

Любовь – это...

Курс занятий по книге Григория и Анастасии Сайфуллиных

Занятие 10. Ревность

Политеховский клуб невест, 2019

Вводная дискуссия

Является ли ревность признаком любви?

Бывает ли здоровая и адекватная ревность?

Нужна ли ревность вообще?

Как победить и предупредить неконструктивную ревность в отношениях?

Верность и ревность

- Слова «верность» и «ревность» состоят из одних букв...
- Верность связана с верой, от которой рождаются уверенность и доверие к другому человеку.
- Ревность, напротив, связана с сомнениями в верности возлюбленного и является проявлением зависимости.
- Ревность – это отсутствие доверия и навязчивое подозрение в неверности.

Четыре основные причины ревности

1. Неуверенность в себе одного из партнёров. Например:
«Он(она) может найти кого-то лучше (красивее, успешнее, интереснее, образованнее...) меня»

Четыре основные причины ревности

- 1. Неуверенность в себе** одного из партнёров.
- 2. Недоверие** к прошлым партнёрам: *«Могут же вновь встретиться, и он(а) вернётся к прежним отношениям»* или *«Такие яркие отношения запоминаются до конца жизни»*

Четыре основные причины ревности

1. **Неуверенность в себе** одного из партнёров.
2. **Недоверие** к прошлым партнёрам.
3. **Восприимчивость к сплетням.** Когда теряют веру в чистые и искренние отношения. Когда навешивают ярлыки типа: «*Все мужчины одинаковые...*»

Четыре основные причины ревности

1. **Неуверенность в себе** одного из партнёров.
2. **Недоверие** к прошлым партнёрам.
3. **Восприимчивость к сплетням.**
4. **Реальные факты** (прошлого).

Любовь – это отношения двух свободных людей

- В ногу с ревностью идёт желание полного и абсолютного обладания другим человеком как объектом.
- В жизни «мой муж» – это также чей-то сын и брат, чей-то друг и приятель, чей-то коллега... Ведь есть ещё и общественные и профессиональные дела, дружеские отношения, занятия спортом, увлечение искусством, служение и иные занятия.
- По своей природе ревность ненасытна и разрушительна.

Излечение от ревности

- **Учиться доверять.** Научиться запрещать себе надумывать, включать **презумпцию невиновности**, заранее думать о любимом человеке лишь хорошее.

Излечение от ревности

- **Учиться доверять.**
- **Избавиться от страхов.** (Часто причиной ревности служит страх быть обманутым.)

Излечение от ревности

- **Учиться доверять.**
- **Избавиться от страхов.**
- **Предоставлять право на свободу.** В счастливых парах дилеммы «я или они» не существует, стремление к взаимному предпочтению и единству возникает не под давлением, а исходя из внутреннего желания к семейному единению.

Излечение от ревности

- **Учиться доверять.**
- **Избавиться от страхов.**
- **Предоставлять право на свободу.**
- **Реально оценивать ситуацию.**
 - Родственную привязанность нельзя просто взять и выключить
 - В первые годы брака особенно проявляется собственничество
 - Часто ревнующий человек просто сам нуждается в любви и внимании

Излечение от ревности

- **Учиться доверять.**
- **Избавиться от страхов.**
- **Предоставлять право на свободу.**
- **Реально оценивать ситуацию.**
- **Очень важно дарить любовь, но не требовать её.**
Развивая своё сердце, нужно научиться делиться искренней добротой и заботой, ничего не ожидая взамен.

Излечение от ревности

- **Учиться доверять.**
 - **Избавиться от страхов.**
 - **Предоставлять право на свободу.**
 - **Реально оценивать ситуацию.**
 - **Дарить любовь, но не требовать её.**
- Может быть, не одномоментно, но такой подход вкпе с внутренним спокойствием и верностью обязательно принесёт свои плоды.