



ОЛЕСЯ СКРИПНИЧЕНКО-БУЖИНСКАЯ


РЕВНУЮ,

ПОТОМУ

ЧТО

ЛЮБЛЮ

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИЛУ РЕВНОСТИ,  
ЧТОБЫ СТАТЬ БЛИЖЕ

**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.92  
ББК 88.5  
С45

**Скрипниченко-Бужинская, Олеся Сергеевна.**

С45 Ревную, потому что люблю : как использовать силу ревности, чтобы стать ближе / Олеся Скрипниченко-Бужинская. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с. — (Осознанные отношения. От знакомства до расставания).

ISBN 978-5-04-215054-8

На пути к гармоничным и счастливым отношениям вы неизбежно столкнетесь с преградами, и одна из самых разрушительных — ревность. Чтобы преодолеть ее и построить доверие, необходим надежный ориентир в мире чувств и эмоций. Эту роль берет на себя Олеся Скрипниченко-Бужинская — эксперт по семейным отношениям.

В своей книге она объясняет, почему ревность — естественное чувство, и показывает, как использовать ее для укрепления самооценки. Осознав свои эмоции и применив предлагаемые автором техники, вы сможете превратить недоверие в возможность стать ближе с партнером.

УДК 159.92  
ББК 88.5

© Скрипниченко-Бужинская О.С., текст,  
2025

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-215054-8

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление ..... 13

## **ЧАСТЬ I**

### **НАУКА НА ВАШЕЙ СТОРОНЕ**

Глава 1. **ПОЧЕМУ РЕВНОВАТЬ НОРМАЛЬНО.** На связи  
ученый-эволюционист ..... 21

Глава 2. **ОБЩЕСТВО.** Как социум влияет  
на возникновение ревности, и есть ли у нас выбор. .... 29

Глава 3. **НИКТО НИКОМУ НИЧЕГО НЕ ДОЛЖЕН.**  
Так ли это на самом деле и что об этом написано  
в Конституции ..... 35

Глава 4. **МЕДИТИРОВАТЬ ИЛИ УСТРОИТЬ СКАНДАЛ?**  
Учимся отличать истинные причины ревности от мнимых,  
чтобы избавиться от тревожности и понять, что делать  
далее для усиления близости и доверия с любимым  
человеком ..... 43

Глава 5. **КОГДА РЕВНОСТЬ БЫВАЕТ ОПАСНОЙ.**  
Рассматриваем признаки патологической ревности  
в безопасной обстановке. Чтобы уберечь себя и детей  
от ярости ревнивца. .... 55

Глава 6. **НОРМАЛЬНО ЖЕ ОБЩАЛИСЬ.** Узнаем пять  
главных причин разводов, чтобы избежать подобных  
проблем в семье и принять верные решения. .... 65

Глава 7. РЕВНУЮ МУЖА К ПОРНО. ЭТО НОРМАЛЬНО? Как вернуть здоровую интимную близость, если секс стал грубым или сошел на нет . . . . .	73
Глава 8. ЧТО РЕВНОСТЬ ДЕЛАЕТ С МОЗГОМ. Как заставить энергию стресса работать на благо и усилить собственную плодотворность. . . . .	80

## **ЧАСТЬ II**

### **КАК ПОЛУЧИТЬ ТО, ЧТО ВЫ ХОТИТЕ НА САМОМ ДЕЛЕ**

Глава 9. ЭВОЛЮЦИЯ ОТ САМОКОПАНИЯ ДО РЕФЛЕКСИИ. Учимся, как не застрять в самоедстве, сконцентрироваться на важном и снова начать жить в состоянии активности. . . . .	91
Глава 10. УДОВЛЕТВОРЕНИЕ В ДОЛГИХ ОТНОШЕНИЯХ. Делаем тест, показывающий, что в ваших отношениях является фундаментом и на что нужно срочно обратить внимание для вашей максимальной удовлетворенности . . .	98
Глава 11. САМООЦЕНКА. Разбираемся, что такое самооценка на самом деле, как она формируется и почему от нее напрямую зависит наше семейное счастье . . . . .	104
Глава 12. ПОДВОХ ВЫСОКОЙ САМООЦЕНКИ. Почему уверенные в себе люди так сильно раздражают окружающих? Исключаем путаницу в понятиях . . . . .	113
Глава 13. ЗАЛОГ ВЫСОКОЙ САМООЦЕНКИ. ПРАКТИКА. Учимся правильно фокусировать внимание на собственных результатах, тем самым укрепляем уверенность в своих силах. . . . .	118

