МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ РАЗОБРАТЬСЯ В ОТНОШЕНИЯХ ВДВОЁМ

Пары: признаки «хорошей формы»

Тест для двоих: 20 признаков «хорошей формы» и 10 сигналов, что пора на совместную терапию

Этот гайд рассчитан на двоих. Часть материала вы проходите вместе — отмечаете, что есть в вашей паре, — а часть читаете по отдельности и обсуждаете потом. Он не ставит диагнозов и не решает за вас, быть вместе или нет. Он помогает увидеть ваши отношения со стороны и честно ответить себе на два вопроса: как устроена наша пара сейчас и что именно мы хотим изменить.

Даниловская Светлана Валентиновна

Психолог · семейный психолог · супервизор · гештальт-терапевт (МИГТК, EAGT) · терапевт экспрессивными искусствами (EXAT)

Приём: очно в Нижнем Новгороде, ул. Белинского, д. 15 («Место Встречи», вход во дворе дома) и онлайн по всему миру

ИНН 526210005524 · самозанятая, налог на профессиональный доход (НПД) · svetlana-psychologist.spru.site

01 Как пользоваться этим гайдом

Здесь два списка. Первый — 20 признаков «хорошей формы»: описание того, как выглядит пара, в которой оба человека остаются собой и при этом остаются вместе. Второй — 10 признаков того, что паре требуется совместная терапия.

Отметьте в первом списке то, что у вас есть, и выпишите отдельно то, чего нет. Именно отсутствующее и есть поле работы: не «всё плохо», а конкретный список того, что можно изменить. Второй список отмечайте каждый по отдельности — там важно не количество, а сам факт: любая из этих десяти ситуаций уже повод прийти на консультацию.

Тест не является диагностическим инструментом и не заменяет разговор со специалистом. Это повод честно посмотреть на себя — и на двоих сразу.

02 Брак как процесс адаптации

Карл Витакер описывал брак как постоянную психотерапию двух цельных личностей: процесс, в котором человек готов отдать часть своих прав и привычек в обмен на принадлежность к паре, которая сильнее каждого поодиночке. Вот как он описывал саму природу этого процесса:

> «Брак становится бесконечным процессом адаптации и изменения, что похоже на положение эмигранта в чужой стране, который учится жить при другом строе мышления, понимать непривычную грамматику и иное невербальное общение в новой и незнакомой культуре. Отношения двух сверстников могут возникнуть в браке тогда, когда сексуальность идет следом за встречей двух цельных людей, не являясь затычкой для уменьшения тревоги, паники, страха перед зрителями или культурного шока от встречи с иностранцем, происходящим из чужой семейной культуры».
>
> КАРЛ ВИТАКЕР, «ПОЛНОЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ СЕМЕЙНОГО ТЕРАПЕВТА»

Отсюда следует главная мысль этого материала: в паре всё время что-то происходит. Вы не «счастливая пара» или «несчастливая пара» — вы пара, которая в каждый момент движется либо к сближению, либо к отдалению. Вопрос не в том, есть ли у вас трудности, а в том, в какую сторону вы движетесь и кто задаёт это направление.

Отдельно стоит сказать про слово «хорошая форма». Оно здесь означает не «идеальные отношения», а рабочее состояние пары: двое целых людей, которые слышат друг друга, договариваются и остаются при этом собой. Форма — это не оценка, а описание того, работает ли механизм.

03 Тест: 20 признаков «хорошей формы»

Отметьте то, что у вас есть, и выпишите номера пунктов, которые вы не отметили. Именно они скажут вам больше, чем отмеченные.

- [ ] 1. Слушают и слышат друг друга.
- [ ] 2. Имеют собственные чувства и мысли.
- [ ] 3. Обмениваются своими мыслями, идеями и приходят к согласию или соглашаются на разногласия.
- [ ] 4. Спрашивают друг друга прежде, чем принять решения.
- [ ] 5. Без страха соглашаются или не соглашаются друг с другом.
- [ ] 6. Умеют принимать «да» с благодарностью, а «нет» — легко и без обиды.
- [ ] 7. Отстаивают то, что «правильно» и «хорошо» для каждого из них.
- [ ] 8. Начинают, продолжают и завершают обсуждение плана, а лишь затем его реализуют.
- [ ] 9. Отказываются от того, что невыполнимо.
- [ ] 10. Делятся своей болью, интересами, сожалениями, обидами, нежностью, разнообразными потребностями и желаниями.
- [ ] 11. Приспосабливаются друг к другу и ищут здоровый компромисс.
- [ ] 12. Поддерживают интересы и проекты друг друга.
- [ ] 13. Смеются над собой.
- [ ] 14. Переходят от одних переживаний к другим без «торможения».
- [ ] 15. Влияют друг на друга.
- [ ] 16. Гордятся достижениями друг друга и сочувствуют неудачам.
- [ ] 17. Уважают суверенитет другого и в то же время приходят на помощь, если другому трудно.
- [ ] 18. Помнят о проблемах и ограничениях другого, если они носят серьёзный характер.
- [ ] 19. Терпимо относятся к причудам и новаторским идеям другого и вместе мечтают.
- [ ] 20. Знают о своих ограничениях и несовершенстве, оставляя и другому на это право.

