

# Отношения в паре: методическое пособие

Кленина Ирина, семейный терапевт, сексолог



**"Я АКТИВ!"** Антикризисный  
консультационный психологический  
центр

Оказание бесплатной психологической  
помощи

[www.center-active.ru](http://www.center-active.ru)

# Отношения в паре как система эмоциональной привязанности

**Отношения в паре** — это система эмоциональной привязанности, в которой партнёры ищут близость, поддержку и ощущение безопасности.

Когда чувство **эмоциональной надёжности** нарушается, запускаются защитные реакции, формирующие повторяющиеся паттерны взаимодействия.

В эмоционально-фокусированной терапии трудности пары рассматриваются как сигналы напряжения в системе привязанности, а не как личностные недостатки партнёров.



## **Клинический акцент:**

Даже незначительные на первый взгляд ситуации могут восприниматься как угроза связи и вызывать сильные эмоциональные реакции, если затрагивают потребность в близости и значимости.



## **Фразы психолога:**

«Похоже, для вас эти отношения действительно важны, поэтому любые изменения так остро переживаются».

«Давайте посмотрим, как каждый из вас ищет безопасность и поддержку в этих отношениях».

# Нормативные трудности в отношениях пары

**Нормативные трудности** — это естественные, повторяющиеся проблемы, с которыми сталкивается практически каждая пара на протяжении отношений.

**Они включают:**

распределение ролей, финансовые вопросы, различия в эмоциональной реакции, сексуальные потребности и стили общения.

**Цель ЭФТ** — не исправлять «правильность» действий, а помочь партнёрам осознать эмоции и перестроить взаимодействие, сохраняя эмоциональную близость.

В работе с парой важно фиксировать эмоциональные реакции каждого партнёра, их влияние на цикл взаимодействия и возможности для безопасного диалога.

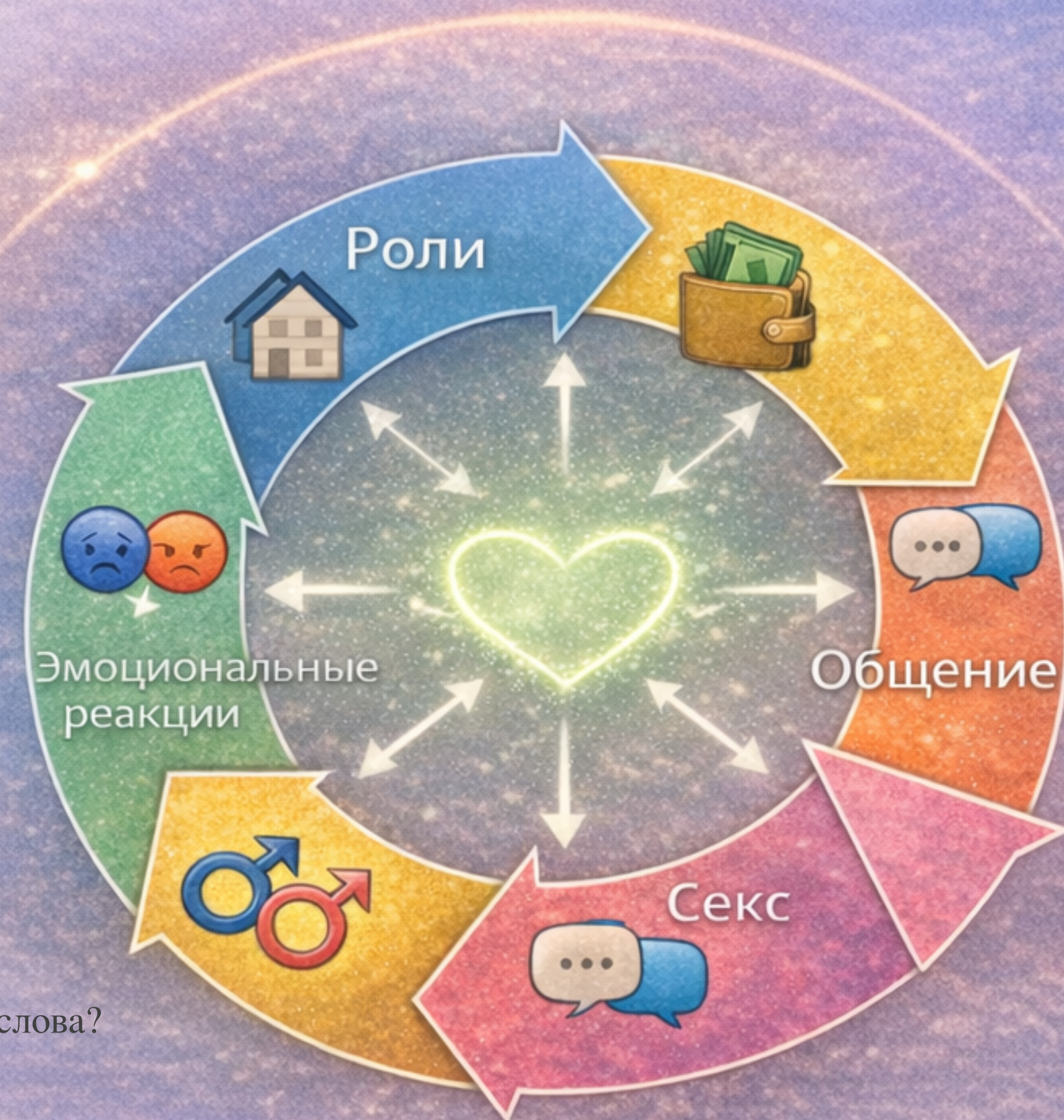
**Клинический пример:**

Партнёр говорит: «Ты никогда не помогаешь мне по дому», а другой отвечает: «Я работаю весь день, я устал».

Конфликт возникает не из-за работы, а из-за чувства недооценённости и эмоциональной дистанции.

**Фразы психолога:**

«Сейчас мы смотрим на ваши чувства: что Вы переживаете, когда говорите эти слова? Давайте разберём эмоции, а не обвинения».



# Актуальность парной терапии в современной практике

**Отношения в паре** являются одним из наиболее частых запросов в практике психолога.

Современные клиенты всё чаще обращаются за помощью не только в острых кризисах, но и в ситуациях нарастающего напряжения, эмоциональной дистанции и ощущения утраты близости.

Современные партнёрские отношения характеризуются высокими ожиданиями в сфере эмоциональной вовлечённости, поддержки, понимания и безопасности. При этом у многих пар отсутствуют **навыки осознанного эмоционального диалога**, что делает нормативные трудности источником хронических конфликтов.

**Парная терапия** создаёт пространство, в котором повторяющиеся трудности могут быть осмыслены как часть динамики отношений, а не как следствие «неподходящести» партнёров друг другу.

Это позволяет сохранить и укрепить эмоциональную связь, не разрушая отношения.



# Позиция эмоционально-фокусированной терапии (ЭФТ)

Эмоционально-фокусированная терапия рассматривает трудности пары не как совокупность индивидуальных проблем партнёров, а как особенности их взаимодействия в системе эмоциональной привязанности.

В центре внимания ЭФТ находится не содержание конфликтов, а процесс: то, как партнёры реагируют друг на друга, какие эмоциональные сигналы подают и как формируется устойчивый цикл взаимодействия.

