

СВЕТЛАНА ЕРЕЩЕНКО

КАК  
ОБУЗДАТЬ  
РЕВНОСТЬ

55  
СТЮСОВОВ

# Светлана Владимировна Ерещенко

## Как обуздать ревность. 55 способов

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65912727](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65912727)  
SelfPub; 2021*

### 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 и 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*

Здравствуйтесь, 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 ядовитой 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 трясиину (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.*



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 ревности, подавляем ее в себе, становясь еще грустнее и тревожнее.

Ведь нам внушают, что ревность сигнализирует о проблемах с самооценкой и неумении 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 от 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.

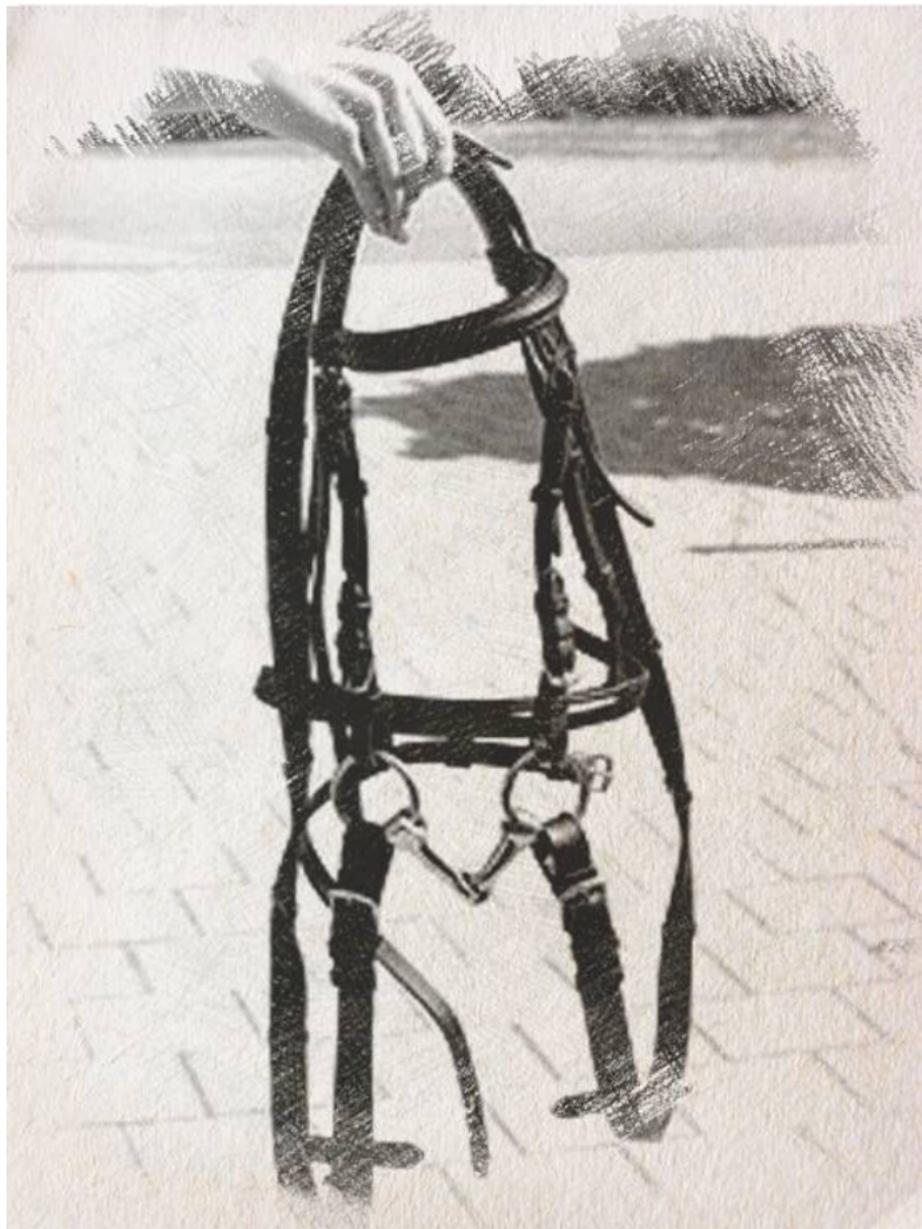
А здоровое и рациональное ее зерно, связанное с неравнодушием к любимому человеку, примем за норму.

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 – скорпомощные 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 осязаемое облегчение. Правда, только при регулярном применении. Курсами, так сказать.

# 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.