04 10 признаков того, что паре требуется совместная терапия

Этот список жёстче. Здесь не «хорошо или плохо», а «нужна ли помощь». Если совпал хотя бы один пункт — вопрос уже стоит. Если совпало несколько — вопрос стоит остро.

1. Один из членов пары подвергается физическому насилию.
2. В истории жизни пары имеются неразрешённые конфликты.
3. Отношения с детьми в семье кажутся более интересными, чем отношения между партнёрами.
4. Мысли о совместном будущем угнетают и пугают партнёров.
5. Самые важные вопросы и переживания всегда обходятся стороной.
6. Партнёры редко остаются наедине и поощряют вторжения в свою жизнь детей, семей, друзей, работы.
7. Оба партнёра чувствуют себя лучше, когда не находятся рядом.
8. Партнёры надеются, что их однажды сблизит какое-либо важное внешнее событие.
9. Негативные аспекты отношений игнорируются или отрицаются.
10. Непохоже, чтобы один из супругов понимал, что думает или чувствует другой.

> «Мысли о совместном будущем угнетают (пугают) партнёров»
>
> ПРИЗНАК, КОТОРЫЙ ЧАЩЕ ВСЕГО НЕДООЦЕНИВАЮТ

Этот пункт стоит прокомментировать отдельно. Страх общего будущего — не каприз и не «недостаточно любви». Чаще всего за ним стоит одно из трёх: неопределённость (непонятно, чем мы живём и куда идём), разные ценности (мы строим разную жизнь) или тревога близости (чем ближе, тем страшнее потерять себя). Все три варианта лечатся, но разными способами — и в одиночку выбрать свой почти невозможно.

05 Если в паре есть насилие

Первый пункт предыдущего списка стоит прочитать отдельно, потому что он меняет всё остальное. Если в отношениях есть насилие — физическое,

психологическое, сексуальное, экономическое или угрозы, — совместная парная работа противопоказана. В таких случаях сначала нужны безопасность и индивидуальная помощь: в безопасной среде один человек способен выбирать, а в паре под контролем насильника — нет.

Если это про вас

Ниже — бесплатные линии, которые работают анонимно и круглосуточно. Если есть непосредственная угроза жизни и здоровью — звоните **112**.

- **112** — экстренные службы: скорая помощь, полиция, МЧС.
- **8-800-7000-600** — всероссийский телефон доверия для женщин, пострадавших от домашнего насилия.
- **8-800-2000-122** — общероссийский телефон доверия для детей, подростков и родителей: бесплатно, анонимно, круглосуточно.
- **+7 (831) 419-50-00** — приёмное отделение Клинической психиатрической больницы № 1 (Нижний Новгород, ул. Ульянова, 41): очная помощь в кризисе.

Вы не обязаны справляться с этим в одиночку и не обязаны «дотерпеть, чтобы понять». Заявка в полицию, обращение в кризисный центр, письмо с подробным описанием — всё это варианты, и вы можете выбрать любой.

06 Как развивается брак: 10 стадий

Карл Витакер описывал зрелый брак как движение по десяти стадиям. Знать их полезно не для того, чтобы «оценить себя по шкале», а чтобы понять: трудности на разных этапах имеют разные причины, и то, что в пятом году брака выглядит как катастрофа, на восьмом может быть нормой роста.

1. Треугольные отношения с родственниками: каждый партнёр входит не только в пару, но и в семью другого.
2. Поиск «супервизора»: пара пробует быть друг для друга психотерапевтами или приглашает профессионала.
3. Разрушение скрытого барьера «родители — дети» между супругами.
4. Сознательное стремление к единству: совместное «наша собака», «наш дом» — опыт совместных действий.
5. Присоединение к своим родным и повторная индивидуация от них.

6. Отношения двух целостных личностей: любовь, не зависящая от сексуального возбуждения.
7. Сознательное вовлечение посторонних — профессионалов, врачей, строителей — в решение задач пары.
8. Равные отношения сверстников: «Я» и «Мы» уравновешены, есть право на двустороннее вето.
9. Психологический развод и новое заключение брака: мощная индивидуация двоих и новый союз.
10. Рождение детей и создание союза двух семей — с правом другого оставаться личностью.

Подробно об этом — в статье «10 стадий развития брака»: b17.ru/blog/373678.

07 Задания для двоих

Один разговор ничего не меняет, если после него не появляется новое действие. Вот два задания, которые рассчитаны на неделю — по одному в неделю, с обсуждением результата на сессии, если вы решите прийти.

