

Дарья Шварц

ПАТОЛОГИЧЕСКАЯ РЕВНОСТЬ

дневник самопомощи

Дарья Шварц

**Патологическая ревность:
дневник самопомощи**

«Автор»

2026

Шварц Д.

Патологическая ревность: дневник самопомощи / Д. Шварц —
«Автор», 2026

Этот дневник — практичный инструмент для тех, кто хочет лучше понять себя и справиться с жизненными трудностями без помощи специалиста. Внутри вас ждут структурированные техники, основанные на принципах когнитивно-поведенческой терапии. Как пользоваться: Достаточно выделять 10–15 минут в день, чтобы честно отвечать на вопросы, отслеживать свое настроение и выполнять несложные письменные упражнения. Чем поможет: Дневник научит отслеживать негативные мысли, снижать уровень тревоги, находить опору в сложные моменты и постепенно формировать здоровую привычку заботиться о своем ментальном состоянии.

Содержание

Дисклеймер	5
Неделя 1: Понимание и осознание ревности	6
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Дарья Шварц

Патологическая ревность: дневник самопомощи

Дисклеймер

Данный дневник самопомощи носит исключительно информационный и поддерживающий характер. Он не является медицинской, психотерапевтической или иной профессиональной помощью и не заменяет консультацию врача, психиатра, клинического психолога или другого квалифицированного специалиста.

Информация и упражнения, представленные в дневнике, предназначены для саморефлексии и дополнительной поддержки. При наличии выраженных симптомов, ухудшении состояния или сомнениях в своём психическом или физическом здоровье рекомендуется обратиться за профессиональной помощью.

Автор(ы) не несут ответственности за возможные последствия самостоятельного использования материалов без консультации со специалистом.

Неделя 1: Понимание и осознание ревности

День 1: что такое патологическая ревность? Изучение проявлений патологической ревности на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях.

Патологическая ревность, которую часто называют синдромом Отелло, – это не просто сильное чувство. Это расстройство, которое может проявляться в навязчивых, иррациональных мыслях о неверности партнёра, даже при отсутствии каких-либо доказательств. Это состояние приводит к деструктивным последствиям, как для ревнующего человека, так и для его отношений.

На **когнитивном уровне** ревность искажает мышление. Вы можете "читать мысли" партнёра, предполагая его скрытые намерения, или "катастрофизировать" ситуации, превращая незначительные события в повод для подозрения. Например, если партнёр не отвечает на звонок, Вы сразу представляете худший сценарий, а не просто занятость. Эти иррациональные убеждения и постоянный поиск «доказательств» становятся навязчивыми, полностью занимая Ваше сознание.

На **эмоциональном уровне** патологическая ревность вызывает сильный гнев, тревогу, страх, боль и неуверенность в себе. Вы можете чувствовать себя униженным и оскорблённым, даже если никаких реальных оснований для этого нет. Эти эмоции могут быть настолько сильными, что вызывают физические реакции – учащённое сердцебиение, бессонницу, расстройства пищеварения, а также постоянное состояние нервозности.

На **поведенческом уровне** патологическая ревность проявляется в стремлении к тотальному контролю. Вы можете постоянно проверять телефон партнёра, его социальные сети, требовать подробный отчёт о его местонахождении и времени, а также устраивать допросы. Такое поведение не только отталкивает партнёра, но и разрушает доверие, которое является основой любых здоровых отношений. Это замкнутый круг: чем больше Вы контролируете, тем больше партнёр хочет дистанцироваться, что, в свою очередь, усиливает Вашу ревность и контроль.

Ключевым моментом в преодолении этого состояния является осознание и принятие того, что проблема кроется не в партнёре, а в Ваших собственных внутренних страхах и неуверенности. Сегодняшняя задача – начать замечать эти проявления, не пытаясь их подавить, а просто наблюдая, чтобы в будущем Вы могли работать с ними.

Пошаговые инструкции по самоанализу

Название таблицы: Практические упражнения

Аннотация: Цель этих упражнений – помочь Вам осознать, как патологическая ревность проявляется в Вашей жизни. Это первый шаг к изменению. Вы не должны судить себя или свои реакции, а лишь наблюдать за ними.

