеждение, что другие живут счастливее, имеют меньше проблем, им повезло, а ко мне судьба несправедлива, из этого неизбежно следует вывод, что с миром что-то не так.

А значит, надо **изменить мир.**

Например, кого-то из окружения, кто ведет себя «неправильно».

Такая странная фантазия, что можно управлять другим человеком.

Попробуйте заставить младенца не мочиться в пеленки, не гулить и не тянуть к вам ручки.

Вы скажете, что у младенца нет самосознания.

Да.

Но и у взрослого этого самосознания немного.

Остальное – бессознательное.

Его душа.

Можем ли мы управлять душой другого? Имеем ли на это право?

С другим мы можем *договариваться.*

Просить его о том, чего хотим.

Но командовать можем только *собой*.

Чтобы научиться управлять собой и помогать себе, надо поверить, что с миром все в порядке: летит себе в космосе.

Мысль о несправедливости происходящего рождена нашим заботливым мозгом.

Защищая(сь) от осознания ранящей правды (например, что нас разлюбили), разум толкает сделать ложный *выбор.*

Вместо того, чтобы боль и протест против случившегося направить в русло самоизменений (поумнеть, стать сильнее, повзрослеть), он перекладывает **всю** ответственность на другого («Вот мерзавец, предатель!»)

По моему профессиональному опыту, это боль многих.

Перекладывание ответственности за происходящее на другого – патовая позиция.

Мне очень хочется, чтобы вы выигрывали все партии в битве с трудностями и стали победителями.

А победитель, в отличие от неудачника, имеет в запасе массу вариантов, что делать в случае затруднений на пути к желанной цели.

Книга призвана дать вам эти навыки.

Глава 1. Техника безопасности

Жизнь состоит не в том, чтобы найти себя.
Жизнь состоит в том, чтобы создать себя.
Д. Б. Шоу

Уважаемые читатели!

Приступайте к чтению книги в стабильном состоянии, предварительно успокоившись.

Предлагаемые техники могут усиливать и без того интенсивные чувства, провоцировать неконтролируемую динамику психических процессов.

Постарайтесь оставаться в контакте с самим собой, осознавать, что с вами происходит, что чувствуете.

Особенно это касается упражнений из главы 15, затрагивающих бессознательное.

Относитесь бережно к своей внутренней реальности.

Если выполняете упражнения мысленно, не уничтожайте и не выбрасывайте воображаемые образы ревности из психологического пространства. Лучше трансформировать их в нечто более приемлемое. Ревность имеет эмоциональную заряженность, обладает психологической энергией, которую можно направить в мирное русло, а не отбрасывать. Если изображаете ревность на бумаге, не спешите избавляться от получившегося рисунка.

Подходите ответственно к своему психологическому здоровью.

Если возникнут проблемы, обращайтесь за помощью к специалистам или, в конце концов, звоните на телефон доверия.

Если вы готовы соблюдать технику безопасности, пригла-

шаю в путь.

Глава 2. Ее величество ревность

Ревность = любовь + страх.

Зависть и ревность суть срамные части человеческой души.

Ф. Ницше

Если вы страдаете от проблем с ревностью…вы отнюдь не одиноки и испытываете ревность именно потому, что ваш мозг сделал это возможным.

…Освободиться от стыда за свои чувства. Быть честным с самим собой – это первый шаг на пути к принятию ответственности за свое поведение. Мы не всегда можем остановить возникающие в нашей голове мысли, но способны взять на себя ответственность за свои поступки и их последствия.

По сути, мы являемся короткоживущими, биологически обусловленными существами – с момента рождения до смерти наши побуждения и желания следуют диктату эволюционировавшего в течение миллионов лет разума.

И даже когда гены подталкивают нас хватать и контролировать тех, кого мы любим, отпустив такие желания, мы сможем, наконец, обрести покой и душевную связь.

Пол Гилберт

В процессе работы над книгой я вспоминала истории клиентов, изучала информацию о ревности и знакомилась со сложными, порой трагическими человеческими судьбами, связанными с этим болезненным чувством.

И пришла к следующему выводу: справиться с нездоровой ревностью человечеству мешают гордость, предубеждения и стыд.

Нам стыдно, что ревнуем.

Что боимся потерять возлюбленных.

Мы стыдимся эмоциональной зависимости от них.

И стесняемся своей ревнивости, подавляем ее в себе, становясь еще грустнее и тревожнее.

Ведь нам внушают, что ревность сигнализирует о проблемах с самооценкой и неуемном стремлении контролировать другого.

Что так ведут себя недалекие люди.

Что современный самодостаточный человек свободен от средневековых предрассудков и легко решает подобные проблемы.

«Проще!» – советуют нам.

И будет счастье.

Головой понимаем – да, правда. И про самооценку, и про контроль, и про неумность…

А ревность никуда не уходит. Мучит.

Что делать-то?

Поверить себе.

