

Мини-гайд

«Как работать с ревностью в паре»

Цель работы

Помочь партнёрам понять функции ревности, снизить деструктивные проявления и выстроить более безопасную, осознанную форму близости.

1. Первичная диагностика ревности

Задача психолога — понять, с чем именно он работает.

Проясняется:

- у кого возникает ревность (один партнёр или оба);
- триггеры (реальные события, фантазии, прошлый опыт);
- форма ревности:
 - ситуативная;
 - хроническая;
 - проективная;
 - посттравматическая (после измены);
- способы проявления:
 - контроль;
 - обвинения;
 - избегание;
 - пассивная агрессия;
 - вспышки аффекта.

Важно отличить **ревность как эмоцию** от **ревности как поведения**.

2. Нормализация и контейнирование

Психолог:

- валидирует чувство ревности как сигнал, а не «порок»;
- отделяет эмоцию от разрушительных действий;
- снижает стыд и защитную агрессию;
- помогает партнёрам говорить о ревности без обвинений.

Ключевая идея для пары:

«Ревность — это информация, а не приговор».

3. Поиск глубинных причин

Работа направлена на выявление:

- страха утраты;
- страха отвержения;
- дефицита безопасности в привязанности;
- заниженной самооценки;
- прошлых травм (измены, покинутость, нестабильное детство);
- текущих нарушений границ в паре.

Частый фокус:

- «Что я теряю, когда ревную?»
- «Чего я на самом деле боюсь?»

4. Работа с парной динамикой

Исследуется:

- как ревность встроена в систему отношений;
- усиливает ли поведение одного партнёра тревогу другого;
- есть ли неявные договорённости или двойные стандарты;
- уровень прозрачности и ясности в отношениях.

Психолог помогает:

- формулировать ожидания;
- договариваться о допустимом уровне контактов с другими;
- обсуждать границы без контроля и ультиматумов.

5. Работа с поведением и границами

Фокус:

- прекращение контролирующих и наказывающих стратегий;
- обучение навыкам саморегуляции;
- формирование безопасных форм запроса поддержки.

Практические элементы:

- «Я-сообщения» вместо обвинений;
- пауза между эмоцией и действием;
- договорённости о проверках, прозрачности, личном пространстве.

6. Укрепление доверия и самоподдержки

Психолог работает с:

- восстановлением чувства собственной ценности;
- развитием автономии каждого партнёра;
- снижением зависимости самооценки от поведения другого;
- формированием устойчивого образа «я в отношениях».

Важно:

Ревность снижается не через контроль партнёра, а через рост внутренней опоры.

7. Критерии эффективности работы

Признаки положительной динамики:

- снижение интенсивности ревнивых реакций;
- уменьшение проверок и подозрений;
- рост открытого диалога;
- повышение чувства безопасности;
- появление способности выдерживать неопределённость.

Важно помнить психологу

- Ревность — не враг, а симптом.
- Работа с ревностью невозможна без работы с привязанностью и границами.
- Задача терапии — не «убрать ревность», а **сделать её неразрушающей**.