ГЛАВА 4

Подолання хибних внутрішніх установок і налагодження стосунків

Як упередження руйнують стосунки

Ще однією причиною непорозумінь та постійних конфліктів у шлюбі є стійке упереджене уявлення про партнера. Когнітивні спотворення, що лежать у його основі, нерідко коріняться в ригідному, позбавленому гнучкості мисленні, яке стає джерелом не лише міжособистісних негараздів, а й різноманітних психологічних труднощів. У КПТ такі структури називають *негативними когнітивними установками*.

Негативні когнітивні установки

Коли людина, перебуваючи під впливом негативної установки, сприймає поведінку чоловіка чи дружини, вона схильна інтерпретувати будь-які слова та дії крізь призму заздалегідь сформованого негативного фільтра. Наприклад, якщо в одного з подружжя склалося переконання, що "партнер мене не поважає", то навіть нейтральні або позитивні вчинки будуть розглядатися як нещирі, несуттєві або маніпулятивні. Важливо зауважити, що негативні когнітивні установки впливають не лише на сприйняття партнера, а й на самооцінку самої людини. Люди із заниженою самооцінкою схильні до внутрішніх упереджень, спрямованих проти самих себе. Вони постійно сумніваються у своїй цінності та привабливості, а тому надзвичайно чутливі до реакції оточення.

Стійкі негативні установки формують замкнене коло сприйняття, у якому будь-яка неоднозначна або нейтральна інформація розглядається як підтвердження власних страхів і тривожних очікувань. Це яскраво ілюструють когнітивні схеми, що притаманні людям із тривожними, депресивними чи іпохондричними рисами. Важливо розуміти, що такі когнітивні спотворення властиві не лише тим, хто має психологічні розлади. У проблемних шлюбах аналогічні механізми спрацьовують на рівні міжособистісного сприйняття. Конфліктні пари демонструють таку ж когнітивну ригідність: партнерові приписують негативні мотиви й наміри, а суперечливу чи нейтральну інформацію ігнорують. Прикметно, що до сторонніх людей те ж саме подружжя може виявляти дивовижну об'єктивність. Вони здатні бачити різні точки зору, враховувати контекст, допускати варіативність інтерпретацій. Але коли йдеться про власний шлюб, когнітивні спотворення набувають надзвичайно стійкого характеру.

Негативний фільтр

На початкових етапах стосунків більшість пар демонструє яскраво виражене позитивне упередження. Поведінка партнера інтерпретується доброзичливо, його помилки сприймають поблажливо, а недоліки нерідко романтизують. Однак у процесі накопичення невдоволення та тривалих конфліктів ця когнітивна установка трансформується в негативну. Коли фокус сприйняття зміщується на вади та промахи, усе, що робить партнер, починає сприйматися крізь призму роздратування чи образи. Позитивні моменти знецінюються, а дрібні недоліки гіпертрофуються. Так формується замкнене коло: негативні інтерпретації посилюють відчуження, а відчуження зміцнює нові негативні інтерпретації. Ця динаміка підтверджується дослідженнями, згідно з якими в проблемних шлюбах вага негативних епізодів зростає не так через брак радості, як внаслідок підвищеної чутливості до подразників та спотвореного сприйняття. Партнери схильні закарбовувати в пам'яті та емоційно переживати саме неприємні миті, ігноруючи нейтральні або позитивні кроки назустріч одне одному.

Тому для оздоровлення стосунків замало просто збільшити кількість приємних життєвих моментів, що були прожиті разом. Ключовим елементом стає зменшення кількості негативних інтерпретацій і робота

з когнітивними спотвореннями. Тільки усвідомивши та трансформувавши внутрішні когнітивні установки, можна відновити реалістичне й доброзичливе сприйняття партнера, що, своєю чергою, сприяє емоційному зближенню та зміцненню шлюбу.

Витоки негативних установок

Формування негативних установок, що обмежують життєдіяльність людини, часто зумовлене очевидними причинами, які не потребують складного теоретичного обґрунтування. Якщо дорослі, батьки чи опікуни регулярно дають дитині такі негативні оцінки, як "Ти дурний", "У тебе нічого не вийде", "Усе погано", не дивно, що в дитини виникає неналежне уявлення про себе та власні можливості. Така динаміка добре відома й інтуїтивно зрозуміла більшості. Систематичні негативні послання з боку важливих дорослих поступово стають частиною внутрішнього монологу дитини, а згодом — і дорослої людини.

Однак обмежувальні установки можуть формуватися не лише через пряму вербальну комунікацію, а й через поведінку або, навпаки, емоційну холодність та нехтування потребами дитини. Дитина, стикаючись із браком підтримки, визнання або емоційної залученості дорослих, може дійти власних висновків про себе: "Я не вартий уваги", "Мене не люблять", "Я ні на що не здатний". Такі переконання, що не завжди вербалізуються, укорінюються на глибинному рівні й формують спотворене сприйняття власної цінності та здатності досягати мети.

Особлива складність полягає в тому, що після виникнення ці установки є надзвичайно стійкими. Інтегровані в систему сприйняття та інтерпретації досвіду, вони впливають на вибір, поведінку й емоційні реакції людини протягом усього життя. Навіть коли зовнішні обставини змінюються — наприклад, з'являються партнери, які підтримують, або приходить професійний успіх — людина може й надалі несвідомо спиратися на старі обмежувальні переконання, автоматично сприймаючи нові ситуації крізь призму минулої травми.

Два типи символічних подій: турбота та повага

Символічні інтерпретації у шлюбі зазвичай можна розділити на дві великі групи.

