

Дудкина Дарья Борисовна

экспоненциальный коуч по программе

Академии экспоненциального коучинга

Institute of Metacognitive Programming

г. Торонто, Канада

психолог-консультант

АНО ДПО «Международная академия сексологии»

г. Москва

DOI 10.31483/r-127594

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДИСБАЛАНС В ОТНОШЕНИЯХ: АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ И СПОСОБЫ КОРРЕКЦИИ

***Аннотация:** в данном исследовании рассматривается гипотеза о том, что эмоционально дисбалансированные отношения представляют собой значимую психологическую и социальную проблему, требующую внимательного анализа и разработки методов коррекции. Особое внимание уделяется механизмам возникновения эмоционального дисбаланса, его последствиям для партнёров и возможностям его устранения с помощью коучинговых практик.*

***Ключевые слова:** эмоциональная дисрегуляция, повышенная эмоциональная реактивность, ограниченная эмоциональная экспрессия, эмоциональная диссоциация, эмоциональная депривация.*

Цель исследования:

Настоящая работа ставит перед собой две основные задачи:

- 1) проанализировать природу эмоционально дисбалансированных отношений, а также последствия их сохранения без коррекционных мер;
- 2) исследовать возможности коучинга как инструмента для восстановления эмоционального равновесия в паре.

Таким образом, исследование направлено на выявление природы эмоционального дисбаланса в паре и рассмотрение инструментов, способных способствовать его преодолению.

Эмоциональный дисбаланс

Эмоционально дисбалансированная пара представляет собой союз, в котором партнёры существенно различаются по уровню выраженности и осознания своих эмоций. Один из партнёров обладает высокой эмоциональной реактивностью, повышенной чувствительностью и осознанием своих эмоций, в то время как другой демонстрирует низкую эмоциональную проявленность или вовсе не осознаёт и не выражает свои эмоции.

В рамках данного исследования рассматривается тип эмоционально дисбалансированной пары, в котором женщина выступает в роли партнёра с повышенной эмоциональной реактивностью, а мужчина – партнёр с ограниченной эмоциональной экспрессией. Такой дисбаланс в восприятии и выражении эмоций приводит к сложностям в коммуникации, усиливает взаимное непонимание и может способствовать развитию хронического напряжения в отношениях. В последующих разделах будут рассмотрены механизмы формирования подобного дисбаланса, его последствия и возможные стратегии коррекции.

Проблематика эмоционального дисбаланса.

Данная статья описывает результаты пятилетних наблюдений за жизнью 37 пар традиционной сексуальной ориентации. Рассмотрены возможные сценарии развития отношений в парах с выраженным эмоциональным дисбалансом.

Индивид с повышенной эмоциональной реактивностью испытывает постоянную потребность не только выражать свои эмоции, но и видеть, что партнёр принимает их, слышит и реагирует на них. Только при этом условии происходит полноценный эмоциональный обмен в паре. Если данная потребность остается неудовлетворенной, возможны два основных сценария развития событий:

Вариант 1. Женщина, которая представлена в данной работе как партнер с повышенной эмоциональной реактивностью, пытается удовлетворить свою потребность, используя сторонние социальные связи. Это приводит к следующим последствиям:

– участие в активной социальной жизни, формирование глубокой эмоциональной связи с сообществами (друзья, коллеги, группы по интересам), что часто оказывается важнее взаимодействия с партнёром;

– женщина поддерживает стабильные моногамные отношения с одним мужчиной, но испытывает сильную эмоциональную привязанность к другому. Происходит разделение потребностей: одни эмоциональные запросы удовлетворяются в одних отношениях, другие – в других.

Вариант 2. Женщина попадает в «Эмоциональную диссоциацию». Столкнувшись с хроническим неприятием своих эмоций партнёром, она вырабатывает новый поведенческий паттерн, основанный на убеждении, что её эмоции не будут приняты и услышаны. Со временем:

- женщина перестаёт выражать эмоции, хотя продолжает их испытывать;
- возникает внутренний диссонанс между механизмами восприятия эмоций и их выражением;
- коррелирует с дисфункцией гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси, провоцируя нейроэндокринные нарушения;
- формируется психосоматическая симптоматика: напряжение, снижение иммунитета, развитие заболеваний.

Таким образом, подавление эмоций приводит к глубинным изменениям на биохимическом уровне, что сказывается на физическом и психическом состоянии женщины.

Коучинг как инструмент коррекции.