Шаг 1: Когнитивный уровень. Записывайте свои мысли.

Инструкция: Как только Вы почувствуете приступ ревности, запишите в столбец «Мысль» свою первую реакцию. Это должна быть конкретная мысль-обвинение. Например: «Он(а) не ответил(а) на мой звонок, потому что изменяет мне».

Шаг 2: Эмоциональный уровень. Определите свои чувства.

Инструкция: В столбец «Эмоция» запишите, какое чувство вызвала эта мысль. Используйте точные слова, такие как: гнев, страх, обида, тревога, боль.

Шаг 3: Поведенческий уровень. Опишите свои действия.

Инструкция: В столбец «Действие» опишите, что Вы сделали после того, как пережили эту эмоцию. Например: «Позвонил(а) ему(ей) ещё три раза», «Проверил(а) его(её) социальные сети».

Мысль
Эмоция
Действие

День 2: Круг ревности. Разбор цикла, в котором подозрения, поиск доказательств и конфликт создают замкнутый круг.

Чувство ревности часто ощущается как нечто внезапное и бесконтрольное, но на самом деле оно следует определенному циклу. Этот цикл, который мы называем «кругом ревности», начинается с подозрения, усиливается через поиск «доказательств» и заканчивается эмоциональным взрывом или конфликтом.

Начало цикла: Подозрение. Это первый этап, когда в Вашей голове зарождается иррациональная мысль. Например, партнёр(ша) не отвечает на звонок. Ваша мысль: «Он(а) специально не отвечает, потому что ему(ей) есть что скрывать».

Второй этап: Поиск «доказательств». Под влиянием этой мысли Вы начинаете активно искать подтверждение своим страхам. Вы можете проверять телефон, социальные сети, задавать наводящие вопросы. Любое, даже самое невинное, событие может быть интерпретировано как «улика». Например, если Вы видите лайк под фотографией другого человека, Вы можете подумать: «Вот оно, доказательство! Он(а) ищет кого-то другого».

Третий этап: Конфликт. Когда Вы находите «доказательства» или просто не можете выдержать напряжение, Вы вступаете в конфликт с партнёром(шей). Это может быть обвинение, скандал или попытка манипуляции. Вы пытаетесь заставить партнёра(шу) признаться в том, чего, возможно, и не было.

Результатом этого цикла становится только усиление Вашей тревоги и разрушение доверия в отношениях. Цель сегодняшнего дня – осознать этот цикл и понять, как Ваши собственные действия подпитывают его. Когда Вы сможете увидеть, что этот «круг» создается Вами, Вы сможете найти силы для того, чтобы разорвать его.

Пошаговые инструкции по анализу круга ревности

Практические упражнения

Аннотация: Эти упражнения помогут Вам визуализировать и задокументировать «круг ревности». Это позволит увидеть, как Ваши мысли, поиски и действия формируют замкнутый цикл.

Шаг 1: Определите подозрение.

Инструкция: Запишите, с чего начался Ваш приступ ревности. Например: «Я подумал(а), что он(а) обманывает меня».

Шаг 2: Опишите действия по поиску «доказательств».

Инструкция: Запишите конкретные действия, которые Вы предприняли, чтобы подтвердить свои подозрения. Например: «Проверил(а) его(её) сообщения в телефоне».

Шаг 3: Опишите конфликт.

Инструкция: Опишите, что произошло после Ваших действий. Что Вы сказали? Что Вы сделали? Как отреагировал(а) партнёр(ша)? Например: «Я устроил(а) скандал, обвинил(а) его(её) в неверности».

Шаг 4: Запишите результат.

Инструкция: Как закончилась ситуация? Например: «Мы поругались. Я чувствую себя ещё более тревожно».

Подозрение

Поиск «доказательств»

Конфликт

Результат

День 3: Мои «кнопки ревности». Выявление личных триггеров, которые вызывают приступы ревности (например, опоздание партнёра, лайки в соцсетях).

