Автор: alpha0ne322
29.03.2013 10:45 -

Как не попасть в ловушку ревности?

Большинство мужчин не выносят активного вторжения любимых женщин в личную жизнь, в особенности, слежку: проверки карманов, прослушивание телефонных звонков, требования отчетов «*где был?*». Нередко задержки любимого после работы и отрешенный взгляд связаны с простым желанием побыть наедине с самим собой. Вместо упреков попробуй ответить тем же: задержись на работе, у подруги, в магазине или придумай что-нибудь оригинальней.

Чувство ревности возникает у людей упрямых и эгоистичных. Такие люди предъявляют всем окружающим высокие требования. Мысль об их собственной вине для них неприемлема, и они перекладывают на других всю ответственность за недостаточное (с их точки зрения) внимание к себе.

Когда такой человек сталкивается с охлаждением и пытается найти этому объяснение, он легко отыскивает его: всему виной он (она), у которого (которой) возник посторонний интерес, наклонность к неверности.

Есть люди из числа ревнивцев, которые склонны преувеличивать собственные недостатки, неприятности и опасности. Они легко впадают в тоску и отчаяние. Считая себя слабыми и неинтересными, они полагают, что не вправе рассчитывать на хорошее отношение окружающих. Но в то же время тяжело переживают свою участь, тяготятся ею. Они настороженно ожидают подтверждения своих опасений, и поэтому малейшее изменение (не только в худшую сторону) чужого к ним отношения моментально ими улавливается и порождает далеко идущие, чаще всего необоснованные выводы.

Одной из разновидностей ревнивцев от ущемленности можно считать людей, которые, защищаясь от собственной беззащитности, напускают на себя вид самоуверенного, решительного и даже жизнерадостного человека. Но это только маска, которая скрывает повышенную ранимость и чувствительность даже к незначительным неизбежным конфликтам.

При появлении ревности не спеши с выводами, а более глубоко разберись в себе, в своем поведении. Научись понимать других, доверять им. Данное качество очень важно

в построении личных взаимоотношений.

Ревность ведь сама по себе очень часто создает множество конфликтных ситуаций.

Предупреждение: даже в порыве гнева никогда не затрагивай сексуальную сферу ваших отношений. Потому что упоминание о худших сторонах интимных отношений ты можешь не только больно ранить партнера, но и заложить в него холодность по отношению к сексу, комплекс неполноценности и т.д. и т.п.

Если ты испытываешь раздражение, возьми себя в руки и отложи проблемный разговор на тот момент, когда тучи рассеются. Если обид накопилось слишком много, лучше спокойно объясни ему, что тебя не устраивает: не кричи, не оскорбляй, умей слушать.

Чем быстрее забывается плохое, тем благополучнее, счастливее оказывается пара.

Нет ничего более опасного, чем накапливание обид, «грехов», ошибок и т.д. Во-первых, они захламляют душу, вытесняя из нее все то хорошее, что там уже было. Во-вторых, они заставляют второго партнера заниматься аналогичным процессом – коллекционированием промахов и огрехов, от которых, естественно, никто не застрахован.

Конечно, есть вещи, прощать которые нельзя, есть принципы, уступать в которых – значит отказаться от собственного «Я». Но слишком ли часто о столь высоких материях идет речь? Ведь, как правило, конфликты случаются из-за мелочей, которые и самим влюбленным назавтра покажутся смешными.

Запомни: скандалит и ругается тот, кто чувствует свою слабость. Надо ли тебе показывать, что ты теряешь контроль над ситуацией?

Автор - **Александра Омельянова**
Источник