

Влюбиться в собственного мужа (жену). Шутка ли?

Вы выбираете, и вас выбирают – спутника жизни. И в этот самый важный в жизни судьбоносный момент разве можно представить, что когда-нибудь вы или вас могут разлюбить?! Кажется, чувство влюбленности, безграничного доверия, а может, поклонения и «розовых очков» никогда не покинет вас.

Однако привыкание, обыденность, трудности и связанные с ними раздоры делают свое дело. Чувства остывают, теряем вдохновенность, полет мыслей о любимом человеке, свою привлекательность. Кто-то начинает искать прежние чувства на стороне; другие, смирившись, считают, что лучше и быть не может: доля такая – терпеть; третьи – молча угасают, не чувствуя себя удовлетворенными и счастливыми в своих потребностях, не получая достаточно эмоциональной энергии и жизненных сил, вдохновения для своего духовного роста; четвертые – просто плывут по течению обстоятельств, безразлично, отчужденно, ничего уже не ожидая и не меняя в своих взаимоотношениях с партнером – как есть, так и ладно.

Но какие бы ни были причины, в душе каждый вспоминает былое, не всегда понимая, почему вдруг выбранный им человек или он сам изменил свое отношение и больше не привязан к супругу, как и прежде. Изменилось отношение к вам, но в то же время и ваше собственное восприятие своего партнера тоже не осталось прежним.

Так ли уж безысходна ситуация, когда еще нет безразличия, когда теплые чувства где-то рядом, когда они спрятаны где-то в глубине души, хотя бы, но не могут вырваться наружу? То ли гордость не позволяет, то ли задетое самолюбие, то ли обида, то ли неверие в счастье, да мало ли что еще. Проще увидеть и зачароваться «новым», чем найти привлекательное в «старом». Но все же давайте вместе поразмыслим над очевидными фактами, часто остающимися незамеченными в наших партнерских взаимоотношениях.

1. Представления о любви. Формы любви, способы ее выражения так же разнообразны, как лица людей. Однако почти каждый человек считает свои взгляды на любовь единственно правильными. Если партнер не отвечает или в определенный момент времени перестает отвечать каким-то вашим требованиям, удовлетворять ваши потребности и желания, это часто вызывает разочарование, охлаждение чувств, конфликты и т. д.

Спорить о том, что такое любовь, как вести себя в любовном союзе, как «должно быть» и как «не должно», бессмысленно, поскольку взгляды являются субъективными. Каждый человек руководствуется своим личным жизненным опытом. Наши представления о любви не могут быть «абсолютно верными». Они бывают лишь более или менее адекватными.

Уровень адекватности определяется положительным результатом: человек, не причиняя вреда другому, испытывает положительные эмоции, чувствует себя удовлетворенным, благополучным. В то время как неадекватные представления заставляют его страдать, нервничать, испытывать боль, отчаяние, разочарование и страх перед новыми душевными травмами. Разочарования оказываются тем сильнее, чем дальше ваши представления о «том, как должно быть» от реальности.

Пересмотрите свои представления о любви. Удовлетворение, испытываемое от любовных отношений, прежде всего зависит от адекватности представлений о любви и от способности самому испытывать устойчивое чувство независимо от того, соответствуют ли действия партнера вашим ожиданиям. Научитесь корректировать свое поведение таким образом, чтобы добиваться желаемого результата без обид, разочарований и психологических травм.

2. Все в жизни меняется, в том числе и ваш партнер. Вы уже не та девушка и юноша, каким были, скажем, 5–10 лет назад. Развиваются новые взгляды, принципы, характер, эмоциональная сфера. Возможно, для вас эти перемены в партнере не совсем обычны и желательны. Но ведь и он должен смириться с переменами в вас и принять их. Адекватное отношение (напомню, что под адекватным в данном случае понимается отношение, приносящее радость и положительные эмоции) к изменениям в поведении, характере, во внешнем облике вашего супруга, к обстоятельствам, с этим связанным, поможет создать комфорт и моральное удовлетворение во взаимоотношениях.

3. Найдите хорошие черты в изменениях вашего партнера. Постарайтесь концентрировать свое внимание на его достоинствах, открывайте для себя в нем новое, которое, возможно, вас приятно удивит; доброжелательно и снисходительно принимая слабости. У кого их нет?! Лишь подчеркивая хорошее в партнере, вы сможете оценить его по достоинству и изменить свои собственные представления о нем в лучшую сторону, что поможет сохранить и улучшить общение и отношения с ним, получить удовлетворение обеим сторонам.

Берите от жизни и своего любимого все самое замечательное, что они могут и хотят вам дать, вместо того, чтобы страдать по причине того, что вам не предлагают то, чего не могут дать или не хотят. Радуйтесь и будьте благодарны за то, что вам предлагают, показывая свою благодарность взамен.

4. Живите настоящим моментом. Не ожидайте чуда там, где оно не может случиться. Не отравляйте свои отношения беспричинными страхами, сомнениями, тревогами и ожиданиями о несчастном будущем, которое, возможно, никогда не наступит в том смысле, о котором думаете в данный момент вы или воспоминаниями о прошлом. Если ситуация, сложившаяся в сфере ваших любовных отношений не удовлетворяет вас, то вы делаете или понимаете что-то не так, и пришло время пересмотреть свои представления в связи с реально существующими обстоятельствами.

Научитесь проводить четкую грань между реальностью и собственными фантазиями. Способность «получения удовольствия без ожиданий» подразумевает, что человек, избегая крайностей, отыскивает компромиссы во взаимодействии с внешним миром и достигает поставленных целей, не противопоставляя себя окружению, а относясь к нему с мудростью и пониманием.

5. Умение управлять эмоциональной сферой. Сдержанные негативные чувства по поводу неоправданных ожиданий к поступкам вашего партнера, несомненно, укрепляют отношения, не причиняя необоснованных обвинений в его адрес, не заставляя его тем самым менять свои представления о вас в худшую сторону. Независимость от собственных чувств и способность их контролировать, не «шагая у них на поводу», сделает ваш союз эмоционально богаче и краше.

Любовь – наш чувственный мир. И в ваших силах научиться управлять им, испытывая внутреннюю радость в своей душе. Проявлять любовь куда важнее, чем эгоистично «обладать» партнером. Лучшее – самый злейший враг хорошего. Не ищите идеалов, т. к. их не существует. Избегайте завышенных требований. Радуйтесь достоинствам и снисходительно относитесь к недостаткам, принимая своего партнера таким, каков он есть. Страдать «от любви» вас заставляет не любовь, а страх не получить желаемое, неуверенность в себе и неспособность находить общий язык с дорогим вам человеком. Взгляните на него другими глазами. **Отбросьте все то, что мешает, влюбляйтесь, наслаждайтесь и живите с любовью!**

Автор - Татьяна Белапко
[Источник](#)