- **Турбота на противагу байдужості.** Це група символів, пов'язаних із любов'ю, увагою, теплотою або, навпаки, з відчуттям дистанції та емоційного відчуження. Наприклад, якщо дружина пропонує провести вихідний окремо, вона може просто хотіти дати чоловікові трохи особистого простору після напруженого тижня. Але чоловік, втомлений від тривалого відчуття відстороненості, може сприйняти це як сигнал: "Вона більше не хоче проводити зі мною час". Він реагує різко та з образою, й зовсім не тому, що жест дружини об'єктивно образливий, а тому що він став символом втраченої близькості.
- **Повага на противагу знеціненню.** Друга категорія стосується відчуття власної гідності. Люди у стосунках можуть бути особливо чутливими до сигналів, які вони інтерпретують як нехтування. Наприклад, чоловік образився, бо дружина викликала електрика, не порадившись із ним. Попри те, що вона просто намагається швидше розв'язати проблему зі світлом, для чоловіка це стає символом: "Моя думка нічого не варта". Він замикається в собі, тож ситуація завершується болісною сваркою.

Навіть, здавалося б, нейтральна розмова між партнерами може бути означена символічним змістом. Чоловік ділиться з дружиною планами щодо зміни роботи, а вона, не знаючи всіх деталей, радить йому бути обачним і все зважити, перш ніж ухвалювати рішення. У її словах він вбачає не турботу, а сумнів у його здібностях. Через це він дорікає їй браком підтримки. Зрештою кожен залишається наодинці зі своєю образою: її не почули, а його наміри — знецінили. Ця розмова починається як цілком безневинна, проте слова партнерів врешті сприймаються крізь призму "ти мене не цінуєш". Якщо в таких ситуаціях подружжя не довірятиме першим-ліпшим думкам, а зупиниться й дослухається власних інтерпретацій, конфліктів можна буде уникнути. Символічні значення діють як каталізатори — вони миттєво запускають механізми емоційного захисту. Людина вже не чує, що їй кажуть насправді; вона сприймає лише те, що підсвідомо очікувала почути.

Щоб оминути цю пастку, важливо навчитися розрізняти ситуації, коли звичайні події набувають прихованого підтексту. Це вимагає усвідомленості та готовності ставити під сумнів початкові інтерпретації. Партнери, які навчилися розрізняти факти й символи (наприклад, "він

не зателефонував" — це просто факт, а не прояв байдужості; "вона заперечила" — це необов'язково є ознакою неповаги), здобувають потужний інструмент для захисту свого шлюбу. Усвідомлення прихованих сенсів дає змогу змінити реакцію, не руйнуючи близьких стосунків.

Упередження та стереотипи

Як виникають упередження

Чимало непорозумінь між партнерами виникає через суб'єктивне сприйняття подій. Одним із ключових чинників, що спотворюють сприйняття, є стійкі упередження. Це можуть бути негативні когнітивні установки: "Він завжди ігнорує мої прохання" або "Вона навмисно хоче мене засмутити". Такі думки часто виникають як автоматичні судження, спричинені певною негативною когнітивною установкою. У цій ситуації людина сприймає майже будь-яку поведінку партнера крізь призму недовіри, підозрілості або роздратування. Негативна установка може бути спрямована не лише на іншого, а й на самого себе. Люди із заниженою самооцінкою особливо вразливі до такого способу мислення. Їм властиво вважати, що оточення ставиться до них вороже чи зневажливо, навіть якщо для цього немає об'єктивних причин. Вони схильні інтерпретувати нейтральну поведінку партнера як відторгнення або байдужість. Якщо людина очікує, що її не цінуватимуть, вона помічатиме лише ті сигнали, які, на її думку, підтверджують це.

Цікаво, що такі форми мислення трапляються у людей із клінічними розладами (тривогою, депресією, іпохондрією). Їм притаманна виражена схильність надавати суто негативного значення будь-яким подіям. Тривожна людина бачить загрозу у звичайній затримці транспорту, раптовому шумі чи випадковому погляді незнайомця. Той, хто страждає на депресію, сприймає кожну свою невдачу як доказ власної нікчемності. А іпохондрик сприймає будь-який тілесний сигнал за симптом тяжкої хвороби. Й хоча такі форми мислення можуть свідчити про патологію, у повсякденному житті схожі процеси притаманні й стосункам. Особливо це властиве проблемним парам, у яких кожен із подружжя інтерпретує дії іншого виключно в негативному ключі. Дослідження показують, що в токсичних шлюбах люди схильні робити більш негативні висновки про мотиви своїх партнерів, ніж про дії сторонніх осіб за тих самих обставин.

ВИПАДОК ІЗ ПРАКТИКИ

Майкл належав до тих людей, які цінували пунктуальність понад усе. У дитинстві будь-яке запізнення суворо каралося, тож він засвоїв: приходити вчасно — це вияв поваги та любові. Будь-які запізнення дружини викликали в нього неабияке роздратування. Одного разу вони придбали квитки на концерт, що мав відбутися у будній день. Обоє їхали з роботи й домовилися зустрітися біля входу за двадцять хвилин до початку. Дорогою дружина потрапила у затор. Як на гріх, вона залишила мобільний телефон в офісі, тому не могла попередити чоловіка. Коли вона нарешті дісталася місця, Майкл накинувся на неї, закипаючи від злості. Він стверджував, що їй байдуже та що їхні плани для неї "нічого не варті". Дружина була засмучена не менше за нього, проте чоловік залишався глухим до всіх її пояснень. Вечір було зіпсовано, а сварка затягнулася надовго.

