ВАШ ОПЫТ. ВАШ ТЕМП.

Разобраться. Без спешки.

52 вопроса о прошлом, настоящем и будущем отношений.
Ответы не обязаны быть длинными. Достаточно начать со своих слов.

Это разбор личного опыта, а не диагностический тест. Можно пропустить любой вопрос, не согласиться с его предпосылкой или ответить «не было».

Ваш маршрут

01 / 01-14
История

02 / 15-31
Влияние

03 / 32-45
Сценарии

04 / 46-52
Ориентиры

Сведения о вас · необязательно

Имя / предпочитаемое обращение

Дата заполнения

ID клиента, если используется

Дата рождения / возраст

Телефон

Электронная почта

Специалист / практика

Дата встречи

Вопросы: с. 2-13 · Итоги: с. 14 · Дополнительные сведения: с. 15-18

Форма не отслеживается в реальном времени. При непосредственной опасности обращайтесь в местную экстренную службу. Сохраняйте заполненный PDF в приватной папке.

А / ИСТОРИЯ ОТНОШЕНИЙ

Как всё складывалось.

Можно писать кратко. Отмечайте только то, что хочется обсудить.

01

К обсуждению

Почему отношения завершились? Если они продолжаются, что привело вас к разбору ситуации сейчас?

02

К обсуждению

Что в связи с этими отношениями до сих пор причиняет вам боль?

03

К обсуждению

Какие события, конфликты или модели поведения повторялись снова и снова?

04

К обсуждению

Какие претензии у вас были или остаются к партнерше?

05

К обсуждению

Какие претензии партнерша предъявляла вам?

К итогам

A / ИСТОРИЯ ОТНОШЕНИЙ

Как всё складывалось.

Можно писать кратко. Отмечайте только то, что хочется обсудить.

06

К обсуждению

Что вы чаще всего чувствовали рядом с ней изо дня в день?

07

К обсуждению

Что она обещала, но так и не выполнила?

08

К обсуждению

Чувствовали ли вы, что партнерша действительно выбирает вас и отношения с вами? Приведите примеры.

09

К обсуждению

Чувствовали ли вы себя в физической и эмоциональной безопасности рядом с ней? Почему?

10

К обсуждению

Что вы так и не смогли ей простить?

К итогам

A / ИСТОРИЯ ОТНОШЕНИЙ

Как всё складывалось.

Можно писать кратко. Отмечайте только то, что хочется обсудить.

11

☐ К обсуждению

О чем вы просили ее неоднократно, но не чувствовали, что вас услышали?

12

☐ К обсуждению

Чувствовали ли вы ее поддержку? В чем она проявлялась или отсутствовала?

13

☐ К обсуждению

Каков был ее фактический вклад в отношения?

14

☐ К обсуждению

Каков был ваш фактический вклад? Укажите действия, время, деньги, заботу и другие проверяемые факты.

К итогам

В / ВЛИЯНИЕ И ГРАНИЦЫ

Что осталось с вами.

Можно писать кратко. Отмечайте только то, что хочется обсудить.

15 ☐ К обсуждению

Какие ее слова и поступки вы помните до сих пор?

16 ☐ К обсуждению

Что вы до сих пор не можете забыть и почему?

17 ☐ К обсуждению

Что в вашей жизни изменилось к лучшему благодаря этим отношениям?

18 ☐ К обсуждению

Что ухудшилось за время отношений?

19 ☐ К обсуждению

Что вам приходилось постоянно доказывать ей, себе или другим?

К итогам

В / ВЛИЯНИЕ И ГРАНИЦЫ

Что осталось с вами.

Можно писать кратко. Отмечайте только то, что хочется обсудить.

20

☐ К обсуждению

Когда вы поступались собой, своими ценностями, потребностями или границами?

21

☐ К обсуждению

Какие ваши потребности оставались неудовлетворенными?

22

☐ К обсуждению

Какие случаи лжи со стороны партнерши вы считаете подтвержденными фактами? На чем основана уверенность?

23

☐ К обсуждению

В чем вы сами лгали партнерше или что скрывали?

К итогам

В / ВЛИЯНИЕ И ГРАНИЦЫ

Что осталось с вами.

Можно писать кратко. Отмечайте только то, что хочется обсудить.

24

☐ К обсуждению

Насколько вы были удовлетворены сексуальной стороной отношений? Что было важным или трудным?

25

☐ К обсуждению

Какие чувства и эмоции продолжают возвращаться сейчас?

26

☐ К обсуждению

Каково ваше физическое и психическое самочувствие сейчас? Что изменилось во время отношений, а что существовало раньше?

27

☐ К обсуждению

Чувствовали ли вы себя ценным, значимым и уважаемым в этих отношениях? Приведите примеры.

