## Почему мы ревнуем своих бывших?

## Ревность сродни безответной любви

## Как отпустить экс-любимого человека и идти дальше?

Еще совсем недавно вы были единым целым, признавались друг другу в пламенных чувствах и клялись в вечной любви. А сегодня каждый вынужден искать свой путь, поскольку выяснилось, что будущего у вас нет. Расставание – это очень сложный и морально болезненный процесс для обоих. Плохо не только тому, кого бросают, но и тому, кто бросает. Рано или поздно боль утраты ослабевает и уже не так ранит душу. Человек привыкает к тому, что его жизнь больше не связана с бывшим партнером и учится жить по-новому.

Но, когда у бывшего или бывшей завязываются новые отношения, ситуация может кардинально измениться. В сердце вспыхивает странное чувство, замешанное на злости, отчаянии, обиде и ощущении несправедливости. «Почему это ему (ей) там хорошо без меня?», «Как он (она) смеет быть счастливее меня?». Душа вновь мечется и решительно не находит покоя.

 Что же происходит в нашем сознании в такие моменты? Все дело в ревности. Чего скрывать, мы часто ревнуем своих бывших. Человек, когда-то полностью принадлежащий нам, вдруг прекрасно устроился в своей личной жизни и совсем забыл о прошлом? Тем временем, как мы еще не успев оправиться от потери, получаем словно удар в спину. Конечно, заставить любимого (в прошлом) человека страдать и мучиться – верх эгоизма. Но ревность настолько сильно «ест» сердце изнутри, что иногда кажется невыносимой.

## Ревность, как болезнь

У этого разрушительного чувства проявляются все симптомы психического расстройства. Вот они:

* Потеря интереса к жизни;
* Нездоровая концентрация внимания на объекте ревности;
* Желание следить за его личной жизнью;
* Снижение работоспособности;
* Впадение в крайности по отношению к бывшей половинке (люблю и ненавижу одновременно);
* Нежелание принять тот факт, что между вами больше ничего нет.

Симптомы очень напоминают проявление чувства безответной любви. В какой-то степени так оно и есть.

Некоторые не желающие смириться с потерей люди соглашаются на дружбу с экс-партнером. Психологи уверяют, что этого делать нельзя. Ведь на глазах так называемого «друга» любимый человек будет продолжать активно устраивать свою личную жизнь. Ходить на свидания, вечеринки, и, что еще хуже, делиться впечатлениями о новых любовных переживаниях.

Другая крайность отчаявшихся – так называемый «дружеский» секс. Он может периодически возникать, если люди расстались, но еще не нашли себе новых партнеров. А может даже нашли, но никак не избавились от привычки друг к другу.

Справедливости ради нужно признать, что шансы на воссоединение у экс-пары есть. Но эти случаи довольно редки. Порой надеяться на чудо очень мучительно и больно. Результат – уйма потерянного времени и комок убитых нервов.

 Это есть не что иное, как психологический садомазохизм.

## Избавляемся от навязчивого чувства

Что же делать, чтоб излечить себя от ревности и начать новую жизнь без тоски по прошлому?

Как бы это грустно не звучало, но с потерей нужно смириться. Необходимо четко уяснить для себя тот факт, что бывшая половинка уже не станет частью вашей жизни. Поэтому ее нужно отпустить и простить за все. Главное не упиваться своей ревностью. Не заметите, как она приобретет опасный оттенок одержимости. А ведь жизнь дана человеку не для того, чтобы он культивировал в своей душе разрушительные чувства.

Лучший способ перестать жить прошлым – творить новую жизнь. Как? Каждому необходимо определить самостоятельно. Если это не представляется возможным, не стесняйтесь обратиться за помощью к психотерапевту. Специалист поможет обнародовать глубинные причины неудачи в любви и скорректировать поведение по отношению к ситуации. Так, у вас появится возможность взглянуть на нее другими глазами.

Трезво проанализируйте причины вашего разрыва. Для чего был нужен вам этот опыт? Какой урок вы из него вынесли? Возможно, непредвзятый объективный взгляд на ситуацию позволит рассмотреть ее под иным углом.

Необходимо отвлечься, найти себе занятие по душе, больше времени быть на людях и не стесняться новых знакомств. Отпустив прошлое и человека, который был с ним неразрывно связан, мы освобождаем место для новых событий, приключений, любви.