Ситуації, у яких партнер не передзвонив, не прибрав за собою або не подякував, можуть спричинити каскад інтерпретацій: "Йому байдуже", "Вона мене ігнорує", "Він робить це навмисне". Людина перестає сприймати реальні вчинки іншого й починає реагувати на власні думки про нього. Ба більше, намагання партнера спростувати ці висновки часто сприймаються як маніпуляція або виправдання.

Зміна фокусу: від довіри до підозри

На початку близьких стосунків партнери зазвичай надають діям іншого позитивного значення. Мовчазність — це скромність, неквапливість і стриманість — повага до власних меж, критика — турбота. Проте з накопиченням розчарувань ця тенденція змінюється на протилежну. Відбувається так званий *когнітивний зсув*, і все, що трапляється, починає розглядатися крізь призму звинувачень, недовіри та відчуження. Саме це й стає підґрунтям для нарікань: "Усе було добре, поки він знову не вчинив дурницю" або "Одна дрібниця — і настрій зіпсований на весь день". Але річ не в самій "дрібниці", а в тому значенні, якого їй надають. Сила негативного сприйняття є настільки великою, що одна прикра подія здатна перекреслити тиждень позитивних взаємин.

Спостереження показують, що прогрес у терапії найчастіше зумовлений не так появою чогось нового й гарного у стосунках, як зменшенням кількості негативних вражень і конфронтацій. Коли подружжя починає помічати, що не кожне непорозуміння є загрозою й не кожен промах — ознакою зневаги, напруга в їхніх стосунках спадає.

Як змінити упереджене ставлення

КПТ пропонує дієві інструменти для трансформації упереджень. Ця робота охоплює кілька ключових напрямів:

- усвідомлення автоматичних негативних думок;
- перевірка їхньої обґрунтованості;
- пошук альтернативних інтерпретацій;
- формування гнучкіших переконань.

Робота з спотвореним сприйняттям — це неквапливий, поступовий процес. Проте щойно людина починає розрізняти власні думки та об'єктивні факти, вона отримує шанс вийти із замкненого кола нескінченних сварок. Замість того щоб спалювати мости, партнери вчаться ставити тактовні запитання, перевіряти свої здогадки та висловлювати сумніви м'яко й без звинувачень. Це не просто змінює сприйняття, а створює простір для справжньої розмови, де обоє можуть відчути, що їх чують, розуміють і поважають.

Сприйняття нового: від конфлікту до розуміння

Суб'єктивний погляд і обмеженість суджень

Кожна подія у стосунках сприймається не лише з огляду на факти, а й крізь призму особистого значення, якого ми надаємо всьому, що стається. Переконання, що були сформовані в минулому, разом з індивідуальним досвідом утворюють специфічну систему сприйняття. Людина може бути щиро впевнена, що допомагає, спираючись на внутрішні когнітивні установки: "Він не впорається без мене" або "Я мушу взяти відповідальність на себе". Водночас партнер сприймає ці дії як втручання чи контроль, особливо якщо прагнення до незалежності є для нього болючою темою. У таких ситуаціях навіть добрі наміри можуть спровокувати роздратування, якщо вони не співпадають з внутрішніми очікуваннями та особистою вразливістю іншої людини. Насправді обоє партнерів можуть бажати лише найкращого, проте різниця у сприйнятті поведінки породжує непорозуміння. Ситуація погіршується, коли кожен реагує не на реальні вчинки партнера, а на його ймовірний мотив, переосмислений крізь власні фільтри. Це спотворює сприйняття й спричиняє напругу навіть у цілком нейтральних ситуаціях.

Відкрита та закрита перспективи

Люди, котрі відкриті до сприйняття партнера, здатні гнучко коригувати свої переконання, отримуючи нову інформацію. Зміни в поведінці чоловіка чи дружини вони розглядають як сигнали, що потребують осмислення, а не як пряме підтвердження старих страхів. За такого підходу людина ставить собі запитання: "Що стоїть за його словами?", "Що вона насправді відчуває?" — та припускає, що відповідь може відрізнятися від її початкової інтерпретації.

Закритість, навпаки, обмежує сприйняття. Усі дії іншої людини розглядаються крізь призму власного емоційного досвіду, без огляду на ймовірну альтернативну мотивацію. Навіть спроба допомогти може сприйматися за прояв недовіри, а нейтральний коментар — за приховане звинувачення. Коли обоє партнерів діють, виходячи із закритої перспективи, це загострює непорозуміння та сприяє наклеюванню стереотипних ярликів: "Він завжди все знає краще", "Їй завжди щось не так". Будь-який вчинок починає сприйматися крізь фільтр звинувачення. У такому разі спілкування втрачає гнучкість і сповнюється взаємних докорів. За фасадом ввічливості може ховатися емоційна ізоляція, а за спробами порозумітися — прагнення не зрозуміти іншого, а довести власну правоту.

Замкнене коло конфліктних переконань

Внутрішньосімейні конфлікти часто розгортаються навколо вторинних суджень, якими партнери описують вчинки одне одного. Якщо початкова фраза або дія викликає роздратування, то наступним кроком стає приписування партнеру певного негативного мотиву: "Він навмисно це робить, щоб мені дошкулити", "Вона нарочито мені не дякує, аби продемонструвати байдужість". Це запускає ланцюгову реакцію інтерпретацій, у якій факти губляться, а кожен наступний крок лише підкріплює початкову образу. З часом партнер в очах іншого перетворюється не просто на роздратовану людину, а на стійкий символ чогось ворожого чи зневажливого. Довіра руйнується, й навіть нейтральні жести починають сприйматися як прихована агресія або глузування.