- Глава 14. **УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ ЗА 30 МИНУТ.**  
 Практика современной психологии на повышение  
 собственной самооценки за полчаса, чтобы перестать  
 сомневаться, а вместо этого быстрее и с удовольствием  
 достичь своих целей . . . . . 123
- Глава 15. **ЗАЧЕМ МЫ ЭТО ДЕЛАЕМ?** Узнаем, почему  
 порой в отношениях мы ходим по кругу, делаем то, о чем  
 потом сильно сожалеем, и как избавиться от этих  
 повторяющихся негативных сценариев . . . . . 131
- Глава 16. **ЛЮБОВЬ К СЕБЕ ИЛИ ЭГОИЗМ.** Разбираемся  
 в понятиях, чтобы заботиться о себе без чувства вины . . . 141

### **ЧАСТЬ III**

#### **ДОВЕРИЕ В ОТНОШЕНИЯХ, СТРАСТЬ В СПАЛЬНЕ**

- Глава 17. **ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЮТСЯ ДОЛГИЕ  
СЧАСТЛИВЫЕ ОТНОШЕНИЯ.** Подробно разбираем  
 8 сфер отношений, то, что позволит вам с партнером  
 наслаждаться друг другом на протяжении многих лет,  
 совмещая страсть, доверие, финансовое благополучие  
 и собственную реализацию. . . . . 153
- Глава 18. **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗРЕЛОСТЬ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ  
РАДОСТЕЙ. ПРАКТИКА.** Что значит взрослая позиция  
 и как в нее войти, чтобы любимый человек ценил  
 и благодарил вас, прислушивался к вам. . . . . 168
- Глава 19. **КАК НАЧАТЬ ДОВЕРЯТЬ, ЕСЛИ БЫЛА ПРИЧИНА  
ДЛЯ РЕВНОСТИ.** Как восстановиться после предательства,  
 не бояться снова быть обманутой/обманутым и наслаждаться  
 физической и душевной близостью по полной. . . . . 179

<b>Глава 20. КАК ПРАВИЛЬНО РУГАТЬСЯ В ПАРЕ.</b> Как ясно выразить мысли во время ссоры и проще получить что хотите, вместо того, чтобы дуться друг на друга, копить обиды и втягивать детей в ваши разборки . . . . .	184
<b>Глава 21. ЭКОЛОГИЧНЫЕ СПОСОБЫ АГРЕССИИ.</b> Как выпустить пар, не травмируя себя и окружающих. . . .	190
<b>Глава 22. КАК ВЕРНУТЬ РОМАНТИКУ, ЕСЛИ БРАКУ БОЛЬШЕ ПЯТНАДЦАТИ ЛЕТ . . . . .</b>	200
<b>Глава 23. ЧУВСТВЕННЫЙ И СТРАСТНЫЙ СЕКС.</b> Как познать свое тело, перестать смущаться и сделать секс шикарным, невзирая на возраст . . . . .	204
Послесловие . . . . .	214
Библиотека удовлетворенных супругов . . . . .	216

Мне очень хочется, чтобы эта книга вдохновила вас на счастливые отношения с любящим человеком, где ревность способна лишь подсвечивать вашу ценность и мотивировать на повышение качества жизни в целом.

Однако, коучинговые приемы и практики из книги могут применяться только в здоровом психическом состоянии. Если у вас депрессия, сексуальная дисфункция или другие расстройства психики, обратитесь к специалисту. Книга не может заменить собой профессиональное лечение. Заниматься с психологом, психотерапевтом, сексологом не стыдно. Напротив, это забота о себе, и она вызывает уважение.

Ситуации, описанные в книге, реальны. Но все имена, места действий и детали изменены, чтобы защитить личную жизнь участников событий. Любое совпадение с реальными людьми случайно.



