

Ревность и
комперсия:
друзья, враги,
союзники?

Ревность: откуда

- Детский опыт
- Во имя естественного отбора
- Дисфункциональные схемы и убеждения (страх, что тебя бросят, что заменят, что другой_другая лучше чем ты)

- Ревность как «соль и перец» отношений: много - плохо, мало - пресно («Не ревнует - не любит», сигнал о нарушениях границ)

Реакции (Guerro, Andersen)

- Отдалиться
- Высказаться (выражение негатива)
- Договориться
- Обвинить
- Отрицать
- Угрожать
- Контролировать
- Угождать
- Манипулировать
- Вступить в контакт с соперником

Идея соперничества и идея принадлежности



Комперсия

- Переживание радости и удовлетворения в результате знания или воображения, что партнер вовлечен в приятную эмоциональную или сексуальную связь с кем-то другим. (Cook, 2004)

Из чего состоит комперсия

- Теплота, радость
- Эмоциональное возбуждение
- Сексуальное возбуждение
- Гордость собой и партнером

Воспитуема ли комперсия?

- Ревность и комперсия сосуществуют ([Rhonda N. Balzarini](#), 2021)
- Движение от вне-сексуальных контекстов к сексуальным

Вопросы:

Могут ли люди, испытывающие ревность чаще или интенсивнее, чем комперсию, выстроить устойчивые немоногамные отношения?

Комперсия и ревность это антогонисты или нет

Как в сегодняшнее время справляться с тотальной тревогой и невозможностью планировать , предугадывать ход событий. Поделитесь упражнениями,техниками,кот.можно самим применять и предложить клиентам с таким запросом. Благодарю.

Полезность ревности

Как отвлекаться от ревности или переводить ее в более рабочую энергию?

О чем говорит отсутствие компрессии ?

Возможные причины возникновения компрессии. Как работать, если есть запрос на избавление.

Как развивать комперсию?

Комперсия может прийти в отношения со временем после прошествия влюблённости, например (если во влюбленности комперсии не было и было желание тотально обладать)?

возможна ли комперсия при неравенстве (финансовой и прочей зависимости)

Реальна ли моногамия в наше время? Откуда брать силы на процессинг влечения к другим от себя и партнера?

Как справиться с чувством ревности, когда оно тебя охватывает с невероятной силой? Как не следить за человеком и свободно доверять и давать ему жить? Даже, если однажды он предпочтет не тебя

Как отличить ревность от тревожного типа привязанности?

Как усмирять чувства и эмоции (ревность, волнение)?

S.O.S – Stop/ Observe/ Strategize

- **Stop** – остановить себя на первом реактивном действии любым способом
- **Observe** - Наблюдай и анализируй – упражнение «Лифт»

Представьте себе, что вы быстро и безопасно поднялись на 50-й этаж высокой устойчивой башни, и находитесь в пространстве, где ум ваш ясен, зрение не затуманено, где над вами не властвуют эмоции и ситуация (ревности) далеко внизу, хотя и ясно видна вам. Походите по этой площадке, опишите ее. Посмотрите вниз – на ту ситуацию, в которой ревнуете. Если она все еще эмоционально переполняет вас – вы можете войти в лифт и подняться еще выше – пока не найдете место, с которого будете чувствовать и ясно мыслить одновременно.

Когда будете там, спросите себя:

- Что на самом деле произошло? В сухих фактах
- Какие движения, слова или жесты участвующих стали для вас триггером?
- Что триггеры делают с вашим телом и его ощущениями?
- Существуют ли между вами участниками сцены ПРОГОВОРЕННЫЕ ЯСНО И НЕДВУЗНАЧНО договоренности о недопустимости чего-либо из происходящего или это первая ситуация, в которой такая необходимость возникает?

S.O.S – Stop/ Observe/ Strategize

Собственные реакции ревнующего:

- Меня отвергают (я лишний, я не нужен, флирт или внимание к другому человеку автоматически исключают меня)
- Мой партнер_ша «внутри» моих границ, третьи лица эти границы нарушают, это неуважение ко мне
- Меня больше не любят
- Это просто невыносимо
- Этот другой (или другая) лучше (умнее, сильнее, статуснее, красивее) меня.

Что каждая из этих мыслей побуждает делать? И к чему приводит?

Где вы научились так думать? Актуально ли это все еще?

S.O.S – Stop/ Observe/ Strategize

После определения характера ревности –

Strategize – Разработать стратегию по совладанию

- 1) Разотождествление с собственным состоянием – превратиться в исследователя / превращать состояние мысленно в предмет или существо и изучать его и пр.
- 2) Самопринятие – медитации, IFS

«Представьте себе кого-то, кого вы очень любите и кого вы всегда рады видеть. Посмотрите на этого человека и пошлите ему всю любовь, какую можете послать. И пожелайте, пусть он будет жив, здоров и благополучен, насколько это возможно...

И это же к _____ (любой незнакомец, которого вы недавно видели. Человека, который вам не нравится. Своего врага. Самого себя)

S.O.S – Stop/ Observe/ Strategize

3) Воссоединение со своими ценностями: Каким человеком вы становитесь, когда ревнуете? А каким человеком вы хотите быть на самом деле и почему это важно?

От принципов, основанных на страхе «Так должно быть...» к принципам, основанным на осознанности «Я хочу так, потому что...»

Выход на ценности через:

- упражнения со «взглядом» из будущего в настоящее (вы на собственных похоронах, эпитафии; что вы хотели бы, внуки рассказывали бы о вас, какой была жизнь их бабушки?)
- Вопросы о временах, когда ощущалось это совпадение с истинным и хорошим «Я». Что это было? Как это удавалось?