Замкнена перспектива не просто фіксує образу — вона її підживлює, позбавляючи партнерів можливості почути й зрозуміти одне одного. У таких ситуаціях одним із головних завдань терапії є допомога людям вийти поза межі своєї егоцентричної позиції та спробувати

поглянути на ситуацію очима іншого. Це не означає негайної згоди чи виправдання, проте допомагає відновити здатність до діалогу та справжнього розуміння.

Ранній досвід і очікування "дорослої" поведінки

Прикметно, що люди в романтичних стосунках часто чекають від партнера "дорослої" поведінки, забуваючи, що чимало їхніх власних емоційних потреб і реакцій сформувалися ще в дитинстві. Роздратування, бажання визнання, страх бути відкинутим або прагнення до контролю — усе це відлуння раннього досвіду, яке продовжує впливати на сприйняття та вчинки. Як наслідок, партнери можуть виявляти надмірну суворість одне до одного саме в тих аспектах, у яких самі найбільше потребують розуміння. Наприклад, людина може вимагати від подружжя стриманості, не помічаючи власної невпевненості, що проявляється в надмірному контролі. Або ж наполягати на визнанні своїх заслуг, незважаючи на те, що сама не вміє висловлювати вдячність. Коли один із партнерів здатний бачити не лише вчинок, а й його приховані причини, з'являється простір для співчуття та зміни самої моделі спілкування.

Відкритість сприйняття — це не просто гнучкість, а готовність вийти за межі власної системи координат і визнати, що в іншої людини можуть бути інша логіка, інші страхи та інші сенси. Це не поступка, а ключ до розуміння, фундаментальний складник будь-якого міцного союзу.

Як виникає упереджене ставлення

У конфліктних ситуаціях партнери часто сприймають одне одного не через конкретні вчинки, а крізь стійкі узагальнені ярлики. Такі ярлики, як правило, не відображають реальної суті людини й спричинені болісними переживаннями та емоційними зривами. Замість того щоб розглядати поведінку партнера як реакцію у певному контексті, людина наділяє його глобальними, узагальненими характеристиками: "Він завжди був егоїстом", "Вона ніколи мене не слухає". Ці судження рідко з'являються на порожньому місці; значно частіше вони зумовлені спотвореним сприйняттям, підсиленим болем і розчаруванням. Постійні конфлікти, у яких один із партнерів почувається відкинутим або приниженим, формують загальні негативні асоціації. З часом виникає стійке

переконання, що партнер не просто іноді поводиться "погано", а за своєю суттю є жорстоким, нечесним або байдужим. Поява такої когнітивної установки обумовлена мисленням в категоріях "завжди" і "ніколи", що виключає будь-які проміжні варіанти. Згодом таке мислення закріплюється, й кожен новий випадок лише підтверджує вже сформований образ. Укорінене переконання має величезну емоційну інерцію. Людина, яка раніше викликала хвилювання та радість починає сприйматися за джерело загрози. Навіть погляд чи інтонація викликають внутрішню напругу, ніби кожна емоція партнера несе в собі приховану агресію. Усмішка більше не розглядається як дружній жест, а сприймається як лицемірна маска, а знак уваги — як маніпуляція.

Стійкість упередженого ставлення зумовлена самопідтвердженням. Мозок людини починає помічати тільки те, що відповідає змальованій раніше картині. Позитивні дії ігноруються, знецінюються або інтерпретуються крізь негативний фільтр: "Він робить це тільки про людське око", "Вона прикидається, щоб потім дорікнути мені". Когнітивний фрейм фільтрує події, залишаючи в пам'яті лише те, що узгоджується з негативним образом. Усе інше губиться або знецінюється. Така упереджена картина часом стає настільки переконливою, що людина розповідає про неї друзям чи родичам, наводячи лише ті ретельно підібрані приклади, що підтверджують її правоту. Парадокс полягає у тому, що слухачі, які не мають змоги вивчити ситуацію всебічно, можуть легко з нею погодитися, особливо якщо розповідь забарвлена емоційно. Таким чином, виникає соціальне підтвердження образу "нехлюя" чи "стерви", і людина ще глибше занурюється у свій фрейм.

Насправді такі переконання рідко відповідають дійсності. Поведінка людини різноманітна, й за зовнішнім роздратуванням часто приховується тривога, невпевненість або просто звичка, що сформована в інших умовах. Але, щоб це зрозуміти, необхідно вийти за межі сформованого раніше патерну сприйняття. Тільки усвідомлений перегляд свого внутрішнього ставлення до партнера дає шанс на відновлення діалогу та переоцінку його образу як живої та складної людини, а не ворога.

Конфлікт особистостей у парі

Не всі подружні незгоди можна пояснити лише розбіжністю в поглядах чи помилками сприйняття. Іноді конфлікт коріниться надто

глибоко — у відмінностях індивідуальних рис особистостей. Те, як люди сприймають і інтерпретують події, значною мірою залежить від їхнього характеру. Один партнер може бути мрійливим ідеалістом, схильним бачити найкраще, а інший — реалістом або навіть песимістом, більш зосередженим на потенційних загрозах. Для одного вияв турботи полягає в дієвій допомозі, а для іншого — у повазі до особистої автономії. У таких випадках саме структура особистості визначає сприйняття всього, що діється навколо.