Позиция терапевта в ЭФТ заключается в удерживании рамки безопасности и фокусе на эмоциональном опыте каждого партнёра, что позволяет сместить внимание пары с взаимных обвинений на понимание динамики отношений.

**Фраза психолога:**

**«Наша задача сейчас — посмотреть не на то, кто прав, а на то, что происходит между вами в этом взаимодействии».**

# Наблюдение за циклом взаимодействия

В эмоционально-фокусированной терапии ключевой задачей является **выявление повторяющегося цикла взаимодействия партнёров**, который поддерживает напряжение и эмоциональную дистанцию в паре.

Цикл формируется неосознанно и включает последовательность эмоциональных реакций, защитных стратегий и поведенческих ответов каждого партнёра. Со временем именно цикл, а не отдельные события, становится источником конфликтов и чувства застревания.

Наблюдение за циклом позволяет сместить фокус с содержания споров на процесс взаимодействия, помогая партнёрам увидеть, что именно происходит между ними, а не «кто виноват».

## Для психолога важно отслеживать:

- эмоциональные триггеры,
- первичные и вторичные эмоции,
- типичные реакции сближения или дистанцирования,
- моменты утраты контакта.

## Клинический акцент:

Партнёры часто воспринимают цикл как «характер» или «намерения» другого, не осознавая, что оба участвуют в поддержании повторяющегося паттерна.

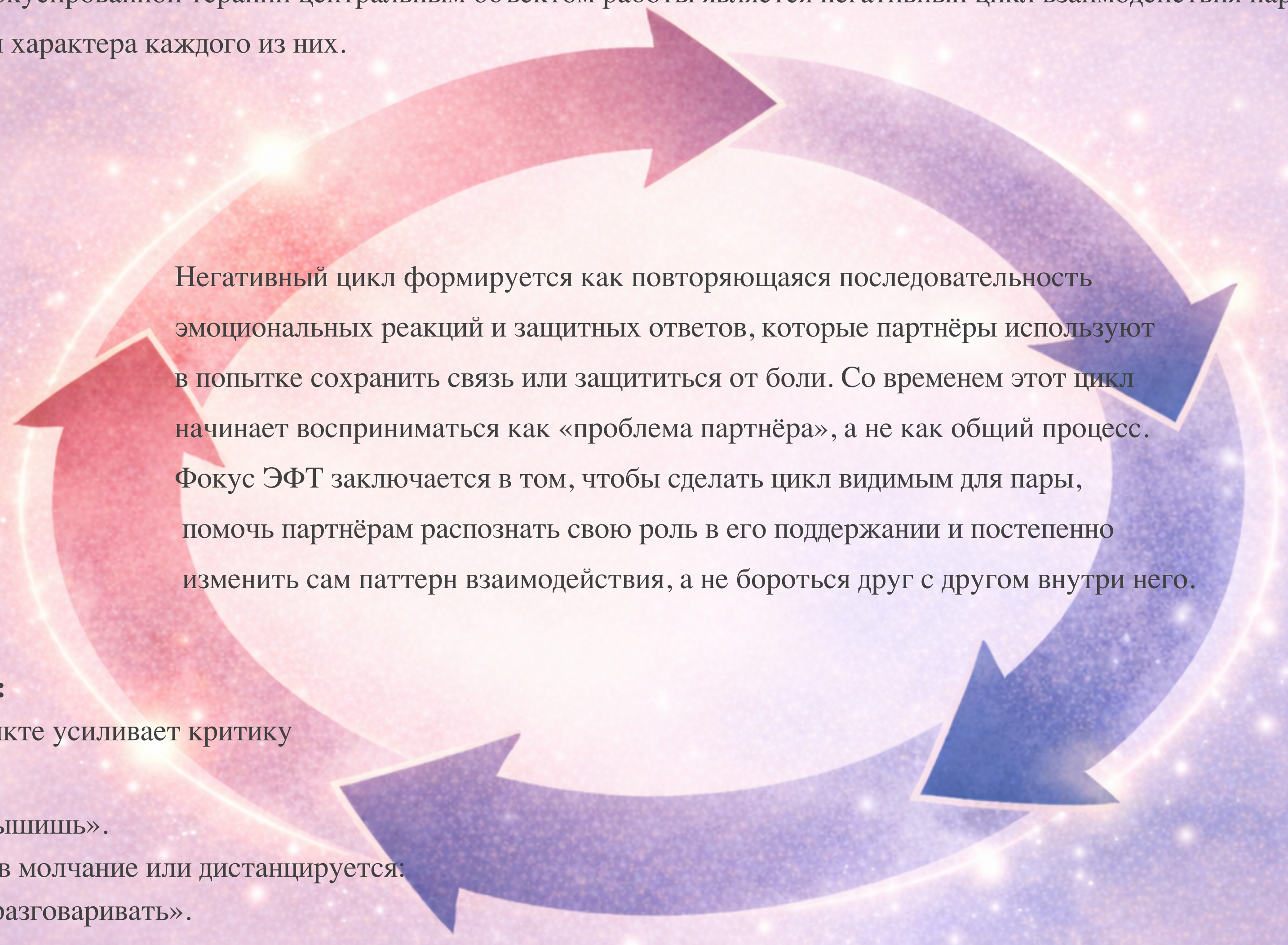
## Фразы психолога:

- «Давайте посмотрим, что происходит между вами шаг за шагом».
- «Похоже, вы оба попадаете в один и тот же сценарий, даже если хотите другого результата».
- «Сейчас мы исследуем не конфликт, а сам цикл вашего взаимодействия».



# Негативный цикл как основной объект работы

В эмоционально-фокусированной терапии центральным объектом работы является негативный цикл взаимодействия партнёров, а не отдельные действия или черты характера каждого из них.



Негативный цикл формируется как повторяющаяся последовательность эмоциональных реакций и защитных ответов, которые партнёры используют в попытке сохранить связь или защититься от боли. Со временем этот цикл начинает восприниматься как «проблема партнёра», а не как общий процесс. Фокус ЭФТ заключается в том, чтобы сделать цикл видимым для пары, помочь партнёрам распознать свою роль в его поддержании и постепенно изменить сам паттерн взаимодействия, а не бороться друг с другом внутри него.

## Клинический пример:

Один партнёр в конфликте усиливает критику и требования близости:

«Ты меня совсем не слышишь».

Другой в ответ уходит в молчание или дистанцируется:

«С тобой невозможно разговаривать».

Чем сильнее первый настаивает, тем больше второй отстраняется.

Оба партнёра переживают одиночество и непонятость, но воспринимают происходящее как личную проблему другого, не замечая повторяющийся негативный цикл взаимодействия.

## Фраза психолога:

«Похоже, вы оба оказываетесь внутри одного и того же цикла — и именно он сейчас управляет вашим взаимодействием».

# Типы негативных циклов в паре

В эмоционально-фокусированной терапии ключевым объектом работы является негативный цикл взаимодействия, а не отдельные черты партнёров.

Наиболее часто в практике встречаются три типа негативных циклов:

## 1. Преследование — отстранение

Один партнёр усиливает требования, критику, попытки сближения, в то время как другой уходит в защиту, молчание или дистанцию. Оба переживают уязвимость, но выражают её по-разному.

