Автор: railgrinder
14.10.2014 22:13 -

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 вдохновленность, 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, хотят, 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 те 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 связанными, 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