ВИПАДОК ІЗ ПРАКТИКИ

Стосунки Анни та Джеймса — це яскравий приклад того, як протистояння двох протилежних характерів може поступово перерости у хронічний конфлікт. Анна — незалежна та творча натура, яка звикла до свободи в ухваленні рішень. Вона добре почувалася наодинці, надавала перевагу інтуїтивним діям і намагалася не обтяжувати себе зайвими зобов'язаннями. Джеймс натомість був орієнтований на стабільність і схильний до міцної прив'язаності. Він цінував відчуття належності та потребував упевненості, що партнер поруч і готовий підтримати.

Коли вони тільки почали зустрічатися, ці розбіжності здавалися їм навіть кумедними. Джеймс захоплювався свободою Анни, її легкістю та спонтанністю. Вона, своєю чергою, відчувала, що його надійність створює для неї затишний простір, у якому можна почуватися в безпеці. Однак ті риси, що спочатку зближували їх, згодом стали причиною відчуження. Джеймс щоразу дужче почувався покинутим, коли Анна відпочивала наодинці або раптово відмовлялася від спільних планів. У його очах це ставало ознакою браку любові та холодної відстороненості. Анні усі намагання Джеймса "налагодити" стосунки видавалися прагненням контролювати її життя. Їй стало важко постійно пояснювати свої кроки, тож вона дедалі частіше дратувалася через його очікування та обр*а*зи. Кожен із них удався до типових стратегій захисту. Джеймс усе частіше скаржився, ображався і дорікав дружині, сподіваючись домогтися більшої уваги. Анна у відповідь ставала холодною та замикалася в собі, щоб захистити особисті кордони. Це лише посилювало цикл взаємного непорозуміння. Зрештою кожен залишався наодинці зі своєю образою, відчуваючи, що його не почули, а наміри — знецінили.

Пара була на межі розлучення, та зрештою вони вирішили дати собі шанс і звернулися до терапевта. Підґрунтям стійких негативних інтерпретацій були їхні індивідуальні когнітивні установки. Анна була переконана, що любов — це насамперед повага до свободи: "Якби він кохав мене по-справжньому, то не обмежував би мене". А Джеймс щиро вірив, що любов виражається в близькості: "Якби я був їй дорогий, вона прагнула б проводити зі мною більше часу". Ці логічні, але протилежні за змістом переконання стали перешкодою для відвертого спілкування, бо жоден із партнерів не намагався справді зрозуміти світогляд іншого.

Фахівцям із психічного здоров'я добре відомо, що руйнація стосунків спричиняється не розбіжностями між подружжям, а нездатністю прийняти їх. У багатьох щасливих парах партнери з різними характерами намагаються адаптуватися одне до одного, створюючи спільний простір, у якому відмінності не сприймаються як загроза, а стають ресурсом. Таке зближення не відбувається миттєво. Воно вимагає поступового усвідомлення, терпіння та бажання коригувати свої звичні реакції. Варто бодай одному з партнерів почати дивитися на ситуацію ширше, як діалог налагоджується.

Конфлікти в парі, що виникають через відмінності в особистісних стратегіях, є одними з найстійкіших, проте їх можна успішно подолати. Попри все, вони надають шанс глибше пізнати себе та іншого, вийти поза межі автоматичних реакцій і знайти нові форми взаємодії. Коли партнери не нав'язують одне одному власні "формули життя", а уважно досліджують, що є справді важливим для кожного, у стосунках з'являється простір для зростання.

Подолання розбіжностей

У деяких парах конфлікт стає настільки звичним, що будь-яка розмова від самого початку розгортається на тлі вкорінених образ. Практично кожен діалог, навіть щодо побутових дрібниць, може миттєво перетворитися на болісне нагадування про минулі суперечки. Поступово в таких стосунках накопичуються внутрішні когнітивні установки, що значно ускладнюють примирення. Кожен чує не партнера, а свій внутрішній голос, що звинувачує іншого. Щоб розірвати це замкнене коло й навчитися конструктивної взаємодії, важливо опанувати практичні методи подолання конфліктних ситуацій, особливо того, що стосується з'ясування скарг і прохань партнера. Далі наведено основні рекомендації, які допоможуть зробити це.

Дослідження, а не звинувачення

Коли ви чуєте скаргу або докір, особливо якщо він звучить різко, ваш перший імпульс — захистити себе або напасти у відповідь. Однак набагато корисніше зберегти спокій і спробувати зрозуміти суть претензії. Навіть якщо звинувачення здається несправедливим чи надмірним,

спробуйте поставитися до нього як до робочої гіпотези, а не як до остаточного вироку. Подумайте, про що насправді говорить партнер і що саме стоїть за його словами.

Конкретизація

Якщо партнер висловлює претензію загальними фразами ("Ти завжди мене ігноруєш" або "Ти не дбаєш про мене"), не поспішайте з висновками. Ці узагальнення часто спричинені конкретними випадками, що викликали біль або обурення. Поставте прямі запитання для уточнення позиції партнера: "Ти можеш навести приклад, коли це сталося?" або "Про що саме ти говориш?". Це допоможе вам перейти від скарг і звинувачень до конструктивної розмови. Що точніше сформульовано питання, то легше буде знайти рішення.