## 2. Взаимное преследование

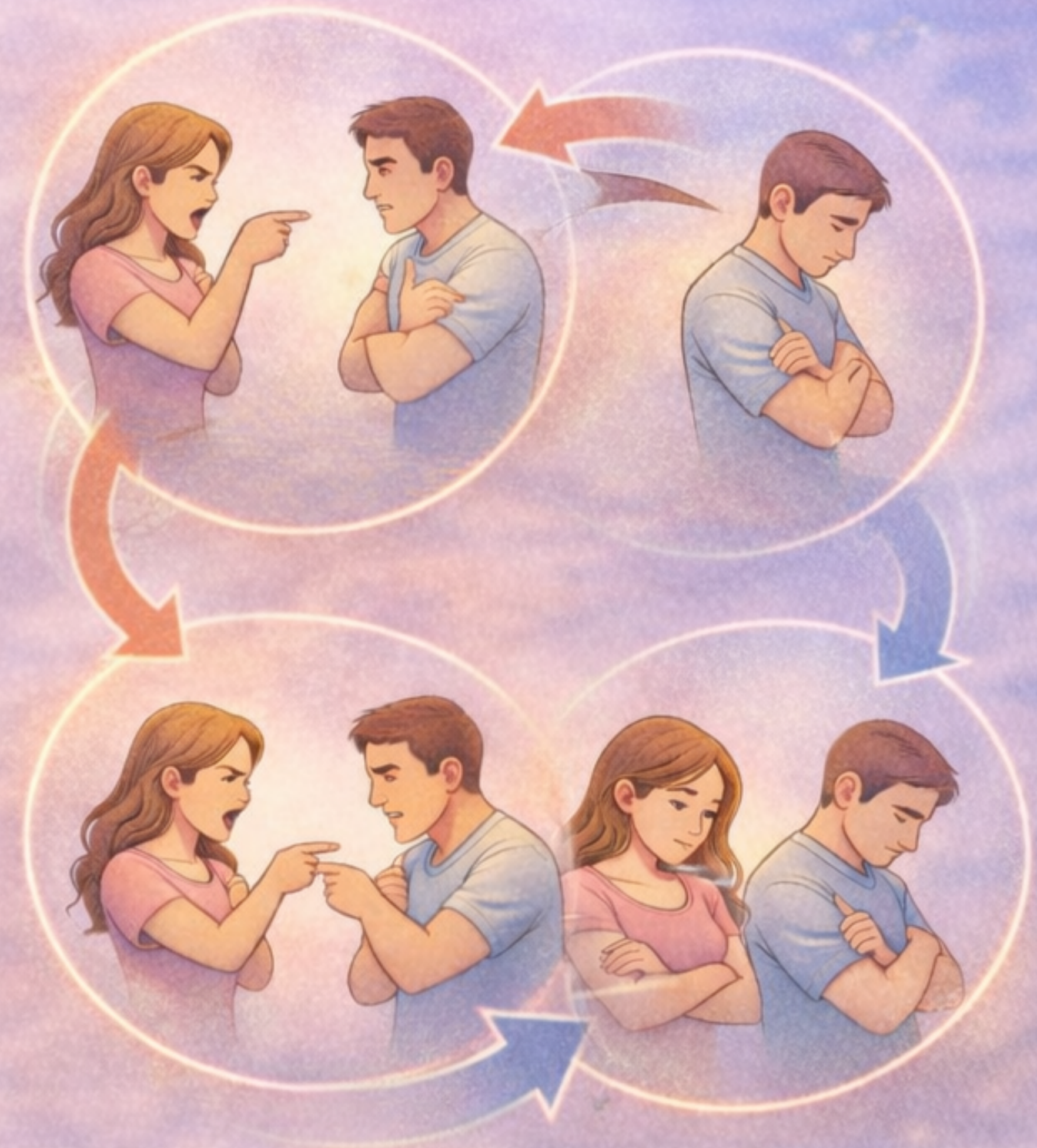
Оба партнёра активно предъявляют претензии, эскалируют конфликт и усиливают взаимные обвинения. Контакт становится напряжённым и небезопасным.

## 3. Взаимное отстранение

Оба партнёра минимизируют эмоциональный контакт, избегают конфликтов и обсуждений, что приводит к нарастанию эмоциональной дистанции.

### Важно:

Негативный цикл поддерживается не «плохими намерениями», а неосознанными попытками сохранить связь и защитить себя от боли.



# Роль эмоций в формировании негативного цикла

В основе каждого негативного цикла лежат не поведенческие реакции, а **уязвимые эмоции привязанности**: страх потери, чувство одиночества, стыда, ненужности.

Партнёры редко осознают эти переживания напрямую.

Вместо этого появляются защитные реакции — критика, отстранение, замыкание, агрессия.

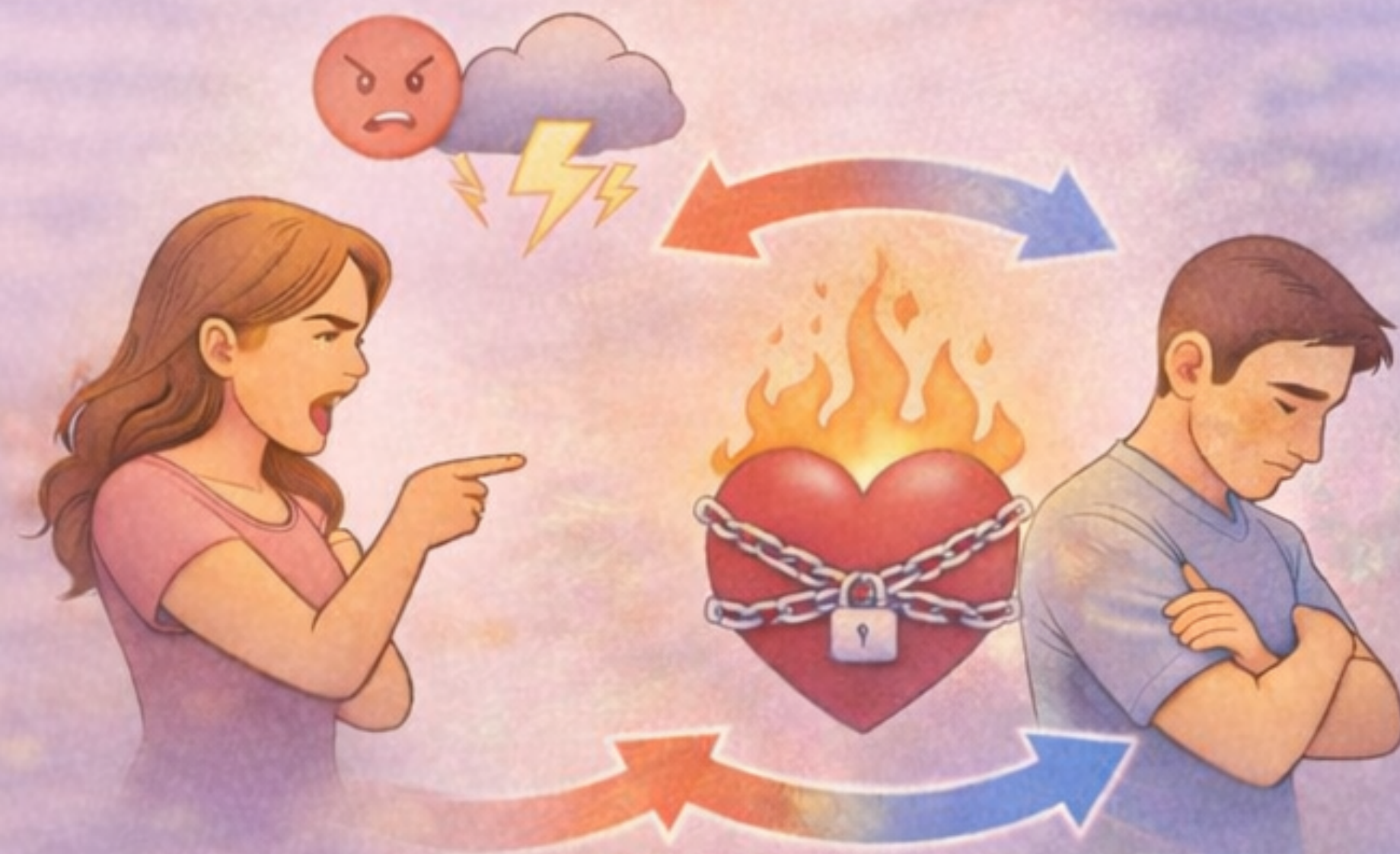
## Эти реакции:

- усиливают боль другого партнёра,
- запускают ответные защитные действия,
- закрепляют повторяющийся круг взаимодействия.

Со временем пара начинает реагировать автоматически, теряя доступ к подлинным чувствам и потребности в близости.

## Задача психолога в ЭФТ — помочь партнёрам:

- замедлить процесс,
- распознать первичные эмоции,
- вернуть эмоциональный контакт,
- прервать негативный цикл.



# Первичные и вторичные эмоции партнёров

В ЭФТ важно различать первичные и вторичные эмоции, так как именно это определяет динамику негативного цикла.

**Первичные эмоции** — это уязвимые переживания, связанные с привязанностью: страх быть отвергнутым, одиночество, стыд, беспомощность, потребность в близости. Они часто остаются скрытыми и не осознаются партнёрами напрямую.

**Вторичные эмоции** — защитные реакции, возникающие поверх первичных: раздражение, злость, критика, холодность, отстранение. Именно их партнёры чаще всего предъявляют друг другу.

Партнёр реагирует не на первичную боль, а на вторичное поведение другого — и цикл усиливается.



**Задача психолога** — помочь замедлить взаимодействие, вывести на поверхность первичные эмоции и восстановить контакт с базовыми потребностями в безопасности и близости.

# Диагностика отношений в парной терапии

На первых сессиях психолог фокусируется не на содержании конфликтов, а на процессе взаимодействия между партнёрами.

## Важнее всего увидеть:

- как партнёры обращаются друг к другу,
- какие эмоции проявляются и какие остаются скрытыми,
- кто инициирует контакт, а кто уходит в дистанцию,
- как быстро запускается негативный цикл.

## Диагностика в ЭФТ направлена на выявление:

- эмоциональных триггеров,
- точек уязвимости каждого партнёра,
- типичных защитных реакций,
- структуры негативного цикла.

**Позиция психолога** — сохранять нейтральность, создавать безопасное пространство и помогать паре осознавать свою динамику, а не искать виноватых.



# На что обращает внимание психолог на первых сессиях

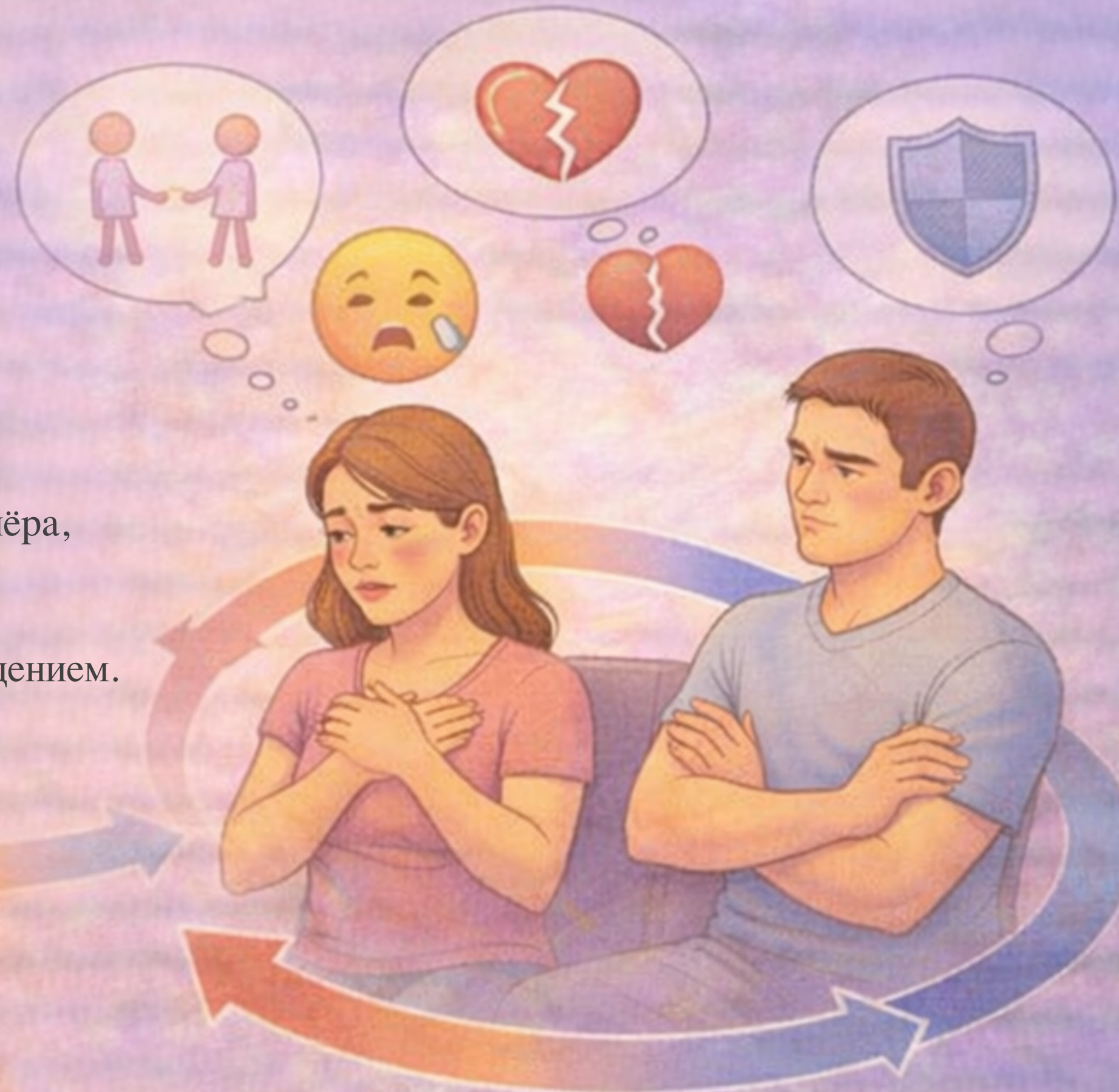
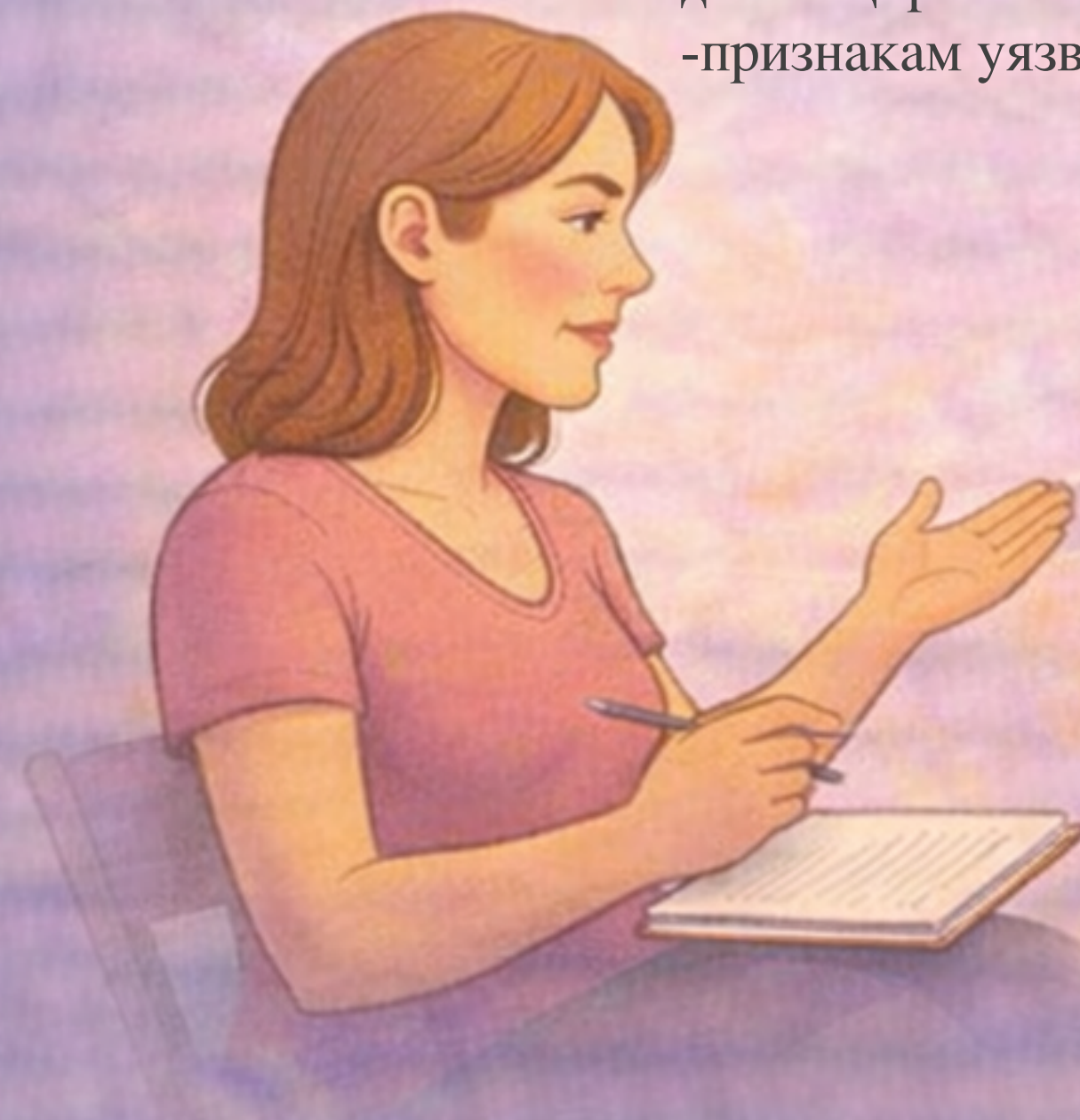
В начале работы важно увидеть не отдельные жалобы партнёров, а общую структуру их взаимодействия.