*С трепетом и любовью  
моему мужу Максиму посвящаю*



## ВСТУПЛЕНИЕ

*«Я настораживалась, когда он клал на комод телефон экраном вниз. Не хочет, чтобы я заметила, как приходят оповещения?! Если зазвонит телефон, я не должна видеть, кто звонит ему? Я бесилась, если он брал с собой телефон, когда шел выносить мусор. Зачем? Чтобы позвонить кому-то, и я не должна слышать разговор? Или он собирается написать ей: “Мур-мур, скучаю”. Или боится, что я увижу какие-то сообщения?»*

*Сейчас могу говорить с улыбкой, а тогда... Я просто сходила с ума от одной мысли, что мой муж может нежно гладить по плечу другую женщину, смотреть ей в глаза, улыбаться. Голова раскалывалась, спать нормально не могла!*

*Растоптанные куски счастливой жизни — так теперь я могу пошутить о своих изматывающих приступах ревности.*

*Просыпалась в четыре часа ночи и задыхалась, сердце колотилось так громко, что мне казалось, он сейчас услышит и тоже проснется. Но он сопел себе спокойно. А у меня*

картинки перед глазами, как они голые сплелись в объятиях, он прижимает ее голову к своей груди, глубоко и отрывисто вдыхает запах ее волос... Ужас!

Иногда эти мысли возникали просто из ниоткуда, на пустом месте. Вот, все было хорошо, вечером мы общались с друзьями, славно посидели. Муж был в прекрасном настроении, часто шутил, мы хохотали от души. По дороге домой в такси без умолку болтали. Я чувствовала, как нарастает мое возбуждение, **хотелось поскорее оказаться в постели с ним.** Но, когда дело дошло до секса, вначале все было так страстно, а потом показалось даже грубым. Я подумала в тот момент: «Мы так долго живем вместе, что он привык ко мне. Секс стал жестким, потому что по-другому он со мной уже не возбуждается как раньше». **И мое возбуждение пропало вмиг.** Но мы-то были уже в процессе. Короче, ничем хорошим это не закончилось.

Как и все мои знакомые, я думала, что ревность появляется из-за низкой самооценки. Ну, вообще-то, по жизни я уверенная, активная, на позитиве. Так считают и коллеги на работе. Некоторые девочки хотят быть похожими на меня. Сложность в том, что мне, конечно, это льстило, но из-за этого **я не могла принять свою ревность.** Вначале я страдала, не могла себя контролировать, а потом мне становилось стыдно — я же такая классная, привлекательная, с высокой самооценкой, и творю такую дичь, лезу в его телефон, читаю переписку, проверяю карманы. Каково было бы мне от такого отношения? Тогда я чувствовала себя ущербной.

Знаете, чего я боялась больше всего, когда пришла впервые на коуч-сессию? **Я боялась, что если перестану ревновать, то просто не замечу, как муж начнет флиртовать или изменять мне, то есть я позволю предавать себя.**

Все же я научилась доверять и не бояться быть обманутой. Нет, я не превратилась в доверчивую простушку. Просто я узнала кое-что важное о себе, что именно заставляло меня ревновать, чего мне не хватало, откуда шли эти страхи и что такое ревность на самом деле.

Муж недавно признался, что многих женщин он считает привлекательными, но хочет только меня. Я обалдела. Еще полгода назад он не позволил бы себе таких откровений, потому что знал, что я буду в ярости. Такие разборки устроила бы!

Я прям счастлива, что мы стали близки с мужем. Мы научились договариваться без обид и манипуляций. Уладили денежный вопрос, который меня давно волновал, но я не могла смело и напрямую обсуждать его. Для меня доверие — это **когда можно показать свою уязвимость и не бояться**, а еще смело говорить о своих желаниях.

Иногда я все равно его ревную. Но это не сравнить с тем, что было раньше. Нет претензий, истерик, я не извожу себя, как раньше. Скорее, эта легкая ревность добавляет перчинки в наши будни, побуждает ценить то, что у меня такой классный муж. Наконец, я убедилась, что действительно нужна ему!