Перефразування та відображення почутого

Перш ніж запропонувати щось у відповідь, коротко резюмуйте почуте: "Якщо я правильно зрозумів, тебе зачепило, що я не передзвонив тобі вчора ввечері, й тобі здалось, що я тебе проігнорував?". Це покаже партнеру, що ви не захищаєтесь, а справді намагаєтеся зрозуміти його позицію. Часто вже на цьому етапі напруга вщухає, бо людина відчуває, що її почули. Коли партнери починають розмовляти таким чином, конфлікти із емоційних баталій перетворюються на конструктивне обговорення проблем. Вкрай важливо уникати автоматичних реакцій і зосередитися на проясненні. У цій моделі взаємодії один партнер озвучує проблему, а інший щиро намагається збагнути, що саме сталося та як це вплинуло на почуття іншого. Особливо важливо тримати фокус на суті, а не на формі претензії. Можливо, партнер висловлюється різко, бо відчуває сильний емоційний біль. Коли вдається виокремити з його послання раціональний зміст, це стає першим кроком до розв'язання проблеми. Після спільного з'ясування суті проблеми відкривається шлях до пошуку конструктивних рішень, аби така ситуація не повторилася в майбутньому.

Опрацювання конфліктів вимагає зусиль, але саме це зміцнює довіру. І що частіше пара застосовуватиме означені вище принципи на практиці, то легше їм буде долати розбіжності, не руйнуючи стосунків.

Прийняття точки зору партнера

Навіть якщо партнери намагаються дотримуватися правил конструктивного спілкування, їхня розмова може закінчитися не прояснення ситуації, а взаємними звинуваченнями. При цьому обоє відчують ще більше розчарування та безвихідь. Це часто зумовлено тим, що партнери дивляться на ситуацію з діаметрально протилежних позицій і сприймають усе, що відбувається, крізь власні внутрішні фільтри. Замість того щоб допомогти розібратися в причинах розбіжностей у поглядах, діалог тільки загострює суперечності. У такій ситуації потрібно не просто викласти власну позицію, а щиро намагатися зрозуміти точку зору іншого. Однак саме це зазвичай виявляється найважчим завданням. По-перше, не завжди зрозуміло, що саме думає або відчуває партнер. А по-друге, напруга та роздратування заважають вести розмову спокійно й без докорів.

Суттєвий крок до примирення можливий лише тоді, коли один із партнерів почне поважати стан іншого замість того, щоб постійно звинувачувати його. Такий підхід передбачає звертання у шанобливому та доброзичливому тоні, уточнення позиції та прагнення до емпатії. Дуже добре, коли під час обговорення партнер допомагає іншому виявити та озвучити свої автоматичні думки, які зазвичай спричиняють емоційні реакції. Це дає можливість перевірити власні здогадки й уникнути домислювання. Важливо пам'ятати: розуміння позиції іншого не означає згоду з нею, проте воно допомагає зняти напругу й закласти фундамент для розв'язання конфлікту. Усвідомлене прагнення побачити світ очима партнера відкриває шлях до співчуття, навіть якщо ваші почуття та оцінки розходяться. Слід також враховувати, що універсальні рецепти на кшталт пропозиції "провести вечір разом" або "поїхати у відпустку вдвох" зазвичай не призводять до бажаного результату, якщо не стосуються глибинної суті проблеми. В одному випадку прохання про спільне дозвілля може бути сприйняте як щире бажання зближення, в іншому — як тиск. Якщо партнер потребує емоційної автономії, але відчуває, що його свободу обмежують, спроба "провести час разом" може викликати лише додаткове роздратування. Тому важливо не поспішати з рішенням, поки не стане зрозуміло, яка саме проблема є джерелом проблеми. Усунення лише поверхневих

UKR_The Relationship Toolkit.indd 106 04.07.2026 16:13:07

симптомів часто призводить до повторного загострення, сповненого гірким присмаком розчарування.

Ще одним критично важливим моментом є надчутливість і те символічне значення, якого кожен надає подіям. Партнери не мають ставати психотерапевтами одне для одного. Однак знання больових точок іншого — наприклад, страху бути покинутим або відчуття власної непотрібності — допоможе уникнути ненавмисного травмування. Іноді за фразою "Ти мене не цінуєш" ховається глибинний страх: "Коли мені стане по-справжньому погано, ти мене кинеш".

Якщо ці приховані побоювання не визнаються, вони підривають довіру та стають на заваді конструктивному обговоренню проблем. Та якщо партнер, який зіткнувся з таким страхом, може відкрито поділитися ним, а інший надає підтримку, це стає вирішальним кроком до справжнього взаєморозуміння та стійкого подолання конфлікту.

Обговорення проблем для досягнення взаєморозуміння

Для багатьох пар корисною звичкою може стати регулярне та детальне обговорення болючих питань, котрі турбують одного або обох партнерів. Такі зустрічі дозволяють не лише знизити рівень напруги, а й перевести конфлікт у конструктивне русло. Головна умова — намагатися не перетворити розмову на потік звинувачень та дошкульних претензій, а використовувати її як майданчик для прояснення, співпраці та пошуку рішень.

Краще за все на першій зустрічі обговорити лише одну чи дві теми. Це допоможе уникнути когнітивного перевантаження, емоційного перегріву та перетворення розмови у чергову сварку. Пари, які роблять такі зустрічі невід'ємною частиною свого повсякденного життя, зазначають, що почуття стабільності та захищеності викликає навіть сам факт планування такого спілкування. Для діалогу потрібно вибрати достатньо тривалий, спокійний часовий проміжок, коли жоден із партнерів не поспішає та може вільно долучитись до розмови. Деяким парам краще підійде зустріч поза домом, наприклад вечеря в тихому ресторані, де ніщо не відволікає від спілкування.