Коучинг пар – это методика, направленная на восстановление эмоционального баланса в отношениях. Одним из ключевых трудов в данной области является работа Эллин Бэйдер и Питера Пирсона «В поисках мифической пары: эволюционный подход к диагностике и психотерапии пар». В своей модели они выделяют этапы развития отношений, подчеркивая необходимость осознанной работы партнёров для формирования гармоничных связей.

Применение коучинга пар в случаях выраженного эмоционального дисбаланса включает:

- *совместную постановку целей* – определение ценностей и приоритетов для создания единого вектора развития отношений;

- *развитие навыков коммуникации* – обучение выражению эмоций и активному слушанию;

- *индивидуальную работу с каждым партнёром* – выявление личных паттернов поведения и их корректировка.

Эти методики способствуют созданию более устойчивых и гармоничных отношений, снижая влияние эмоционального дисбаланса.

Устоявшиеся поведенческие паттерны в динамике эмоционально дисбалансированных пар.

Устоявшийся поведенческий паттерн, основанный на эмоциональной депривации, с которым сталкивается партнёр с высокой эмоциональной реактивностью, определяет:

- *когнитивные фильтры*: способы восприятия и обработки информации;

- *эмоциональные реакции*: связь между триггерами и чувствами;

- *поведенческие стратегии*: автоматизированные действия, направленные на удовлетворение базовых потребностей.

Этот паттерн – доминирующая установка, заставляющая индивида искать внешние источники для компенсации дефицита эмоционального подкрепления в межличностных взаимодействиях.

Формирования и проявления паттерна.

Устоявшийся поведенческий паттерн, основанный на эмоциональной депривации, характеризуется хронической неудовлетворенностью эмоциональными потребностями и стремлением компенсировать этот дефицит через взаимодействие с окружающими.

Структура паттерна.

Эмоциональная депривация в рамках этого паттерна выражается в устойчивом убеждении, что базовые потребности в понимании, признании и близости остаются нереализованными. Ключевые когнитивные паттерны включают: ощущение невидимости («Меня не понимают», «Мои потребности игнорируются»).

Под психологической невидимостью мы понимаем субъективное переживание отсутствия внимания к своим потребностям и эмоциям со стороны значимых других, ведущее к чувству изоляции;

Восприятие партнера как эмоционально недоступного – устойчивое представление о партнере как неспособном к эмоциональной близости;

Убежденность в невозможности вербально выразить свои запросы («Это должно быть очевидно»).

В данном контексте эмоциональное состояние субъекта характеризуется доминированием аффективных переживаний, связанных с ощущением экзистенциальной пустоты, фрустрации и социальной изоляции. Индивид демонстрирует затруднения в операционализации испытываемого дефицита, вербализуя его в терминах недостаточности «эмоциональной поддержки», «аффилиации» или «психологической безопасности»

Реактивные стратегии.

Для компенсации состояния формируются четыре типа реакций, основанных на механизмах стрессового ответа:

1) *страх* – повышенная склонность к подчинению, характерная для тревожного типа привязанности;

2) *гнев* – контролирующее поведение, связанное с нарушениями регуляции аффекта или неадаптивными стратегиями совладания;

3) *застывание* – реакция «замри» с последующим эмоциональным онемением и социальной отстранённостью как способ адаптации к стрессу;

4) *дисрегуляция* – аффективная дисрегуляция с зависимым, навязчивым поведением, направленным на восстановление межличностной связи.

Эти реакции сопровождаются специфическими поведенческими маркерами: не прямое выражение враждебности (например, через сопротивление или отказ выполнять требования), острая аффективная реакция, сопровождаемая утратой эмоционального контроля, социальным избеганием или проекцией вины на окружающих («Со мной так всегда»).

Гипотеза происхождения: теория привязанности.

Основой для формирования устоявшегося поведенческого паттерна считается нарушение ранних детско-родительских отношений. В критический период (до двух лет) отсутствие своевременного отклика на стрессовые сигналы ребенка (плач, беспокойство) вынуждало его использовать гипертрофированные эмоциональные реакции («замирание» и выраженную аффективную экспрессию) для привлечения внимания. Позже, в возрасте старше двух лет, закреплялся паттерн, при котором потребности либо игнорировались, либо удовлетворялись лишь после яркой аффективной экспрессии, как компенсаторный механизм привлечения родительского отклика.

Ключевыми факторами развития устоявшегося поведенческого паттерна становятся:

- 1) дефицит эмпатической заботы;
- 2) отсутствие чувства защищенности;
- 3) непонимание эмоциональных запросов ребенка.