**Психолог наблюдает:**

- как партнёры обращаются друг к другу (тон, дистанция, контакт глаз),
- кто чаще инициирует диалог, а кто уходит в защиту,
- какие эмоции проявлены явно, а какие остаются скрытыми,
- в какие моменты запускается негативный цикл.

**Особое внимание уделяется:**

- эмоциональным триггерам каждого партнёра,
- типичным стратегиям сближения и дистанцирования,
- признакам уязвимости за защитным поведением.



**Цель первых встреч** — сформировать первичную карту цикла и создать безопасное пространство, где партнёры могут начать замечать свою динамику без обвинений.

# Эмоциональные триггеры и точки уязвимости

В каждой паре существуют чувствительные точки, которые быстро активируют негативный цикл взаимодействия.

**Эмоциональные триггеры** — это ситуации, слова или действия партнёра, которые вызывают сильную реакцию и ощущение угрозы связи.

**Чаще всего они связаны с базовыми переживаниями:**

- страхом быть отвергнутым,
- чувством ненужности.
- ощущением одиночества,
- утратой значимости для партнёра.

Под триггером активируется точка уязвимости — глубокая эмоциональная боль, которую человек старается защитить.



Вместо открытого выражения этой боли появляются вторичные реакции: раздражение, отстранение, критика, замыкание.

**Задача психолога — помочь партнёрам:**

- распознать свои триггеры,
- назвать уязвимые чувства,
- перевести защитное поведение в эмоциональные потребности,
- создать условия для более безопасного контакта.

# Поведенческие стратегии сближения и дистанцирования

В ответ на уязвимые эмоции партнёры бессознательно выбирают разные способы сохранить связь или защитить себя.

**Стратегии сближения могут проявляться как:**

- активные попытки поговорить,
- требования внимания,
- критика или давление,
- усиление эмоционального выражения.

За ними часто стоит потребность быть услышанным и важным.

**Стратегии дистанцирования включают:**

- уход в молчание,
- избегание обсуждений,
- эмоциональное закрытие,
- физическое или психологическое отдаление.

Эти реакции помогают снизить напряжение, но усиливают чувство одиночества у партнёра.



В паре такие стратегии формируют повторяющийся цикл: чем сильнее один приближается, тем больше другой отдалается.