Задание 1. Разговор по списку

Возьмите список из 20 признаков. Отдельно выпишите три пункта, которые вы отметили, и три, которых не отметили. Обсудите по очереди: почему именно эти. Не защищайтесь и не спорьте с оценкой партнёра — иначе разговор превратится в состязание. Важно услышать, а не победить.

Задание 2. Письмо друг другу

Каждый пишет другому письмо от руки: что я в тебе ценю, чего мне не хватает и что я хотел бы изменить в себе. Три части, по одной странице на каждую. Обменяйтесь письмами, но не обсуждайте их в этот же день — прочитайте, возьмите паузу в несколько дней, потом поговорите. Экспресса и правильных слов в письме не требуется.

Задание 3. Разговор, который откладывают

Выпишите один вопрос, который вы оба знаете, но не обсуждаете. Договоритесь о времени: двадцать минут, без телефона, без перебиваний. Если разговор зайдёт в тупик — договоритесь, когда вернётесь к нему. Это и есть базовая гигиена пары: договорённость о «мы к этому вернёмся» снимает большую часть тревоги.

08 Когда стоит прийти на совместную сессию

Совместная работа с парой — это не «разбор полётов» и не «разговор о том, кто виноват». Это структурированный процесс, где вы вместе исследуете, как устроена ваша пара: что в ней работает, что застряло и что можно изменить. Мой подход — гештальт-терапия и системно-семейный подход; в паре мы работаем с тем, как каждый из вас привык защищаться, защищать и подстраиваться.

Сессия для пары длится 1,5 часа и стоит 6 000 ₽. На первой встрече мы обсуждаем запрос, формат и дальнейшие шаги; бесплатных и ознакомительных сессий я не провожу.

Как выбрать формат и что будет на встрече

Этот материал — не программа самопомощи и не замена личной встречи. Он помогает подготовиться: увидеть свою ситуацию со стороны, назвать то, что происходит, и прийти на встречу с опорой. На первой полноценной встрече мы обсуждаем запрос, стоимость и длительность работы — бесплатных и ознакомительных сессий я не провожу.

Я работаю с парами: конфликты, отдаление, ревность, вопросы о детях и родителях, кризисы и решения о разводе. Возможна работа онлайн — в этом случае мы договариваемся, чтобы у каждого была отдельная приватная часть встречи.

ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ | TELEGRAM | WHATSAPP | САЙТ

Телефон и SMS	+7 903-057-65-95
Telegram	t.me/DASvetalana
WhatsApp	wa.me/79030576595
Сайт	svetlana-psychologist.spru.site
E-mail	chaichina@mail.ru
Приём	ул. Белинского, д. 15, Нижний Новгород («Место Встречи», вход во дворе дома) и онлайн по всему миру

Если нужна помощь срочно

Психологическая работа не заменяет экстренную медицинскую помощь. Если вам или вашему близкому непосредственно угрожает опасность, звоните **112** — скорая помощь, полиция и МЧС. Ниже — бесплатные линии, на которые можно позвонить анонимно.

- **112** — экстренные службы, если есть непосредственная угроза жизни и здоровью.

- **8-800-2000-122** — общероссийский телефон доверия для детей, подростков и родителей: бесплатно, анонимно, круглосуточно. На линии есть и взрослые операторы.
- **8 (495) 989-50-50** — психологическая линия МЧС России: консультация психолога, при необходимости — маршрутизация в медучреждение.
- **8-800-511-74-14** — «Без паники» (МИПИП): бесплатно, анонимно, ежедневно с 9:00 до 21:00, для взрослых от 18 лет.
- **+7 (831) 419-50-00** — приёмное отделение Клинической психиатрической больницы № 1 (Нижний Новгород, ул. Ульянова, 41): очная помощь в кризисе, при необходимости — госпитализация.

Экстренные номера приведены здесь, чтобы они были под рукой в момент, когда искать информацию некогда. Если вы читаете этот материал в острой тревоге — начните с одного звонка, остальное можно отложить.

Материал подготовлен в личностно-ориентированном подходе и предназначен для самостоятельного чтения и самопомощи. Он не является медицинским документом, не содержит медицинской диагностики и не заменяет консультацию врача-психиатра, психотерапевта или психолога.

Услуги Светланы Даниловской носят психологический характер: я не ставлю медицинских диагнозов, не назначаю лекарственные препараты и не заменяю врачебную помощь. Любые решения о лечении, обследовании и приёме препаратов принимает профильный медицинский специалист.

Описанные в материале упражнения — приглашение к исследованию, а не медицинская рекомендация. Если во время практики состояние ухудшается, прекратите работу и обратитесь за профессиональной помощью.

Даниловская Светлана Валентиновна · ИНН 526210005524 · самозанятая, налог на профессиональный доход (НПД) · © 2026 · svetlana-psychologist.spru.site