Ревность и доверие

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Альберт Сафин

Фразы для разговора

Ревность говорит не о силе любви — она говорит о силе страха.

УРОК: ПСИХОЛОГИЯ РЕВНОСТИ: ВЫХОД ИЗ ТЮРЬМЫ СРАВНЕНИЙ, СТРАХА И КОНТРОЛЯ. РУКОВОДСТВО

Доверие — это мышца, которая крепнет не в отсутствие страха, а в действиях вопреки ему.

УРОК: ПСИХОЛОГИЯ ПОГРАНИЧНЫХ СОСТОЯНИЙ. ПОГРАНИЧНОЕ РАССТРОЙСТВО ЛИЧНОСТИ. ПРЛ. ОТ ХРУПКОСТИ К СИЛЕ

Здоровое доверие — это не слепая вера в людей, а спокойная уверенность, что вы сможете себя защитить и выдержать, если кто-то поступит с вами плохо.

УРОК: ОТНОШЕНИЯ С НАРЦИССОМ / НАРЦИССИХОЙ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫХОДУ И ВОССТАНОВЛЕНИЮ

Удержать нельзя никого — но можно создать пространство, где тому, кто хочет быть рядом, тепло и свободно.

УРОК: ПСИХОЛОГИЯ РЕВНОСТИ: ВЫХОД ИЗ ТЮРЬМЫ СРАВНЕНИЙ, СТРАХА И КОНТРОЛЯ. РУКОВОДСТВО

> *Слова описывают намерение, поступки — реальность.*

УРОК: ПУСТЫЕ НАДЕЖДЫ: КАК БЕСКОНЕЧНЫЕ ОБЕЩАНИЯ ПАРТНЕРА НЕЗАМЕТНО УНИЧТОЖАЮТ ЖИЗНЬ ТОГО, КТО ВЕРИТ И ЖДЁТ?

> *Человек, которого стерегут, чувствует не любовь, а поводок, и инстинктивно тянется освободиться.*

УРОК: СЕПАРАЦИОННАЯ ТРЕВОГА: ЧТО ПРЯЧЕТСЯ ЗА РЕВНОСТЬЮ, КОНТРОЛЕМ И СТРАХОМ ОДИНОЧЕСТВА

Вопросы для обсуждения

? **Случается ли, что чья-то похвала или простая доброта вызывают не радость, а настороженность: что человеку на самом деле нужно?**

? **Я действительно хочу уйти — или просто очень боюсь, что уйдут от меня?**

? **Если отбросить все слова и обещания, какие конкретные действия этого человека за последний месяц показали, что он действительно меняется?**

Упражнение

Когда ревность поднимется сегодня, остановитесь и спросите себя: «Чего я сейчас боюсь на самом деле?» Запишите ответ одним

предложением. За ревностью часто стоит страх оказаться ненужным, и о нём можно думать, не проверяя другого.

Попробовать на деле: тренажёр «Словарь чувств», qcic.ru/t/chuvstva/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.