

Как избавиться от ревности? Практические советы

Прежде всего, необходимо разобраться с самим понятием «ревность». Заглянув в «Толковый словарь русского языка» С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведовой, мы найдём следующую формулировку: «Ревность – мучительное сомнение в чьей-либо верности, любви. Ревновать – испытывать чувство ревности...». Иначе говоря, ревность есть чувство сомнения в том, любят ли тебя или нет.

Ревность легко может возникнуть на пустом месте и быть направленной на кого или на что угодно, иногда доходя до абсурда. А когда любимый человек появляется, вместо радости – разборки: где, с кем, зачем, не любишь... и т.п. Вместо счастья быть рядом, наслаждения близостью – испорченное настроение, обиды, раздражение и много самых разных чувств.

Ревновать – это плохо или хорошо? Субъективное отношение. Конечно, зачастую ревность разрушительна. Человек слеп в своей ревности и, как правило, ни перед чем не остановится, чтобы снова «завоевать» объект своей любви, своей ревностью он изводит другого человека, что, в большинстве случаев, заканчивается печально. И всё же, не стоит отрицать того, что ревность подогревает чувства, а иногда, при верном использовании, даже может возродить их. Не зря ведь порой приходится слышать фразу «ревнует – значит любит». Значит, на данный вопрос нет однозначного ответа, то есть, нельзя сказать, что ревность вредна и не нужна совсем.

Как избавиться от ревности, которая мешает жить, если мы сами не в силах справиться с охватившими чувствами, и готовы разрушить и свою жизнь, и жизнь любимого? Традиционный ответ – пойти к психологу. Это тоже неплохо. Но, по-моему, кое-что (даже большее!) зависит только от самого человека, его желания. Мы не захотим, – нас никто не заставит!

Итак, что конкретно можно предпринять в данном случае, и с чего именно всё начать...

Во-первых, (это главное!) – успокоиться, конечно. Сесть и спокойно подумать, попытаться выяснить истинную причину всего. Мало кто может вынести

необоснованную ревность. Точнее – никто не вынесет этой напасти. А значит, действительно можно навсегда лишиться человека, которого любишь.

Во-вторых, – заняться чем-нибудь, что доставляет радость душе и хоть как-то может отвлечь от нехороших мыслей, и настроиться на положительный лад. Ведь никто не будет отвергать того, что отрицательный настрой приносит в нашу жизнь ТОЛЬКО всё самое плохое. Поэтому вопреки всему надо как можно скорее избавиться от всего негативного: эмоций, воспоминаний. И думать только о чём-то хорошем, приятном. С одной стороны – это просто, с другой – большая духовная работа.

В-третьих, – попытаться поговорить с любимым человеком по душам. Правда, здесь есть свои нюансы, минусы. Ведь и такое может случиться, когда чем больше мы говорим – тем меньше друг друга понимаем... Говорить по душам – целая наука, искусство общения. Если удастся добиться своего, избежав самой возможности обидеть любимого человека, что, несомненно, только ухудшит отношения, – это станет победой! Приятной победой...

В-четвёртых, – важно постоянно помнить о следующем. Настоящая любовь, настоящие чувства – те, что даруют счастье и свободу. Любить надо не для себя, а для любимого человека. Пусть он будет счастлив рядом со мной. Не я рядом с ним, а он рядом со мной. Есть разница? Правильно... Настоящая любовь всегда жертвенна. Влюбленность эгоистична. Кроме того, надо признать, что всякие там разборки, упрёки и скандалы лишь сокращают нашу жизнь, которая дана нам одна, и никому неизвестно, сколько каждому отмерено прожить. Так не лучше ли просто наслаждаться каждой минутой, каждым мгновением рядом с любимым человеком? Жить сейчас! Не вчера, когда мы были одни, не завтра, когда снова можем оказаться одни! А сейчас, когда мы вместе – вы и любимый человек!

Правы те, кто считает, что, чем напряженнее и сложнее жизнь, тем более спокойным и эмоционально сбалансированным должен быть человек, потому что только так можно преодолеть бесконечные жизненные стрессы... Я полностью солидарен с этой точкой зрения.

Автор - **Игорь Краснов**
[Источник](#)