У каждого человека есть свои уникальные триггеры, которые вызывают сильные эмоциональные реакции. В контексте ревности эти «кнопки» могут быть очень личными и часто связаны с прошлыми травмами, страхами или неуверенностью в себе. Это не просто «лайк в соцсетях», а то, почему именно этот лайк вызывает у Вас такой сильный приступ. Возможно, в прошлом Вы пережили предательство, и теперь любой подобный сигнал воспринимается Вами как угроза. Или, возможно, у Вас низкая самооценка, и Вы боитесь, что партнёр(ша) найдет кого-то лучше.

Осознание этих триггеров – это первый шаг к тому, чтобы разорвать связь между триггером и Вашей реакцией. Когда Вы знаете, что именно вызывает Вашу реакцию, Вы можете начать работать над ней. Это не значит, что Вы сразу перестанете ревновать, но Вы сможете научиться давать себе время на то, чтобы осознать свои чувства и не действовать импульсивно.

Пошаговые инструкции по выявлению триггеров

Практические упражнения

Аннотация: Это упражнение поможет Вам составить список Ваших личных триггеров. Записывайте ситуации, которые вызывают у Вас сильную ревность, чтобы в будущем Вы могли распознавать их и готовиться к ним.

Шаг 1: Опишите ситуацию.

Инструкция: В столбец «Ситуация» запишите, что произошло. Например: «Партнёр(ша) задержался(лась) на работе на 15 минут».

Шаг 2: Опишите свою реакцию.

Инструкция: В столбец «Моя реакция» опишите, какие чувства и мысли у Вас возникли. Например: «Я начал(а) паниковать и думать, что он(а) проводит время с кем-то другим».

Шаг 3: Проанализируйте причину.

Инструкция: В столбец «Почему это триггер?» попытайтесь ответить на вопрос, почему именно эта ситуация вызвала у Вас такую реакцию. Возможно, это связано с прошлым опытом или с Вашей неуверенностью. Например: «Это напоминает мне о моей бывшей(ем), который(ая) изменял(а) мне».

Ситуация

Моя реакция

Почему это триггер?

День 4: Техники релаксации. Практикуем дыхательные упражнения и другие методы для снижения физического напряжения.

Когда Вы переживаете приступ ревности, Ваше тело реагирует на него как на реальную угрозу. Учащается сердцебиение, дыхание становится поверхностным, мышцы напрягаются. Эти физические проявления ревности усиливают тревогу и мешают Вам мыслить рационально. Цель сегодняшних упражнений – научиться управлять этими физическими реакциями, чтобы Вы могли успокоить свое тело и разум.

Техники релаксации, такие как дыхательные упражнения и прогрессивная мышечная релаксация, работают напрямую с Вашей нервной системой. Они помогают переключить Ваше тело из состояния "бей или беги" в состояние покоя. Это даёт Вам возможность получить контроль над ситуацией и сделать выбор, как поступить, вместо того, чтобы поддаваться импульсам, которые часто приводят к разрушительным последствиям.

Важно помнить, что эти техники не изменят Ваши глубинные убеждения, но они дадут Вам возможность справиться с ситуацией здесь и сейчас. Это как взять паузу, чтобы не сказать и не сделать того, о чем Вы будете жалеть. Регулярная практика этих упражнений поможет Вам со временем реагировать на стрессовые ситуации более спокойно и осознанно.

Пошаговые инструкции по релаксации

Практические упражнения

Аннотация: Эти упражнения помогут Вам быстро снизить уровень стресса и физического напряжения, когда Вы чувствуете приступ ревности. Вы можете использовать их в любой момент, когда почувствуете, что теряете контроль.

Шаг 1: Дыхание по квадрату.

Инструкция: Вдыхайте на счет «4». Задержите дыхание на счет «4». Выдыхайте на счет «4». Снова задержите дыхание на счет «4». Повторите 5-10 раз. Это простое упражнение помогает замедлить сердцебиение и успокоить нервную систему.

Шаг 2: Прогрессивная мышечная релаксация.

Инструкция: Напрягите одну группу мышц (например, кулаки) на 5 секунд. Затем резко расслабьте их. Заметьте, как напряжение уходит. Повторите с другими группами мышц: плечи, ноги, живот. Это поможет Вам осознать и снять физическое напряжение.

Шаг 3: Техника заземления «5-4-3-2-1».

