Как справиться с ревностью к его «бывшей»?

Он вновь и вновь повторяет вам, что все женщины, которые были до вас, не имеют для него значения. И все же об одной из своих «бывших» он говорит достаточно часто. Он действительно любил ее, и у него осталось много счастливых воспоминаний, связанных с ней: о романтических ужинах, об отпусках, проведенных вместе, и т.д. Вы страдаете, потому что чувствуете, что она была важна для него. Это становится настоящим наваждением.

Остановитесь и подумайте: причина ваших страхов реальная или выдуманная? Как именно он говорит о своей бывшей девушке? Если он говорит о ней слишком много, пусть даже критикуя, или, наоборот, мрачно молчит, когда кто-то из знакомых упоминает ее имя, то это плохой знак. Возможно, эта история любви еще не закончилась (по крайней мере, с его стороны). Вы подсознательно чувствуете это, что и вызывает ваше беспокойство.

Если же он говорит о ней спокойно, без лишних эмоций, то это свидетельствует о том, что любовь была серьезной и, возможно, от его чувств к ней что-то осталось, но действительно важная история любви для него сейчас – это отношения с вами. В этом случае ваша ревность не оправданна. Вы не можете изменить прошлое или вычеркнуть его из памяти любимого. То, что он говорит о бывшей с оттенком сентиментальности, значит лишь то, что он не поверхностный человек, что он умеет любить и помнить. Следовательно, проблема в том, что вы не уверены в себе.

Взгляните своим страхам в лицо. Вас страшит, что вы менее привлекательны, чем она? Или вы боитесь, что та, другая, была «богиней секса»? Вернитесь к реальности: теперь он с вами. Он выбрал вас и желает заниматься любовью с вами. Не гадайте о том, что происходило у него с бывшей в постели. Помните, что каждые отношения – это отдельная история. Другая – это его прошлое, а вы – его настоящее и будущее.

Еще пара советов. Возможно, его бывшая девушка и была королевой красоты (вариант: выдающейся спортсменкой, прекрасной хозяйкой и т.д.), но вы и не обязаны с ней соревноваться! Если бы для него это было так важно, то он и сейчас был бы с ней, не так ли? В этом случае в вас говорят одновременно и ревность к нему, и зависть к ней, и ваша неуверенность в себе. Единственно верное решение – сконцентрироваться на своих достоинствах.

Как справиться с ревностью к его «бывшей»

Автор: stone_fred
24.06.2013 12:01 -

Если он, к примеру, говорит вам: «Какие у тебя красивые глаза!», то не стоит отвечать: «Да, но я немного набрала вес». (А у его бывшей была прекрасная фигура...) А стоит сказать: «Да, спасибо, я знаю, но мне приятно услышать это от тебя». Кроме того, не стоит ходить в те места (рестораны, кино и т.д.), которые он обычно посещал вместе с бывшей. Вы – это совсем другая история!

Интересно, что мужчины обычно меньше мучаются ревностью к «бывшим» своих подруг. Дело в том, что они в отношениях полов всегда были охотниками, а не жертвами. Мужчина чувствует себя уверенно, потому что он «добыл» свою подругу, отбив ее у других охотников, поэтому они ему не страшны.

Вы тоже попробуйте считать себя охотницей, то есть таким человеком, который может (и должен) сам выбирать себе партнера.

Автор - **Анастасия Марьина**

[Источник](#)