

20. Если отношения застряли в постоянных ссорах и молчаливом противостоянии, идите вдвоём на терапию для пар: если просто ждать, само собой почти ничего не наладится

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность А · исходная версия

для времени и сил

много денег

несколько часов

много силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Пары, чьи отношения зашли в тупик, после совместного прохождения терапии стали заметно больше довольны своими отношениями. Улучшение было примерно у семи из десяти пар. У пар, которые просто ждали своей очереди, почти ничего не изменилось. Но эффект со временем ослабевает: к 5-му году примерно у половины всё ещё сохранялось заметное улучшение, а примерно четверть уже жили раздельно или развелись.

Затраты

Китай — исходная версия. Нужно платить. Оплата за каждый сеанс, цены в разных местах и больницах отличаются, в этом пункте цифры не приводятся. В исследованиях обычно ходили раз в неделю, в одном испытании терапия длилась около 8 месяцев. Сложность в том, что ходить нужно обоим, а ещё нужно пройти терапию до конца.

Выгода

Китай — исходная версия. Метаанализ 2020 года объединил 58 исследований с участием 2092 пар. После завершения терапии изменение удовлетворённости

отношениями по сравнению с началом составило $g = 1.12$ (доверительный диапазон 0.92–1.31) , авторы назвали это большим эффектом. g — это величина эффекта, см. словарь терминов в README. У пар, которых распределили в группу ожидания, за тот же период $g = 0.12$ (от -0.04 до 0.29) , заметного улучшения не было. Чем хуже были отношения в начале, тем больше они улучшались. В обзоре 2012 года сказано, что терапия для пар дала улучшение у 70% пар, получавших её. В другом рандомизированном испытании участвовали 134 супружеские пары с длительными и серьёзными разногласиями. Они проходили два вида поведенческой терапии для пар около 8 месяцев. К завершению терапии изменение удовлетворённости составило $d = 0.90$ и 0.71 . К 5-му году заметное улучшение сохранялось соответственно у 50.0% и 45.9% супружеских пар, проходивших эти два вида терапии. Это заметное улучшение авторы называют «клинически значимым улучшением». При этом 25.7% и 27.9% уже жили отдельно или развелись

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: как долго сохраняется эффект. В другом метаанализе, включавшем только рандомизированные испытания, к завершению терапии $g = 0.60$, через полгода — 0.44 . Через 12 месяцев данные были только по поведенческой терапии для пар, $g = 0.06$, эффект почти не сохранился. В другом обзоре, объединившем 20 метаанализов, говорится, что клинически значимый эффект наблюдается у 40%–50% людей. Для «улучшения у семи из десяти» и «заметного улучшения у четырёх-пяти из десяти» использовались разные критерии, не сравнивайте их как одно и то же. В испытании с наблюдением в течение 5 лет не было контрольной группы без терапии, поэтому нельзя сказать, стало разводов больше или меньше. В метаанализ 2020 года вошли только разнополые пары. Для этого пункта также не удалось найти рандомизированных испытаний в Китае, поэтому применимость результатов к себе стоит оценивать с оговорками. Куда обращаться в Китае: Закон о психическом здоровье (精神卫生法) требует проводить психотерапию в медицинских учреждениях, психологам-консультантам запрещено проводить психотерапию. Можно спросить в психиатрическом отделении или отделении психологии больницы, есть ли там терапия для супругов. Если ищете организацию вне больницы, сначала уточните квалификацию специалистов и то, какое обучение они прошли. При домашнем насилии пока не стоит идти на терапию вместе. В метаанализе 2016 года прямо сказано, что выводы применимы только к случаям лёгкого или умеренного насилия, когда обе стороны прибегают к физическому насилию из-за конфликтов.

Насилие, для которого характерны контроль над партнёром и причинение тяжёлого вреда, сюда не относится. Специалисты также опасаются мести после возвращения домой с сеанса. Если вас избили, сначала прочитайте раздел 8, пункт 43 (если вы подверглись домашнему насилию) . О том, как разговаривать во время ссоры, см. пункт 17 этого раздела (в ссоре обсуждайте проблему, а не переходите на личности) , а о том, как решить, уходить ли, — пункт 15 этого раздела (затраты на выход) . Кому это выгодно — вам и вашему супругу или супруге.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Roddy MK, Walsh LM, Rothman K, Hatch SG, Doss BD (2020). Meta-analysis of couple therapy: effects across outcomes, designs, timeframes, and other moderators. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 88(7), 583-596. doi.org/10.1037/ccp0000514
2. Lebow JL, Chambers AL, Christensen A, Johnson SM (2012). Research on the treatment of couple distress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 145-168. doi.org/10.1111/j.1752-0606.2011.00249.x
3. Christensen A, Atkins DC, Baucom B, Yi J (2010). Marital status and satisfaction five years following a randomized clinical trial comparing traditional versus integrative behavioral couple therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 225-235. doi.org/10.1037/a0018132
4. Rathgeber M, Bürkner PC, Schiller EM, Holling H (2019). The efficacy of emotionally focused couples therapy and behavioral couples therapy: a meta-analysis. *Journal of Marital and Family Therapy*, 45(3), 447-463. doi.org/10.1111/jmft.12336 (争议方)
5. Shadish WR, Baldwin SA (2003). Meta-analysis of MFT interventions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(4), 547-570. doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01694.x (争议方)
6. Karakurt G, Whiting K, van Esch C, Bolen SD, Calabrese JR (2016). Couples therapy for intimate partner violence: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(4), 567-583. doi.org/10.1111/jmft.12178
7. 全国人大常委会 (2018 修正). 精神卫生法 (第二十三、五十一条) . flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7448a066d (国家法律法规数据库)