К итогам

В / ВЛИЯНИЕ И ГРАНИЦЫ

Что осталось с вами.

Можно писать кратко. Отмечайте только то, что хочется обсудить.

28

☐ К обсуждению

Какие ошибки вы допустили в этих отношениях?

29

☐ К обсуждению

Какие поступки или нарушения границ, по вашему мнению, не следовало прощать или оставлять без последствий?

30

☐ К обсуждению

За что вы до сих пор обвиняете себя?

31

☐ К обсуждению

В какие моменты вы теряли доверие к собственному восприятию, памяти или здравому смыслу?

К итогам

С / СВЯЗИ И СЦЕНАРИИ

Что связывало и держит.

Можно писать кратко. Отмечайте только то, что хочется обсудить.

32 ☐ К обсуждению

Как вы проводили время вместе? Было ли вам этого достаточно?

33 ☐ К обсуждению

Что в поведении партнерши вызывало у вас наиболее сильное раздражение или гнев?

34 ☐ К обсуждению

Как распределялись бытовые, финансовые, эмоциональные и родительские обязанности? Кто за что отвечал?

35 ☐ К обсуждению

Что вы ожидали, что со временем изменится? Какие факты поддерживали или опровергали эту надежду?

36 ☐ К обсуждению

Какие ее поступки ранили вас сильнее всего?

К итогам

С / СВЯЗИ И СЦЕНАРИИ

Что связывало и держит.

Можно писать кратко. Отмечайте только то, что хочется обсудить.

37

☐ К обсуждению

О чем вы до сих пор жалеете?

38

☐ К обсуждению

Если бы вы точно знали, что ничего не изменится и все останется как прежде, приняли бы вы ее обратно или продолжили отношения? Почему?

39

☐ К обсуждению

Если бы вы знали все с самого начала, выбрали бы вы эти отношения? Почему?

40

☐ К обсуждению

Что мешает вам окончательно отпустить эти отношения сейчас?

41

☐ К обсуждению

Какие вопросы и проблемы между вами остались нерешенными?

К итогам

С / СВЯЗИ И СЦЕНАРИИ

Что связывало и держит.

Можно писать кратко. Отмечайте только то, что хочется обсудить.

42

☐ К обсуждению

Что ценного вы получали в этих отношениях, чего, как вам кажется, не можете дать себе сами?

43

☐ К обсуждению

Кем вы чувствовали себя рядом с ней? Какое состояние или роль вам трудно создавать без нее?

44

☐ К обсуждению

Кого из близких родственников или значимых взрослых она напоминала вам своим поведением?

45

☐ К обсуждению

Какие чувства или сценарии из детства вы проживали рядом с ней снова и снова?

К итогам

D / ДАЛЬНЕЙШИЕ ОРИЕНТИРЫ

Что взять в будущее.

Можно писать кратко. Отмечайте только то, что хочется обсудить.

46

☐ К обсуждению

Каким человеком вы вошли в эти отношения и каким вышли из них?

47

☐ К обсуждению

Какие стороны вашей личности раскрыли эти отношения, включая силу, уязвимость, гнев, жесткость, страх или избегание?

48

☐ К обсуждению

Когда вы впервые поняли, что отношения разрушаются или становятся небезопасными, но предпочли не замечать этого?

49

☐ К обсуждению

Чему вас научили эти отношения?

К итогам

D / ДАЛЬНЕЙШИЕ ОРИЕНТИРЫ

Что взять в будущее.

Можно писать кратко. Отмечайте только то, что хочется обсудить.

50

☐ К обсуждению

Какие типы поведения или отношения к вам вы больше не готовы принимать от будущей партнерши?

51

☐ К обсуждению

Какие ранние предупреждающие признаки вы теперь будете замечать на первых встречах?

52

☐ К обсуждению

Каким партнером вы больше не хотите быть в будущих отношениях? Каким партнером хотите стать?

К итогам

КАРТА ЯСНОСТИ

Главное остаётся с вами.

Это ваши выводы, не автоматическая оценка. Можно заполнить только нужные поля.

Три наиболее важные повторяющиеся модели, которые вы заметили

Что специалисту важно понять в первую очередь

Что вам необходимо сейчас для большей безопасности и устойчивости

Приоритеты индивидуального разбора

Можно выбрать несколько вариантов.

- ☐ Безопасность и стабилизация
- ☐ Восстановление доверия к себе
- ☐ Границы и уверенное общение
- ☐ Горе, утрата и последствия травмы
- ☐ Решение о продолжении или завершении отношений
- ☐ Контакт, совместное родительство или раздельное проживание
- ☐ Снижение тревоги, подавленности или навязчивых мыслей
- ☐ Подготовка к будущим отношениям
- ☐ Юридические, медицинские или социальные направления
- ☐ Другое

Ваши сильные стороны, поддерживающие люди и ресурсы

Дополнительные сведения, которые вы хотите сообщить

НЕОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Контекст отношений

Круг: один вариант в своём вопросе. Квадрат: независимая отметка.