Своим чувствам.

И честно сказать:

«Да, я ревную. И осознаю, что ничуть не лучше Отелло, хотя должен быть более цивилизованным человеком. Но я

ревную, потому что ***люблю***».

Ведь в подавляющем большинстве случаев, ревнуют, когда на самом деле любят, но не могут избавиться от страха.

Да.

Ревность = любовь + страх.

Страх, порой иррациональный, необъяснимый и беспочвенный.

Мы имеем право на любые чувства и мысли.

Не позволять их обесценивать – значит помогать себе уменьшить страх отвержения партнером.

А что, если перестать стесняться своих чувств?

Повернуться к себе живому и доброжелательно всмотреться в психологические глубины: что там, на дне души?

И может быть, мы увидим, что не все так просто, как нам внушают.

Что ревность – это эволюционный элемент, данный человеку для выживания вида и сохранения отношений в паре, чтобы папа с мамой не разбежались, оставив ребенка умирать.

Позволю себе напомнить: ревность – это *страх* оказаться преданным самым близким человеком, в архаичной глубине которого – страх не выжить, если окажешься выброшенным из семьи на съедение диким зверям.

Для мужчин ревность – это и бессознательный страх воспитывать не своего ребенка и страх позора, что оказался обманут.

Ревность – *естественная* реакция на нарушение доверия, нормальный ответ психики на угрозу разрушения отношений, семьи.

Она оправдана, когда нашим расположением злоупотребляют, когда партнер лжет, когда нами пытаются манипулировать.

В этом случае ревность не позволяет другим поступать с нами несправедливо.

Ревновать – не стыдно. Стыдно не работать над собой, когда ревнуешь, как неандерталец, бьющий свою партнершу по голове всякий раз, когда она засмотрелась на другого.

И если у первобытного человека не было современного самосознания и инструментов самовоспитания (психологии, например), то мы вполне способны помочь себе очистить ревность от ненависти и избыточного страха.

Не позволять ей собой управлять.

Это древнее, генетически закрепленное чувство сродни инстинкту самосохранения и призвано защитить человека ото лжи и одиночества.

Так как мы ревнуем инстинктивно, не надо пытаться вы-

резать, вытравить, выжечь ревность из себя до конца.

У вас и не получится.

Помните: у всех инстинктов – добрые намерения.

Но они могут превратиться в серьезные препятствия на дороге жизни, если дать им слишком большую власть над собой.

Давайте избавляться от больных, разрушительных, неадекватных сторон ревности, ввергающих во враждебность и безумие.

А здоровое и рациональное ее зерно, связанное с неравнодушием к любимому человеку, примем за норму.

Справиться с нездоровой ревностью – значит по-настоящему позаботиться о себе.

И получить приятный бонус в виде счастливых отношений.

Глава 3. Лекарство от ревности есть!

О Ревность, Купидона дочь,
С глазами зоркими и злыми!
Терзаешь души день и ночь.
Ты подозреньями своими.
Когда бы горестных сердец
Не отравляла ты жестоко,
Спокоен был бы твой отец:
Он слеп, а ты – тысячеока.
Г. А. де Шольё

Патологическая ревность сопряжена с душевной *болью.*

Больно и ревнивцу, и тому, кого ревнуют.

А иногда и тому, к кому ревнуют.

Психологическая боль от ревности ощущается так же, как физическая боль при уколе или порезе кожи.

Известны случаи передачи склонности болезненно ревновать по наследству.

Ею можно заразиться и в тесном общении с друзьями и родственниками, которые относятся подозрительно и враждебно к противоположному полу.

Страдающий безумной ревностью подобен раненному отравленной стрелой зверю: и вытащить ее не может, и жить уже не получается.

Так и чахнет, разрушаемый страшным ядом.

Некоторые аспекты ревности можно условно отнести к болезням. Психологическим, конечно.

Предлагаю вам, дорогие читатели, имеющиеся в арсенале психологии противоревностные (и не только) лекарственные средства. Для удобства я распределила их, в зависимости от степени выраженности лечебного эффекта.

В начале списка – скоропомощные средства.

Легкие и вызывающие быстрый кратковременный эффект. Наподобие грелки, компрессов, мазей, обеззаражива-

ющих кожных препаратов – йода, зеленки, перекиси водорода.

Далее идут способы, методы, лекарства, дающие более ощутимое облегчение. Правда, только при регулярном применении. Курсами, так сказать.

Это аналоги трав, биологически активных добавок к пище, гомеопатических гранул, порошков, микстур, таблеток. Также их можно сравнить с массажем, рефлексо- и физиотерапией.

Следующая группа средств – методики, затрагивающие процессы бессознательного. Они подобны инъекциям, капельницам, переливанию крови.

И завершают список практики, требующие наибольших психических, интеллектуальных, поведенческих затрат. Для выполнения некоторых из них необходимо участие партнера.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.