Устоявшийся поведенческий паттерн на основе эмоциональной депривации формирует цикл, в котором индивид, стремясь заполнить ощущение внутреннего дефицита, связанное с нарушением формирования стабильной идентичности или самости, неосознанно выбирает партнеров, неспособных обеспечить стабильную эмоциональную связь. Этот механизм, уходящий корнями в дисфункциональные модели привязанности, требует дальнейшего анализа, включая методы коррекции и разрыв патологического цикла. Следующие разделы будут посвящены практическим аспектам работы с подобными поведенческими паттернами и их влиянию на межличностную динамику.

Склонность к эмоциональному подавлению у мужчин: механизм психологической защиты.

Когда женщина настойчиво добивается эмоциональной открытости от мужчины, он может воспринимать это как давление. Для эмоционально сдержанных мужчин такие требования похожи на вторжение в личное пространство, что вызывает у них потребность в сохранении автономии, приводящая к отстранению при восприятии эмоционального давления.

Этот процесс объясняется особенностями мужской психики: ощущение безопасности часто связано с внутренней автономией. В ситуациях эмоционального давления у мужчины активизируется стратегия эмоционального избегания как защитный механизм. Настойчивые ожидания («Почему ты не спрашиваешь, как у меня дела?», «Ты не заметил мою новую причёску?») лишь усиливают его стремление дистанцироваться.

Так образуется паттерн «погоня – отстранение», при котором усиливающаяся потребность одного партнёра во внимании вызывает у другого избегание и уход в себя. В результате потребность в эмоциональном контакте только возрастает, что приводит к дальнейшему усилению давления. Понимание этих механизмов помогает избежать конфликта и выстраивать отношения, основанные на взаимном уважении и доверии.

Части психики и их влияние на отношения в паре.

Развитие личности и формирование отношений в паре во многом зависят от структуры психики каждого партнёра. В индивидуальном коучинге, направленном на улучшение взаимоотношений, ключевую роль играет работа с глубинными психологическими аспектами, в частности с так называемыми частями личности. Одним из центральных элементов здесь является устоявшийся поведенческий паттерн, связанный с неудовлетворёнными потребностями, корнями, уходящими в детство.

Когда женщина обращается к коучингу с целью наладить отношения, она неизбежно сталкивается с вопросами личных изменений: *что можно сделать, чтобы развить навыки эмоциональной саморегуляции и осознанного удовлетворения потребности в поддержке, научиться получать поддержку и преодолеть эмоциональную депривацию?* Исследования показывают, что ответ на этот вопрос приводит к взаимодействию с уязвимыми субличностями, отражающие детский опыт неудовлетворенной потребности в безопасности и принятии.

Структура психики и её влияние на эмоциональное состояние.

Согласно модели внутренней множественности (IFS), психика включает в себя множество субличностей, каждая из которых выполняет определённую

роль, сформированную под влиянием жизненного опыта и значимых отношений. Одна из наиболее уязвимых частей – *внутренний ребёнок*, несущий в себе следы раннего опыта. Речь идёт о части *личности, которая представляет собой эмоциональную схему депривации, возникающую при дефиците базовых потребностей в детстве.*

Все фундаментальные психологические потребности можно разделить на три группы:

1) *витальные потребности* – К витальным (жизненно важным) психологическим потребностям относятся безопасность, признание, принятие и принадлежность. Их удовлетворение формирует базовую устойчивость личности;

2) *потребность в принадлежности* – ощущение связи с окружающими, включённости в сообщество: «Я часть группы, меня принимают»;

3) *потребность в развитии* – стремление к самореализации, познанию и профессиональному становлению.

Когда витальные потребности внутреннего ребёнка не удовлетворены, взрослый человек испытывает дефицит базового ощущения значимости и безопасности. Это напрямую отражается на его самооценке и восприятии окружающего мира.

Раннее детство и формирование базовых потребностей.

Формирование витальных потребностей приходится на период сенсомоторного развития – от рождения до 3 лет. Их удовлетворение зависит от поведения родителей или значимых взрослых, обеспечивающих уход за ребёнком. Основные условия:

– физическая безопасность, эмоциональная отзывчивость и стабильность среды;

– создание условий для развития: создание благоприятной среды, поддержка развития навыков;

– эмоциональный контакт: объятия, зрительный контакт, вербальное и невербальное взаимодействие.