Статус отношений

◯ Продолжаются ◯ Завершены ◯ Пауза / разъезд ◯ Не определено

Продолжительность отношений

Дата расставания / разъезда

Совместное проживание

◯ Сейчас ◯ Раньше ◯ Никогда

Есть ли общие дети

◯ Да ◯ Нет ◯ Другое

Текущий уровень контакта и его причины

Дети или другие зависимые лица: возраст, проживание, важные обстоятельства

Основная причина обращения сейчас

Что вы хотели бы получить от разбора в ближайшие 4-6 сессий

Другие специалисты и ресурсы поддержки

Лекарства и важные медицинские обстоятельства

НЕОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Безопасность сейчас

При непосредственной опасности или риске причинения вреда себе либо другому человеку обратитесь в местную экстренную или кризисную службу. Эта форма не отслеживается в реальном времени.

Чувствуете ли вы себя в безопасности сейчас?

- ◯ Да
- ◯ Нет
- ◯ Не уверен(а)

Есть ли непосредственная угроза вам, детям, близким или домашним животным?

- ◯ Да
- ◯ Нет
- ◯ Не уверен(а)

За последние 2 недели возникали мысли о самоповреждении, нежелании жить или причинении вреда другому человеку?

- ◯ Нет
- ◯ Да
- ◯ Не готов(а) отвечать

Кратко опишите ситуацию и имеющийся план безопасности, если это необходимо

Наблюдавшиеся формы давления или угроз

Несколько отметок допустимы. «Ничего» отмечайте только без остальных пунктов.

- ☐ Угрозы, запугивание или шантаж
- ☐ Физическое насилие
- ☐ Сексуальное давление или принуждение
- ☐ Преследование, слежка или навязчивый контроль
- ☐ Повреждение имущества
- ☐ Финансовый контроль или лишение доступа к средствам
- ☐ Изоляция от семьи, друзей или поддержки
- ☐ Контроль телефона, паролей, геолокации или аккаунтов
- ☐ Угрозы, связанные с детьми или животными
- ☐ Ничего из перечисленного
- ☐ Другое

Дополнительные сведения о безопасности

НЕОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Состояние и наблюдения

Каждая строка шкалы независима. Это описание состояния, а не диагностические баллы.

0: не выражено 10: максимально выражено для вас сейчас

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Общее напряжение	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Тревога или страх	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Подавленность	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Сомнение в себе	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Нарушение сна	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Снижение концентрации	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Физические симптомы	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Навязчивое желание проверять контакт	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Что беспокоит вас больше всего сейчас

Наблюдаемые динамики в отношениях

Отмечайте только наблюдавшееся. Несколько отметок допустимы.

- ☐ Повторяющаяся критика, обесценивание или скрытые уколы
- ☐ Обесценивание чувств или потребностей
- ☐ Заметная разница между публичным и личным поведением
- ☐ Перекладывание ответственности или вины
- ☐ Отрицание или переписывание событий, из-за чего вы сомневались в памяти
- ☐ Молчание, холодность или отказ от контакта как наказание
- ☐ Чередование близости и резкого отдаления
- ☐ Внимание и тепло только при выполнении условий
- ☐ Нарушение личных границ или контроль
- ☐ Ревность, сравнение или вовлечение третьих лиц
- ☐ Давление через вину, стыд или жалость
- ☐ Отсутствие признания вреда или устойчивой ответственности
- ☐ Использование вашего времени, денег, труда или связей без взаимности
- ☐ Наказание или месть после несогласия и установления границ
- ☐ Другое

ЗАВЕРШЕНИЕ

Перед разговором

Я подтверждаю, что заполнил(а) форму добровольно и ответы отражают моё восприятие и доступные мне факты. Я понимаю, что этот разбор не ставит диагноз партнёрше и не заменяет экстренную помощь, юридическую консультацию или судебную экспертизу.

☐ Подтверждаю, что прочитал(а) и понимаю текст выше

Введённое имя клиента / подпись

Дата подтверждения

Ниже заполняет специалист. Клиенту не нужно оценивать свой уровень риска самостоятельно.

Для заполнения специалистом

Предварительные темы и наблюдения, без диагноза третьему лицу

Уровень риска по итогам первичной оценки

◯ Низкий ◯ Умеренный ◯ Высокий ◯ Неотложный

План действий, направления и вопросы для последующей оценки

Имя специалиста

Дата рассмотрения