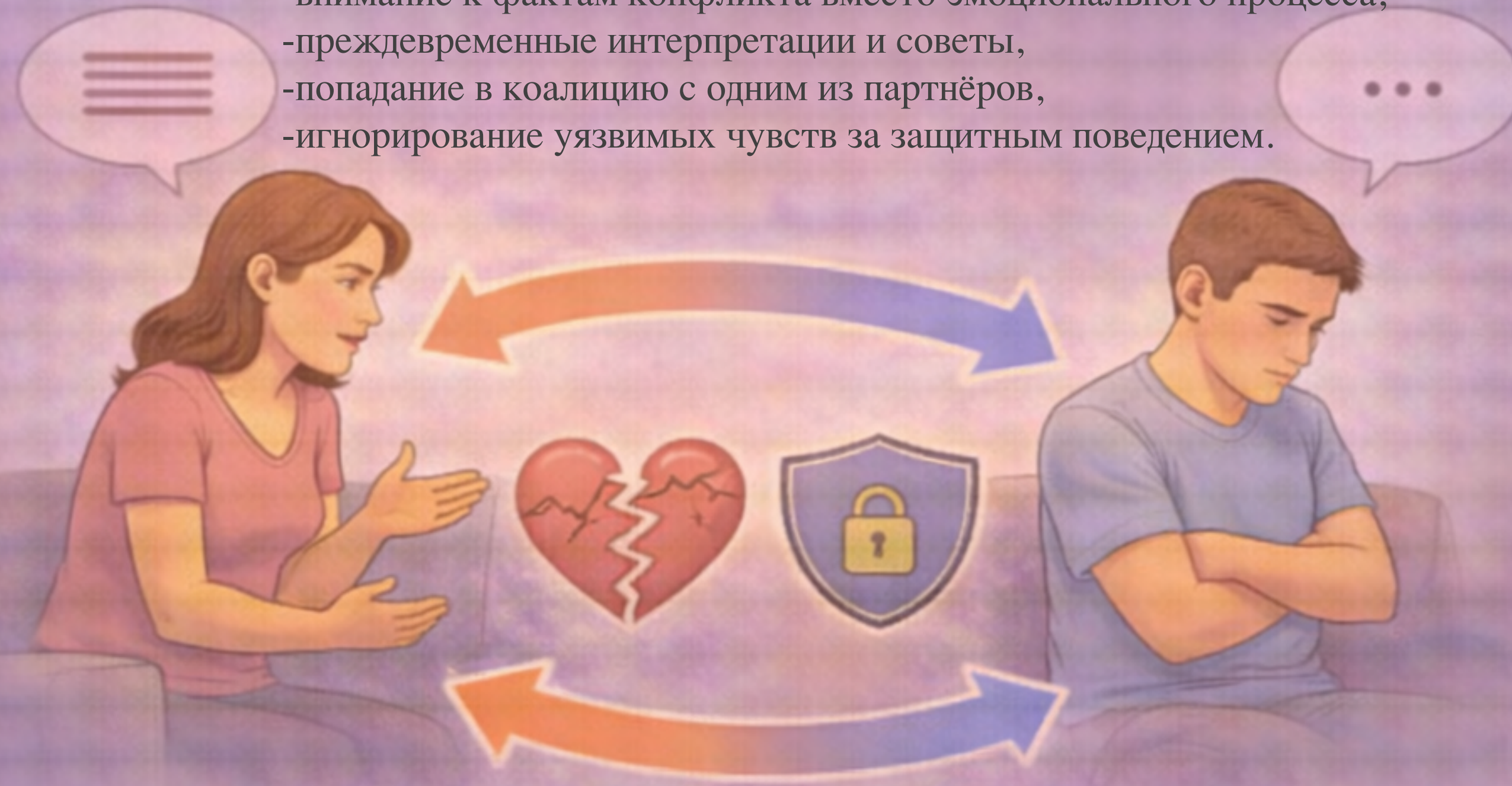
**Задача психолога** — помочь партнёрам увидеть свои паттерны и перевести защитное поведение в язык эмоций и потребностей.

# Ошибки начинающих психологов при диагностике пары

В начале практики легко сфокусироваться на отдельных жалобах партнёров и упустить структуру их взаимодействия.

## Наиболее частые ошибки:

- поиск «виноватого» вместо исследования негативного цикла,
- внимание к фактам конфликта вместо эмоционального процесса,
- преждевременные интерпретации и советы,
- попадание в коалицию с одним из партнёров,
- игнорирование уязвимых чувств за защитным поведением.



## Также начинающие специалисты часто:

- пытаются быстро «примирить» пару
- работают с поведением, не затрагивая эмоции
- теряют нейтральную позицию в острых моментах.

**Позиция ЭФТ-психолога** — сохранять фокус на цикле, поддерживать обоих партнёров и помогать им увидеть свою динамику без обвинений.

# Замедление и фокусировка внимания на процессе

В работе с парой важно помочь партнёрам остановиться и выйти из автоматического реагирования.

**Когда взаимодействие замедляется, появляется возможность:**

- заметить свои чувства,
- услышать партнёра,
- распознать момент запуска негативного цикла, сделать осознанный выбор реакции.

**Замедление позволяет перевести внимание:  
с содержания конфликта — на процесс взаимодействия.**

**Психолог поддерживает этот переход, мягко возвращая пару к текущему моменту и эмоциональному опыту каждого.**

**Задача специалиста — создать паузу между стимулом и реакцией, в которой появляется пространство для нового опыта контакта.**

# Отражение и валидизация эмоций партнёров

Отражение и валидизация помогают партнёрам почувствовать себя увиденными и услышанными на эмоциональном уровне.

Психолог возвращает каждому партнёру его переживания, называя чувства простым и бережным языком.

**Это позволяет:**

- снизить напряжение,
- замедлить эскалацию конфликта,
- создать ощущение безопасности,
- восстановить контакт с уязвимыми эмоциями.

Валидация не означает согласие с поведением, она подтверждает реальность эмоционального опыта человека.

Через отражение партнёры начинают лучше понимать себя и постепенно становятся способными слышать друг друга.

**Цель этапа** — укрепить эмоциональную связь и подготовить пространство для нового взаимодействия.

# Перевод обвинений в эмоциональные потребности

В конфликте партнёры чаще всего говорят языком претензий, но за обвинениями почти всегда стоят уязвимые чувства и потребности.

Например:

«Ты меня не слышишь» — потребность в близости

«Тебе всё равно» — страх быть отвергнутым

«Ты никогда не рядом» — желание поддержки

**Задача психолога — помочь партнёрам:**

- замедлиться,
- распознать скрытые эмоции,
- перевести критику в язык чувств,
- назвать реальные потребности.

**Когда обвинения превращаются в эмоциональные запросы, напряжение снижается и появляется возможность контакта.**

Цель этапа — сделать уязвимость видимой и вернуть диалогу человеческое измерение.

# Создание безопасного диалога в паре

**Безопасный диалог** — это пространство, где партнёры могут говорить о чувствах, не защищаясь и не атакая.

**Он появляется, когда:**

- каждый чувствует себя услышанным,
- уязвимые эмоции признаются и принимаются,
- снижается уровень критики и обороны,
- внимание смещается с обвинений на переживания.

**Роль психолога** — поддерживать этот процесс, помогая партнёрам:

- говорить от первого лица,
- замедляться в напряжённые моменты,
- замечать влияние своих слов на другого,
- оставаться в контакте даже при сложных чувствах.

**Важно:**

Безопасный диалог не означает отсутствие боли — он означает возможность быть в боли вместе.

**Именно в таком пространстве становится возможен новый опыт эмоциональной близости.**



# Формирование нового опыта эмоционального контакта

Изменения в паре происходят не через понимание, а через переживание нового эмоционального опыта.

Когда партнёры:

- открыто выражают уязвимые чувства,
- получают отклик вместо защиты,
- чувствуют принятие и поддержку —  
**формируется новая модель взаимодействия.**

Этот опыт помогает:

- ослабить негативный цикл,
- восстановить чувство безопасности,
- укрепить эмоциональную связь,
- создать опору для дальнейших изменений.

**Роль психолога** — мягко сопровождать эти моменты, поддерживая контакт и помогая партнёрам оставаться в переживании.

**Важно:**

Даже короткие эпизоды подлинной близости становятся ресурсом для всей системы отношений.

# Риски психолога в парной терапии

Работа с парой предполагает высокий уровень эмоциональной вовлечённости и постоянное удерживание профессиональной позиции.

## **Начинающий психолог особенно уязвим к следующим рискам:**

- втягивание в конфликт и принятие стороны одного из партнёров,
- потеря нейтральности под воздействием сильных эмоций пары,
- эмоциональное истощение и выгорание,
- стремление «починить» отношения вместо сопровождения процесса,
- преждевременные интерпретации и советы.

