

Можно ли перестать ревновать любимого человека?

Как убить дракона, имя которому – Ревность? Возможно ли это, если поводов – больших и малых – десятки? Вы говорили с мужем по телефону, и фоном постоянно звучал незнакомый женский голос. В магазине он улыбнулся продавщице. На улице бросил заинтересованный взгляд на девушку в короткой юбке. На заставке его мобильного не ваш портрет, а фото известной актрисы. Он зачем-то вызвался помочь одинокой соседке повесить люстру. Он вдруг случайно столкнулся на улице с бывшей своей девушкой, а в «Одноклассниках» переписывается с Леночкой из параллельного класса...

Вот говорят, что ревность – признак неуверенности в себе. Но вот вы – лично вы! – можете совершенно искренне сказать: я твердо, прямо-таки на генном уровне убеждена, что лучше, достойнее, умнее, прекраснее и желаннее меня быть не может? Ведь всякому мыслящему человеку свойственны сомнения, а значит, все мы, в большей или меньшей степени, можем испытывать ревность.

Еще матерью ревности считают чрезмерно развитое чувство собственности. Мол, ревнивицы не дают мужчине свободно дышать, хотят владеть им безраздельно. Ну, да, хотят. А что такого особенного в желании занимать ключевые позиции в сердце любимого? Мало кто готов делиться. Всякой нормальной женщине хочется быть единственной. Хотя согласна, порой мы перегибаем.

Мне кажется, не надо выдумывать каких-то причинно-следственных связей, выискивать слабины в характере и упрекать женщин в абсурдных вещах. Просто признаем: да, мы ревнуем любимых – и часто без оснований. Вопрос в другом: как не дать этому чувству разрастись до гигантских размеров, превратиться в болезнь и сожрать с потрохами и любовь, и доверие, и семейное счастье?

Ведь ревность может измотать, сгрызть, уничтожить. Через призму этого чувства окружающий мир видится иначе, мимолетные эпизоды складываются в цепь логически связанных событий. А в итоге уже кажется: у него кто-то есть!

Как бороться с собой и победить? Может быть, вот это кому-то поможет.

1. Если вас вдруг что-то задело (примерно то, что написано в первом абзаце), не порите горячку

Конечно, когда кровь бросается в голову, это сложно. И все же перетерпите. Просто промолчите и займитесь привычными делами. Скорее всего, через час и сами забудете про неприятный эпизод (если, конечно, не будете все это время заботливо возвращать неприятные мысли).

А вот если затеете скандал, то результатом будет выяснение отношений, упреки, непонимание, и его неизбежная мысль: «Достала!». Мы, женщины, сами часто не понимаем, как сильно разрушают отношения мелкие придирки и беспричинные ссоры. Ты сказала и забыла, а в его памяти похожие случаи копятяся, и однажды он уже просто **захочет**

изменить специально, назло. Ничто так не толкает на измену, как придирки. Помните об этом и держите язык за зубами.

2. Включите логику. Если он изменяет, неужели он такой дурак, чтобы специально вас провоцировать и давать повод задуматься? Разумеется, бывают наглые типы, не считающие нужным скрывать свои похождения. Если это ваш случай, примите соболезнования. А еще лучше – бегите от такого человека куда подальше.

3. Поймите и примите: в одном все мужчины устроены одинаково, просто и без затей – они провожают взглядом красивых девушек, с удовольствием пялятся на бюсты и ножки, балдеют, если им оказывают знаки внимания. Но это не значит, что они готовы изменять женам на каждом шагу! Есть, конечно, хроника, неспособные пройти мимо юбки, но таких, слава Богу, не так много. Будем надеяться, вам повезло.

4. Прекратите считать, что все мужики изменяют. Да, есть особи, которые за счет постоянных измен самоутверждаются. Но такие экземпляры и среди женщин встречаются! Распушенность, комплексы на сексуальной почве и нравственная нечистоплотность не являются обязательными признаками мужского пола, так что не стоит всех чесать под одну гребенку.

5. Спросите себя честно – почему вы ревнуете? Бойтесь остаться одна? Кажется, что вас разлюбили? Страшитесь оказаться униженной? Вас задевает, что с кем-то другим ему интереснее? Ваш бывший вам изменял, и вы теперь никому не верите? Быть может, ответ на этот простой вопрос поможет понять что-то в себе. И станет ясно, как

действовать дальше.

6. Не провоцируйте у самой себя негатива! Запретите себе расспрашивать мужа о бывших девушках, лазать по его карманам и записным книжкам, читать СМС, шариться в мобильнике, постоянно звонить ему на работу с инспекционными проверками.

7. И последнее. Признаем честно. Если он захочет изменить, он это сделает. Если действительно захочет бросить вас ради другой, то бросит и уйдет. Даже если вы, в свою очередь, бросите все силы на то, чтоб этого не случилось. (Я где-то вычитала, что ни одной женщине не удалось удержать ни одного мужчину. Если после разрыва он все же остался, то, значит, на самом деле и не уходил вовсе...)

Но ведь здесь и сейчас он с вами – так зачем заранее портить себе нервы, унижаться, бояться, ломать жизнь себе и ему? Проблемы надо решать по мере их поступления.

Автор - **Альбина Нурисламова**

[Источник](#)