Практичні рекомендації

1. **Оговорюйте порядок денний.** Не варто відразу обговорювати всі проблеми, що виникли у взаєминах. Краще створити їх загальний список, щоб розглянути пізніше, на спеціально запланованій зустрічі наприкінці тижня.
2. **Озвучуйте теми заздалегідь.** Перед зустріччю обговоріть, які саме питання ви хотіли б порушити. Це не лише допоможе структурувати розмову, а й зменшить ефект несподіванки, який часто провокує у партнера захисну реакцію.
3. **Висловлюйтеся по черзі.** Потрібно надати можливість спокійно викласти свої думки кожному партнеру. Чітко формулюйте суть проблеми та, за потреби, перефразуйте її, щоб переконатися, що вас правильно зрозуміли.
4. **Пропонуйте можливі рішення.** Намагайтесь не просто описати проблему, а й запропонувати варіанти її вирішення. Це змістить фокус розмови зі звинувачення на співпрацю.
5. **Спільно оцінюйте варіанти.** Розгляньте переваги та недоліки кожного рішення. Щось може бути корисним уже зараз, а щось — лише в довгостроковій перспективі. Наприклад, допомога по господарству може розвантажити пару, але створить додаткове фінансове навантаження; переїзд дасть більше простору, проте потребуватиме значних зусиль і коштів.

Одна з частих пасток таких розмов — зосередженість виключно на проблемах. Вона позбавляє пару можливості нагадати собі про світлі сторони стосунків. Тому під час зустрічі варто знайти місце для підбиття позитивних підсумків тижня: згадати, що принесло радість і за що ви вдячні одне одному. Це допоможе збалансувати емоційну атмосферу у стосунках.

Принципи шанобливого обговорення

Щоб обговорення проблем справді приносило користь, важливо дотримуватися певних правил. Нижче наведено рекомендації для кожного з партнерів — як для того, хто говорить, так і для того, хто слухає.

Коли ви говорите

1. **Висловлюйтеся стисло, не затягуйте монологи.** Намагайтеся викласти суть у двох-трьох реченнях. Це допоможе уникнути багатослів'я, плутанини та зайвого емоційного напруження. Надмірні подробиці або повторення лише збільшують ризик нерозуміння та роздратування.
2. **Формулюйте претензії чітко і по суті.** Уникайте розпливчастих висловів. Замість загальних докорів, як-от "Ти неохайний", краще сказати: "Мені б хотілося, щоб ти ставив взуття в шафу, коли приходиш додому".
3. **Уникайте принизливих слів або звинувачень.** Замість того, аби шукати винного, запропонуйте визнати ситуацію спільним завданням. Зосередьтеся на розв'язанні проблеми, а не на пошуку вад у чиємусь характері.
4. **Не навішуйте ярлики.** Такі слова, як "егоїст", "нероба" чи "істеричка", перетворюють конкретну скаргу на приниження особистості. Ярлики провокують захисну реакцію і не допомагають знайти вихід із ситуації.
5. **Уникайте узагальнень: жодних "ти завжди" або "ти ніколи".** Ці твердження занадто загальні. Ба більше, вони автоматично викликають у партнера бажання заперечити, навіть якщо він готовий вас вислухати.
6. **За можливості висловлюйтесь позитивно.** Говоріть про те, чого ви хочете, а не про те, що вам не подобається. Замість того щоб нарікати: "Ти ніколи не миєш посуд", скажіть: "Я була б вдячна, якби ти помив посуд сьогодні ввечері".
7. **Не приписуйте партнеру мотиви — краще проясніть, як ви сприймаєте його дії.** Фрази "Ти зробив це, щоб дошкулити мені" чи "Ти навмисно мене ігноруєш" рідко ґрунтуються на фактах. Краще сказати: "У мене виникає враження, що ти злишся. Це так?" — і дати партнеру можливість пояснити свою позицію. Не намагайтеся зрозуміти, "чому" він так вчинив. Зосередьтеся на тому, *що сталося* і *як ви це сприйняли*.

Коли ви слухаєте

1. **Уважно вислухайте до кінця.** Підтримуйте контакт кивками голови, поглядом або короткими схвальними фразами.
2. **Намагайтеся знайти точки дотику.** Навіть якщо ви не згодні з чимось, знайдіть раціональне зерно в словах партнера: "Так, я справді був дуже заклопотаний останніми днями" або "Ти маєш рацію, я міг попередити тебе заздалегідь".
3. **Ігноруйте різкість, концентруйтеся на суті.** Якщо партнер говорить емоційно, намагайтеся не фокусуватися на тоні його промови. Головне — зрозуміти зміст скарги. Коли людина гнівається, вона може вдаватися до перебільшень, але це не означає, що в її словах немає сенсу.
4. **Ставте додаткові запитання.** Якщо суть претензії незрозуміла, запитайте себе: "Що саме партнер намагається мені довести?". Якщо потрібно, поставте пряме уточнювальне запитання.
5. **Перефразуйте висловлювання партнера.** Це допоможе переконатися, що ви правильно його зрозуміли. Скажіть, наприклад: "Ти кажеш, що втомився від постійного контролю з боку моєї матері, так?" — і дайте партнеру можливість підтвердити або скоригувати вашу здогадку.
6. **Проясніть свої наміри.** Якщо ваш вчинок зрозуміли хибно, розкажіть, що ви мали на увазі насправді: "Я не хотів тебе образити. Я затримався, бо не встиг завершити роботу вчасно".
7. **Не бійтеся визнати провину.** Вибачення — це не вияв слабкості, а ознака зрілості та любові. Якщо ви ненавмисно образили партнера, коротке "Вибач, я розумію, що тебе це зачепило" може відразу зупинити конфлікт.