## **Часто специалист незаметно начинает:**

- брать на себя ответственность за исход терапии,
- ускорять процесс, не учитывая темп и готовность партнёров,
- фокусироваться на поведении, обходя эмоциональный уровень,
- избегать сложных чувств, чтобы снизить собственное напряжение.

## **Важно помнить:**

- психолог отвечает за структуру и безопасность процесса,
- а партнёры — за свои выборы и изменения.

## **Опорой в работе становятся:**

- регулярная саморефлексия,
- супервизия,
- возвращение к модели ЭФТ,
- внимание к собственным реакциям в сессии.

Именно это помогает сохранять устойчивость, ясность и терапевтическую позицию.

# Коалиции и утрата нейтральной позиции

В работе с парой психолог легко может быть втянут в союз с одним из партнёров — особенно когда один выглядит более уязвимым или эмоционально активным.

## **Коалиция формируется, когда специалист:**

- внутренне начинает «понимать» одного больше, чем другого,
- поддерживает одного партнёра чаще и теплее,
- невольно подтверждает чью-то правоту,
- теряет фокус на цикле и переходит на уровень сторон.

## **Для пары это означает:**

- усиление защитных реакций второго партнёра,
- рост недоверия к терапии,
- закрепление негативного взаимодействия.

**Нейтральная позиция в ЭФТ** — это не равнодушие, а эмпатия к обоим одновременно.

## **Психолог удерживает:**

- внимание к эмоциональной боли каждого,
- фокус на цикле, а не на личностях,
- равную поддержку обоих партнёров.

## **Важно:**

специалист находится в союзе не с человеком, а с процессом восстановления эмоциональной связи.

# Работа с сильными эмоциями и эскалацией конфликта

В парной терапии психолог регулярно сталкивается с **интенсивными чувствами**: гневом, отчаянием, страхом, стыдом.

Во время эскалации партнёры теряют доступ к уязвимым эмоциям и переходят в **автоматические защитные реакции** — повышение голоса, обвинения, замыкание, уход.

Например:

1. Партнёр кричит: «Ты меня никогда не слышишь!» — за этим часто стоит чувство одиночества.
2. Партнёр отворачивается и молчит — за этим может быть страх быть раненым.

Резкая критика скрывает потребность в близости, холодная дистанция защищает от ощущения беспомощности.

**Задача психолога** — не «успокоить» пару, а помочь замедлить процесс и вернуть контакт с переживаниями.

**Специалист поддерживает:**

- снижение темпа взаимодействия,
- называние происходящих эмоций,
- возвращение внимания к телесным ощущениям,
- создание ощущения безопасности в пространстве сессии.

Например:

«Давайте остановимся на секунду. Что вы сейчас чувствуете?»

«Я вижу много злости — а что под ней?»

Важно оставаться устойчивым рядом с сильными чувствами, не избегая их и не усиливая.

**Цель этапа** — создать условия, в которых эмоции становятся доступными для осознания, а не управляют взаимодействием пары.

# Границы ответственности психолога и пары

В парной терапии особенно важно чётко различать зоны ответственности специалиста и самих партнёров.

## Психолог отвечает за процесс:

- создание безопасного терапевтического пространства,
- удержание структуры работы и фокуса на эмоциональном цикле,
- поддержку контакта между партнёрами,
- замедление эскалации и перевод защитных реакций в язык чувств,
- сопровождение формирования нового опыта близости.

## Партнёры отвечают за изменения:

- готовность быть в уязвимости,
- выбор — включаться в процесс или сопротивляться ему,
- практику новых способов взаимодействия вне сессий,
- принятие решений о будущем отношений.

## Когда эти границы размываются, психолог может:

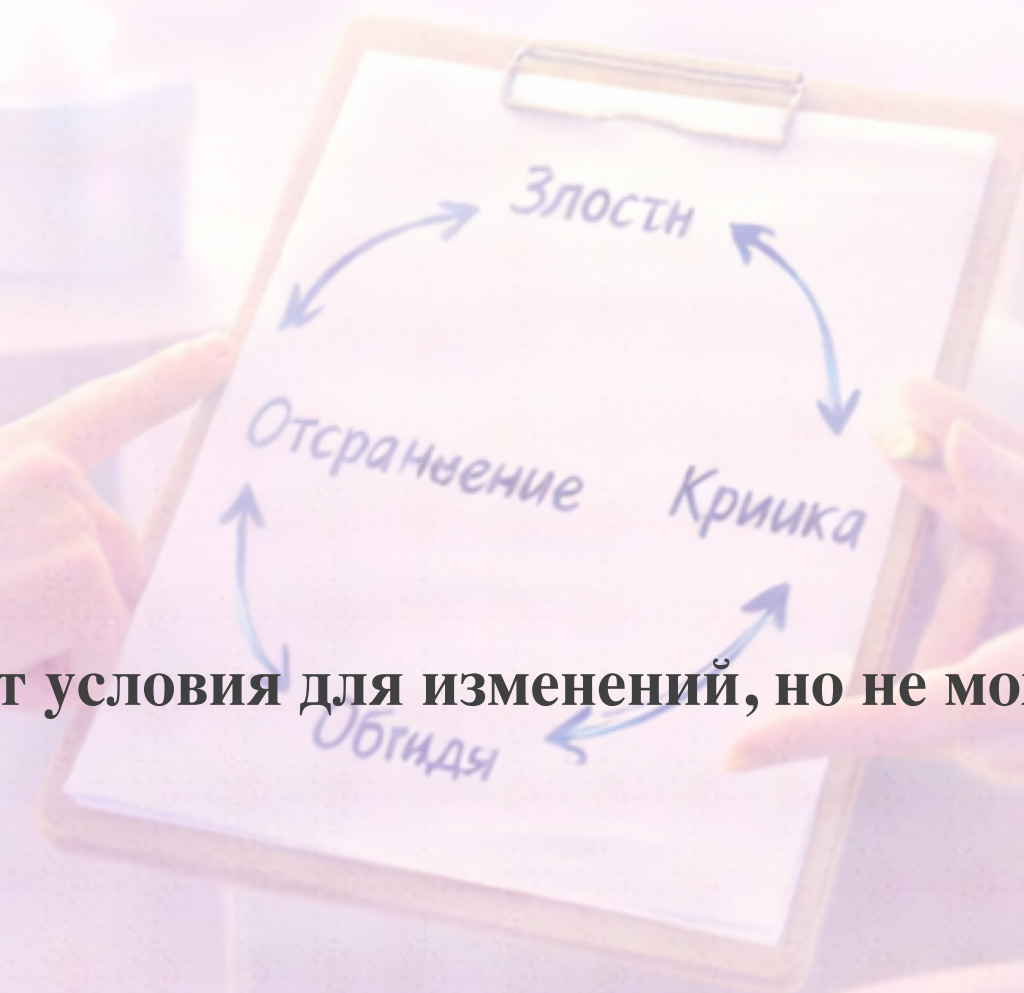
- брать на себя роль спасателя,
- чувствовать давление результата,
- испытывать вину за трудности пары,
- терять терапевтическую позицию.

**Важно регулярно возвращаться к пониманию: специалист создаёт условия для изменений, но не может прожить их за клиентов.**

## Опорой становятся:

- ясное следование модели ЭФТ,
- внимание к собственным реакциям в сессии,
- супервизия,
- профессиональная саморефлексия,

Именно это помогает сохранять устойчивость, реалистичные ожидания и терапевтическую эффективность.