Если ребёнок получает достаточное внимание, у него формируется прочное ощущение своей ценности. В противном случае появляются деструктивные базовые убеждения, например: «я неважен», «меня нельзя любить», «я не имею права быть таким, какой я есть», что в будущем приводит к эмоциональному голоду.

Стратегия эмоционального избегания мужчин: влияние воспитания.

Недостаток эмоционального удовлетворения в детстве характерен не только для женщин, но и для мужчин. В патриархальной культуре распространена установка «мальчики не плачут», приводящая к подавлению эмоций.

С детства мальчикам внушается, что выражение чувств – это слабость. Вместо принятия эмоций взрослые требуют их подавления: «Не плачь», «Не будь слабаком», «Соберись». Такой опыт формирует модель избегания эмоционального контакта, что проявляется во взрослом возрасте в виде избегания эмоциональной близости и трудностей в экспрессии эмоций.

Таким образом, Оба партнёра испытывают влияние неудовлетворённых детских потребностей, влияющих на их способность к здоровому взаимодействию: женщина испытывает потребность в признании и внимании, мужчина же не способен полноценно выражать эмоции.

Понимание механизмов формирования поведенческого паттерна на основе эмоциональной депривации и его связи с детскими потребностями позволяет осознанно работать над улучшением отношений. Важно учитывать, что партнёрские взаимодействия зависят не только от текущих моделей поведения, но и от глубинных эмоциональных паттернов, сформированных в раннем возрасте. Работа с этими аспектами – ключ к гармоничным и здоровым отношениям.

Работа с частями психики.

Неудовлетворённые базовые потребности, сформировавшиеся в детстве, продолжают оказывать влияние на личность во взрослом возрасте. Следовательно, для достижения психологической устойчивости между партнерами необходимо целенаправленно удовлетворять эти потребности. Однако рассчитывать

на участие биологических родителей или значимых взрослых из прошлого невозможно – в зрелом возрасте ответственность за удовлетворение этих потребностей ложится исключительно на самого человека.

Структура психики и удовлетворение потребностей.

В контексте транзактного анализа, предложенного Эриком Берном, психика человека включает в себя три основные составляющие: *внутреннего родителя*, *внутреннего ребёнка* и *внутреннего взрослого*. Как известно, в младенчестве потребности ребёнка удовлетворяет родитель или другой значимый взрослый. Однако во взрослой жизни эту роль должен взять на себя внутренний взрослый.

При этом важно учитывать одно условие: внутренний взрослый может заботиться о внутреннем ребёнке только в том случае, если его собственные потребности также удовлетворены. Это связано с особенностями внутреннего родителя, который может существовать в двух состояниях:

- *поддерживающий родитель* – обеспечивает заботу, мотивацию и поддержку;
- *критикующий родитель* – подавляет, ограничивает и формирует деструктивные установки.

Взаимосвязь внутренних частей и поиск баланса.

Анализируя состояние испытуемых, можно сделать вывод, что недостаток удовлетворённых потребностей наблюдается как у внутреннего ребёнка, так и у внутреннего родителя. В таких условиях внутренняя взрослая часть оказывается перегруженной – она вынуждена компенсировать этот дисбаланс, совершая избыточные действия в попытках снизить уровень внутреннего напряжения. Это, в свою очередь, приводит к формированию новых внутренних конфликтов и дополнительному напряжению.

Таким образом, эффективная работа с частями психики требует комплексного подхода, при котором внимание уделяется не только внутреннему ребёнку, но и внутреннему взрослому и родителю. Только сбалансированное взаимодействие этих частей позволяет человеку достичь эмоционального благополучия и устойчивости в отношениях.

Работа с мышлением.

Для решения внутренних конфликтов и изменения поведенческих реакций можно использовать *коучинг*, в основе которого лежит модель «ABCDE» предложенная А. Эллисом (Ellis, 1962), которая включает анализ активирующих событий (A), убеждений (B), последствий (C), их переосмысление (D) и формирование новых установок (E), адаптированная Михаилом Саидовым на русский язык, как «ОЗЭРО».

Суть метода «ABCDE»:

Метод основан на когнитивной *рефлексии*, включая осознание мыслей, эмоций и поведенческих реакций, а также намеренное внесение изменений.

Процесс начинается с анализа *мыслей*, возникающих в ответ на триггеры. Эти мысли формируются под влиянием глубинных когнитивных установок, определяющих автоматические реакции.

1. *Осознание поведенческого паттерна* – отслеживание автоматических мыслей и поведенческих паттернов.