Ці прості, проте дієві правила стануть підґрунтям для більш конструктивного спілкування. Регулярне застосування цих принципів допоможе поступово замінити емоційні сутички діалогом, у якому взаєморозуміння та пошук спільних рішень переважатимуть над докорами й болем. Найкращий результат досягається, коли пара впроваджує їх

системно, а не лише ситуативно — у моменти розбурхання конфлікту "на повну".

Як перетворити критику на прохання

Під час обговорення проблем, спрямованого на покращення стосунків, пари значно швидше досягають взаєморозуміння, якщо зміщують фокус із докорів на конкретні побажання. Іншими словами, краще говорити про те, *чого ви прагнете*, а не про те, *що вас дратує*. У багатьох шлюбах накопичені образи виринають на поверхню у формі дошкульних фраз та неспівмірної критики. Це цілком природно, адже емоції потребують виходу, особливо коли почуття ігнорувалися роками. Однак якщо критика набуває форми безапеляційного звинувачення, партнер, найімовірніше, сприйме її за напад. Основний зміст послання буде втрачено, а той, кому воно адресувалося, почне захищатися, а не дослухатися іншого.

Ввічливе прохання замість критики суттєво підвищує шанси на позитивний відгук. Коли ми фокусуємося не на роздратуванні, а на пошуку рішення, напруга спадає — навіть усередині нас самих. Це простий, але дієвий спосіб перетворити конфлікт на конструктивний діалог.

Практика доводить, що заміна критики ввічливим проханням значно збільшує ймовірність конструктивної реакції. Ба більше, навіть *ваше внутрішнє роздратування* може зменшитися, якщо ви зосереджуватиметеся не на невдоволенні, а на тому, як саме можна поліпшити ситуацію. Це дієвий спосіб перевести суперечку в плідну розмову. Під час зустрічей із подолання конфліктів варто занотовувати конкретні побажання або прохання. Далі наведено кілька прикладів перетворення типових скарг чи критичних зауважень на конструктивні висловлювання.

Скарга або зауваження	**Конструктивне висловлювання**
Мене дратує твоє стукання ложечкою, коли ти розмішуєш цукор у чашці з чаєм	Прошу, розмішуй цукор у чашці з чаєм тихіше
На кухні знову безлад!	Ти міг би сьогодні помити посуд і винести сміття?

Чому коли ти щось береш, то не кладеш на місце?!	Давай визначимо місця для наших спільних речей і домовимося завжди зберігати їх там
Ти знову забула оплатити рахунки!	Якщо тобі складно стежити за оплатою рахунків, я можу взяти це на себе

На відміну від критики, прохання завжди орієнтоване на майбутнє. Воно не фокусується на провині, а пропонує дію, що дозволяє партнерам зберегти взаємну повагу та легше сприйняти інформацію. Це докорінно змінює характер розмови, перетворюючи її з поля битви на простір для співпраці, де замість накопичення образ відбувається пошук реальних розв'язань. Така стратегія не лише робить ваше послання доступним для розуміння, а й стає для партнера щирим запрошенням виразити турботу в конкретних діях. Регулярно практикуючи цей підхід, пара отримує змогу не лише розв'язати поточні суперечки, а й дійти шанобливих, врівноважених та довготривалих стосунків.

Резюме

- Негативні когнітивні установки спотворюють сприйняття партнерами одне одного та поглиблюють конфлікти. Люди схильні інтерпретувати нейтральні або навіть позитивні дії іншого крізь призму своїх страхів, образ та упереджень.
- Постійне застосування "негативного фільтра" перетворює стосунки на джерело роздратування. З часом позитивні моменти втрачають значення, а дрібні недоліки гіпертрофуються, посилюючи відчуження та збільшуючи емоційну дистанцію.
- Повсякденні події мають прихований символічний зміст. Мовчання партнера може сприйматися як байдужість, а турбота — як спроба контролю. Це посилює взаємні непорозуміння та образи.
- Негативні установки часто формуються в дитинстві — під впливом критики та знецінення з боку важливих дорослих. З часом вони трансформуються в обмежувальні переконання, що знижують самооцінку та визначають стратегію поведінки в стосунках у дорослому віці.

- Символічні інтерпретації у шлюбі найчастіше зосереджені довкола двох ключових сфер: турботи та поваги. Глибинна потреба відчувати себе коханим і значним робить людину особливо вразливою до хибної інтерпретації або спотвореного сприйняття поведінки партнера.
- Особистісні вподобання партнерів також слугують джерелом конфліктів. Відмінності в рисах характеру та повсякденних звичках можуть сприйматися подружжям як загроза стабільності, якщо їм не вдається розгледіти в цих розбіжностях цінність та потенціал для взаємодоповнення.
- Когнітивні упередження визначають стереотипне сприйняття партнера: його вчинки починають розглядатися виключно крізь призму недоліків. Це зумовлює психологічну ригідність стосунків, унеможливлює конструктивний діалог і заважає розгледіти реальну людину за нашаруванням негативних очікувань.
- Розвиток усвідомленості — це фундамент оздоровлення стосунків. Здатність ставити під сумнів перші імпульсивні інтерпретації, готовність перевіряти свої гіпотези та вчасно ставити уточнювальні запитання допомагають суттєво знизити емоційну напругу в парі.
- Заміна взаємних звинувачень конструктивними проханнями закладає фундамент для дієвої співпраці. Коли партнери вчаться розпізнавати почуття та потреби за фасадом слів, їхній союз зміцнюється, набуваючи справжньої емоційної зрілості та стабільності.