# Клинические примеры нормативных трудностей пары

Нормативные трудности чаще всего проявляются в повседневных ситуациях, затрагивающих эмоциональную близость.

## 1. Распределение ролей

Один партнёр чувствует перегруз и одиночество, другой — давление и ощущение обесценивания своего вклада.

## 2. Эмоциональная дистанция

Один жалуется на холодность, другой — на постоянную критику. В основе — страх быть отвергнутым и защита через отстранение.

## 3. Финансовые конфликты

Споры о деньгах отражают разные потребности в безопасности и контроле.

## 4. Различия в сексуальном желании

Отказ переживается как личное отвержение, что усиливает обиды и закрытость.

## 5. Несовпадение стилей общения

Один хочет обсуждать, другой избегает разговоров. Запускается цикл преследования и дистанцирования.

## 6. Родительские роли и границы

Разногласия по воспитанию активируют темы поддержки и лояльности.

## 7. Чувство недооценённости

Один партнёр ощущает себя невидимым, другой — постоянно недостаточно хорошим.

Во всех случаях конфликт поддерживается негативным циклом, а не «плохими характерами».

**Задача психолога — помочь паре увидеть общую динамику, распознать уязвимые эмоции и восстановить эмоциональный контакт.**

# Типичные фразы психолога в ЭФТ-подходе

Фразы в ЭФТ — это не «скрипты», а инструменты управления процессом:

они замедляют цикл, переводят обвинения в эмоции и потребности, создают безопасность и помогают партнёрам встретиться в уязвимости.

## 1) Замедление и остановка эскалации

«Давайте на секунду остановимся. Сейчас это очень быстро раскручивается».

«Я хочу замедлить. Важно не что вы говорите, а что происходит между вами».

«Сейчас вы оба защищаетесь. Давайте поймём, от чего именно».

«Я предлагаю сделать паузу и заметить, что каждый из вас переживает прямо сейчас».

## 2) Перевод из обвинений в переживания

«Когда вы говорите “ты никогда...”, что вы на самом деле чувствуете?»

«Если убрать претензию, какая боль за ней стоит?»

«Похоже, это не про “правильно/неправильно”, а про то, что вам сейчас очень одиноко/страшно/обидно».

«Давайте попробуем сказать это не как обвинение, а как просьбу».

## 3) Выявление первичных (уязвимых) эмоций

«Что под этой злостью? Что самое болезненное в этом моменте?»

«Чего вы боитесь, когда это происходит?»

«Это похоже на чувство: “я не важен/меня не выбирают/я один” — я правильно слышу?»

«Если бы вы могли назвать это одним словом — какое это чувство?»

## 4) Валидизация (без согласия с поведением)

«Ваши чувства имеют смысл, учитывая ваш опыт».

«Я вижу, как вам больно — и это важно».

«Похоже, это ваша попытка защититься, когда становится слишком уязвимо».

«Я не оправдываю слова/тон, но я понимаю, откуда это идёт».

## 5) Отражение и усиление эмоциональной ясности

«Я слышу: вам страшно, что вы не важны для партнёра».

«Вы сейчас тянетесь к контакту, но делаете это через давление — потому что иначе страшно».

«Вы уходите в молчание, потому что чувствуете, что любое слово сделает хуже».

«Давайте попробуем сказать это медленнее, чтобы партнёр мог услышать смысл, а не защититься».



# Типичные фразы психолога в ЭФТ-подходе

## 6) Формулировка эмоциональной потребности

«Если перевести это в потребность — чего вам сейчас больше всего нужно?»

«Это звучит как потребность в близости/поддержке/признании».

«Какую помощь вы ждёте? Не “что он должен”, а “что вам важно получить”».

«Что было бы для вас знаком: “я не один/меня выбирают”?»

## 7) Выведение “цикла” как общего врага

«Сейчас вас захватывает цикл — и он разводит вас по разным углам».

«Давайте посмотрим: чем сильнее один давит, тем больше другой закрывается — и это повторяется».

«Похоже, вы оба боретесь не друг с другом, а с ощущением небезопасности».

«Цикл — ваш общий противник. Мы будем разбирать его, а не искать виноватого».

## 8) Переключение на “говорить от себя”

«Попробуйте начать с “мне...”, а не с “ты...”».

«Скажите это как про себя: что вы чувствуете и чего боитесь».

«Если бы партнёр мог услышать вашу боль — что бы вы хотели, чтобы он понял?»

«Можно в этой фразе меньше оценки и больше просьбы?»

## 9) Поддержка безопасного диалога (структура реплик)

«Сейчас один говорит, второй только слушает. Потом поменяемся».

«Я попрошу вас повторить своими словами, что вы услышали — без комментариев».

«Скажите коротко: чувство — потребность — просьба».

«Давайте проверим: это про контакт или про защиту?»

## 10) Микро-интервенции, когда один партнёр закрывается

«Я вижу, что вы ушли внутрь. Можно я помогу вам вернуться?»

«Что происходит с вами, когда вы это слышите?»

«Это сейчас похоже на защиту. От чего вы защищаетесь?»

«Если трудно говорить — можно кивнуть/показать жестом, что это важно».



# Чек-лист психолога после сессии с парой

После каждой встречи полезно коротко зафиксировать для себя **ключевые моменты** — это помогает удерживать модель ЭФТ, видеть динамику и не терять фокус на процессе.

## 1. Что происходило с циклом?

Какой негативный цикл был активен?

В какой момент он усиливался?

Удалось ли его замедлить или обозначить паре?

## 2. Какие эмоции проявились?

Какие первичные чувства удалось заметить?

Какие вторичные реакции были ведущими?

Чья уязвимость стала более видимой?

## 3. Где появился контакт?

Были ли моменты эмоционального сближения?

Получил ли кто-то отклик вместо защиты?

Что стало самым живым моментом сессии?

## 4. Как я удерживал(а) позицию?

Оставался(лась) ли я нейтральным(ой)?

Не возникло ли коалиции с одним из партнёров?

Где я чувствовал(а) напряжение или желание «спасти»?

## 5. Какие интервенции сработали?

Что помогло замедлить процесс?

Какие фразы усилили осознание?

Что стоит повторить в следующих сессиях?

## 6. Что важно взять в следующую встречу?

Ключевая уязвимость каждого партнёра

основной фрагмент цикла

направление дальнейшей работы

## 7. Моё состояние

Что я чувствую после сессии?

Есть ли необходимость обсудить это на супервизии?

**Благодарю за внимание!**

Каждый шаг в практике, каждая сессия и каждая рефлексия делают вас сильнее и ближе к своему профессиональному стилю.

Доверяйте себе и своему пути!

**Контакты для вопросов и обратной связи**

email: [i\\_k87@mail.ru](mailto:i_k87@mail.ru)

tg: [@irina\\_telegr](https://www.instagram.com/irina_telegr)

instagram: [irina.about.psychology](https://www.instagram.com/irina.about.psychology)

[www.center-active.ru](http://www.center-active.ru)

# «Я АКТИВ!»

Антикризисный  
консультационный  
психологический центр

Психологи бесплатно, онлайн  
по любым вопросам:  
оставьте заявку на сайте  
[www.center-active.ru](http://www.center-active.ru)  
и получите консультацию психолога  
Центра "Я АКТИВ!" бесплатно.