2. *Развитие наблюдательности* – фиксирование момента активации паттерна.

3. *Осознанная регуляция поведения* – предвосхищение работы паттерна и сознательный выбор новых поведенческих установок.

4. Реструктуризация мышления.

Система «ABCDE»:

Метод «ABCDE» основан на пяти ключевых элементах, влияющих на психику человека:

– A (activating event or situation)) – активирующее событие, ситуация или любой другой внешний фактор, который выступает в качестве триггера;

– B (beliefs) – мысли, интерпретации и убеждения, которые человек придаёт обстоятельствам;

– C (consequences) – эмоции и чувства, возникающие в ответ на интерпретацию события;

– D (disputation of beliefs) – оспаривание устоявшихся внутренних реакций;

– *E (effective new approach)* – формирование новых эффективных установок.

Таким образом, жизненный сценарий человека является следствием его *внутренних интерпретаций* и последующих реакций. Меняя интерпретации, можно менять эмоции, поведение и, как следствие, жизненные обстоятельства.

Ограничения работы на уровне мышления.

Хотя изменение значений триггеров и осознанность помогают в половине случаев, этого *не всегда достаточно*. Клиент может осознать ошибочность своих установок, но *не сумеет переписать их на всех уровнях психики*.

Данная закономерность обусловлена тем, что эмоциональные реакции и когнитивные установки фиксируются на физиологическом уровне. Поскольку психические процессы находятся в тесной взаимосвязи с соматическими функциями, модификация когнитивных паттернов не всегда детерминирует сопутствующие изменения в поведенческих реакциях.

Когда изменения в мышлении не дают результата, требуется *работа на уровне ранних установок*.

Переход на уровень подсознания.

99% рассмотренных случаев показали наличие психологических травм и неосознаваемых конфликтов, связанных с потребности личности, оставшиеся не удовлетворёнными в детском возрасте.

Техники работы с внутренним ребёнком не рассматриваются в этой статье, но ключевой принцип заключается в следующем: *уделяя внимание внутреннему ребёнку, человек получает глубокие изменения во всех аспектах жизни*.

Когда внутренний ребёнок получает необходимую заботу:

- психика приходит в *баланс*.
- изменяется *эмоциональный фон*.
- автоматически перестраиваются *поведенческие реакции*.

Таким образом, *эмоциональный баланс* возможен только при комплексном подходе – через осознание мыслей, работу с психофизиологическими регуляциями тела и удовлетворения потребностей внутреннего ребёнка.

Итоги.

В данной статье были рассмотрены следующие вопросы.

1. Стоит ли игнорировать эмоциональный дисбаланс в паре?

Эмпирические данные свидетельствуют, что игнорирование эмоционального дисбаланса коррелирует с ухудшением качества отношений.

2. Каким образом работать с эмоционально дестабилизированной парой?

В рамках исследования предложена поэтапная модель коррекции, включающая индивидуальную работу с партнёрами перед переходом к парной терапии.

Ключевые рекомендации.

Только после достижения определённых изменений, с помощью личной психотерапии, связанных с удовлетворением базовых потребностей и видимым результатом в работе с бессознательным, можно переходить к *парному коучингу и терапии*.

Такой подход позволяет не просто устранить текущие проблемы в отношениях, но и глубоко проработать личные установки каждого партнёра, что создаёт прочную основу для здорового взаимодействия в паре.

Список литературы

1. Бэйдер Э. В поисках мифической пары. Эволюционный подход к диагностике и психотерапии пар: учебное пособие / Э. Бэйдер, П. Пирсон. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2008. – 302 с. – ISBN 978-5-9770-0272-1.

2. Боулби Дж. Привязанность / Дж. Боулби. – М.: Гардарики, 2003. – 447 с. – ISBN 5-8297-0138-3.

3. Шварц Р. Внутренние семейные системы. Принципы и методы подхода от основателя IFS-терапии / Р. Шварц. – 208 с. – ISBN 978-5-00214-341-2.

4. Берн Э. Трансактный анализ в психотерапии. Системная индивидуальная и социальная психиатрия / Э. Берн. – 311 с. – ISBN 978-5-8291-3903-2.

5. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход: психологическая энциклопедия / А. Эллис. – 272 с. – ISBN 5-04-010213-5.

6. Лаврова М.А. Основы психосоматики: учебное пособие / М.А. Лаврова, Н.А. Томина, Я.И. Коряков. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2022. – 146 с. – ISBN 978-5-7996-3485-8. EDN XJBHSG