

УДК 159.935

РЕВНОСТЬ И ЛЮБОВЬ

Наширванова Р. Р., студентка гр. З-202, II курс
Научный руководитель: Аминова Л.Я., к.п.н., доцент
Башкирский государственный аграрный университет
г. Уфа

Если брать в энциклопедическом смысле, то любовь можно охарактеризовать так: «Любовь – это отношение к кому- или чему-либо как безусловно ценному, объединение и соединенность с кем (чем) воспринимается как благо (одна из высших ценностей)». Психологи же говорят, что любовь – это ключевой элемент здорового и гармоничного развития психики. Это отношения, которые основываются на здоровой привязанности – желании контакта с человеком, но при этом и способности к автономии [5].

С точки зрения физиологии и нейробиологии любовь – это выброс гормонов и активизация определенных зон коры головного мозга. Это действие различных нейромедиаторов: дофамина, окситоцина, вазопрессина, эндорфина.

Сперва вырабатывается дофамин. И начинает действовать на начальных стадиях, дает положительные эмоции, которые проявляются в новой ситуации. Он обеспечивает позитивное подкрепление, рождает стремление быть рядом с объектом привязанности, чтобы снова и снова получать удовольствие. Эндорфин обеспечивает ощущение удовлетворенности от отношений. Благодаря им возникает ощущение счастья, эйфории, успокоения, защищенности [4].

Вазопрессин и окситоцин работают на более поздних стадиях отношений, обеспечивая связь между людьми на более глубоком уровне, духовном и интеллектуальном, основу для партнерских взаимоотношений. Они рождают нежность, желание заботиться о другом.

Но часто среди партнеров возникает чувство ревности. С которой, к сожалению, справляются не все. Принято считать, что все чувства, которые испытывает человек, являются нормальными. Все чувства, которые испытывает человек в зрелом возрасте, берут начало из тех первичных чувств, которые мы испытали, будучи детьми. Ревность – это то, что испытывает ребенок, когда понимает, что мама и папа принадлежат не только ему. Для ребенка ощущение ревности необходимо для выживания. Но во взрослых отношениях ревность не всегда хорошо. Для любви характерны два базовых чувства – доверие и уважение [1]. Состояние ревности противоречит базовым чувствам любви. Так откуда же берется это чувство во взрослом состоянии? Причины, так или иначе можно вывести две. Одна является субъективной и связанной с внутренним миром человека, и скорее состоянием зависимости от партнера. А вторая связана с недоверием к партнеру. Если говорить о втором, где ревность возникает на основании действительно каких-то произошедших вещей,

таких как измена, предательство, то в этом случае ревность действительно обоснована. Ведь на восстановление доверия потребуется много времени и максимальная готовность обоих партнеров быть открытыми.

В первом случае один из партнеров ревнует, понимает, что ревность действительно не обоснована, и ссылается только на свои внутренние ощущения. В этом случае это является лишь необоснованным чувством. Безосновательная ревность говорит о зависимости от партнера или том, что в отношениях есть проблемы. Взглянув немного глубже, мы можем сделать некоторые выводы. Ревность является лишь фантазией. Мы так или иначе фантазируем о том, что партнер совершает какие-то поступки за нашей спиной. И на вопрос от стороннего лица: «А как ты поступишь, узнав об измене?» Мы отвечаем: «Ну конечно же я расстанусь с ним». В большинстве случаев в основе необоснованной ревности может лежать подсознательное желание расстаться или желание причинить боль. В поведенческом направлении психологии говорят, если хочешь узнать истинные желания человека, в первую очередь, следует смотреть на конечный результат действий. Конечный результат в фантазии – всегда какой-то конфликт. Конфликт, в свою очередь – это дистанция. Дистанция же подразумевает собой желание какого-либо человека отдалиться. Но почему же мы боимся разорвать отношения? Из-за зависимости. Многие взрослые отношения выстраиваются не очень хорошим образом. Эмоциональная или финансовая зависимость часто становятся причиной продолжения исчерпавших себя отношений [3]. Это связано с инфантильностью психики человека и его недостаточной зрелостью. Другими словами, человек до сих пор нуждается в том, чтобы рядом находился кто-то «взрослый». Такой человек брал бы на себя эмоциональную ответственность за жизнь другого человека. Чаще всего любая зависимость сопряжена с тем, что кроме того, что общение приносит нам удовольствие, мы также часто начинаем предавать себя и отказываемся от своих потребностей в угоду другому. И именно это состояние зависимости, когда мы вынуждены уступать из-за страха возможного расставания с ним, оно и приводит к тому, что внутри начинает копиться напряжение [2]. Слишком много собственных неудовлетворенных потребностей приводит к образованию бессознательного негатива в отношении партнера и поэтому часть психики начинает искать способы для расставания. Делаем вывод, что в случае, когда чувствуете, что ревнуете беспочвенно, следует проанализировать, что именно стоит за желанием вступить в конфликт. Можно сказать, что при наличии объективных факторов, которые приводят к ревности, следует постараться разобраться с причинами и постараться вывести отношения на новый уровень. Если же объективных факторов нет, то в большинстве случаев это проблемы с зависимостью. Не стоит провоцировать партнера, который испытывает чувство ревности. Необходимо поговорить с ним, чтобы восстановить доверие. Если у вашего партнера нет психического расстройства, то его чувство ревности будет вполне корректируемым. И бывает достаточно откровенного разговора, чтобы партнер успокоился, а

нормальные отношения восстановились. Ведь здоровые отношения строятся на фундаменте доверия, а ревность указывает на ее отсутствие.

Список литературы:

1. Корнеенков, С. С. Перинатальная психология. Душа, любовь и медитация. Восприятие, переживания и мышление в медитации : монография / С. С. Корнеенков. — Москва : ФЛИНТА, 2022. — 336 с.
- 2.Петрушин С.В. Любовь и другие человеческие отношения. Изд.2-е, доп. —СПб.:Речь, 2006.-144с.
- 3.Бесчастный К.В. Клиническая архитектура ревности.-Москва:Когито-Центр,2019.-262с.
- 4.Фишер Х. Почему мы любим: Природа и химия романтической любви/ Хелен Фишер; пер.с англ. Екатерина Милицкая .- Москва: Альпина нон-фикшн, 2013.- 319с.
5. Ступницкий, В. П. Психология : учебник / В. П. Ступницкий, О. И. Щербакова, В. Е. Степанов. — 3-е изд., стер. — Москва : Дашков и К, 2022. — 516 с.