Инструкция: Назовите 5 предметов, которые Вы видите. Назовите 4 предмета, которые Вы можете потрогать. Назовите 3 предмета, которые Вы можете услышать. Назовите 2 запаха, которые Вы можете почувствовать. Назовите 1 вкус, который Вы можете ощутить. Эта техника помогает переключить внимание с тревожных мыслей на окружающую реальность.

День 5: Мои «доказательства». Осознаём, какие "доказательства" неверности вы чаще всего ищете, и как они влияют на вас.

Когда Вы переживаете приступ ревности, Вы часто начинаете активно искать подтверждение своим подозрениям. Вы можете интерпретировать обычные, повседневные события как неоспоримые «доказательства» неверности. Например, партнёр(ша) случайно улыбнулся(ась) кому-то на улице, или его(её) телефон был на беззвучном режиме. В Вашем сознании эти незначительные детали превращаются в «улики», которые, как Вам кажется, подтверждают Ваши самые страшные опасения.

Эта практика поиска «доказательств» – своего рода самоисполняющееся пророчество. Чем больше Вы ищете, тем больше находите, но это не потому, что что-то действительно происходит, а потому, что Вы ищете подтверждение уже существующему страху. Вы неосознанно игнорируете всё, что противоречит Вашему убеждению, и сосредотачиваетесь только на том, что его подтверждает.

Цель сегодняшнего дня – осознать этот механизм. Вы должны научиться смотреть на свои «доказательства» не как на факты, а как на отражение Вашего внутреннего состояния. Когда Вы увидите, что эти «улики» часто иррациональны и основаны на Ваших страхах, а не на реальном поведении партнёра(ши), Вы сможете начать разрывать этот замкнутый круг.

Пошаговые инструкции по анализу «доказательств»

Практические упражнения

Аннотация: Это упражнение поможет Вам критически взглянуть на «доказательства», которые Вы находите. Запишите их, чтобы Вы могли увидеть, насколько они могут быть иррациональны.

Шаг 1: Запишите «доказательство».

Инструкция: В столбец «Моё "доказательство"» запишите конкретное событие, которое, по Вашему мнению, доказывает неверность. Например: «Партнёр(ша) не ответил(а) на мой звонок в течение 10 минут».

Шаг 2: Запишите альтернативные объяснения.

Инструкция: В столбец «Другие объяснения» запишите все возможные, более рациональные причины этого события. Например: «Партнёр(ша) мог(ла) быть на совещании», «Телефон мог(ла) быть в беззвучном режиме», «Он(а) просто не услышал(а) звонок».

Шаг 3: Проанализируйте свою реакцию.

Инструкция: В столбец «Как я отреагировал(а)?» опишите свою эмоциональную и поведенческую реакцию. Например: «Я начал(а) паниковать и позвонил(а) ещё 5 раз».

Моё "доказательство"

Другие объяснения

Как я отреагировал(а)?

День 6: Дневник ревности. Начинаем вести записи, чтобы отслеживать причины и последствия приступов ревности.

Дневник ревности – это мощный инструмент для осознания и изменения своего поведения. Он помогает Вам вынести свои мысли и чувства из головы на бумагу, что делает их менее абстрактными и более управляемыми. Когда Вы записываете свои переживания, Вы начинаете видеть закономерности, которые раньше были неочевидны. Вы можете обнаружить, что приступы ревности чаще всего происходят в определенное время дня, в определённых ситуациях или после общения с конкретными людьми.

Ведение дневника позволяет Вам отстраниться от ситуации и взглянуть на неё со стороны. Вместо того, чтобы быть полностью поглощенным эмоциями, Вы становитесь наблюдателем. Это даёт Вам возможность критически оценить свои мысли и действия и понять, что они не всегда соответствуют реальности.

Дневник – это пространство для честного и эмпатичного анализа. Важно быть максимально открытым с собой. Чем точнее и подробнее Вы будете записывать, тем более глубокие выводы Вы сможете сделать в будущем.

Пошаговые инструкции по ведению дневника

Практические упражнения

Аннотация: Ведение дневника – ключевой элемент Вашего пути к преодолению ревности. Вы будете использовать его на протяжении всего месяца. Записывайте свои мысли, чувства и действия в соответствии с приведёнными ниже инструкциями.

Шаг 1: Запишите дату и время.

Инструкция:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.