



УКРАЇНСЬКИЙ  
ІНСТИТУТ  
КОГНІТИВНО-  
ПОВЕДІНКОВОЇ  
ТЕРАПІЇ

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

**РОЗВИТОК БЛИЗЬКИХ І ЗДОРОВИХ  
СТОСУНКІВ МЕТОДОМ КПТ**

**Олена Подмазіна**

**Київ-2020**

## Зміст

Вступ.....	3
I. Когнітивно-поведінкова модель стосунків .....	5
1.1. Умови близьких і здорових стосунків. Підтримуючі цикли та мішені терапії в КПТ моделі.....	5
1.2. Роль дисфункційних переконань і неадаптивних правил життя у побудові стосунків .....	12
II. Застосування КПТ інструментів для розвитку близькості у стосунках. ....	15
2.1. Когнітивні техніки КПТ стосунків.....	15
2.2. Поведінкові техніки КПТ стосунків. ....	23
2.3. Майндфулнес-підхід, практики усвідомленості в побудові близьких стосунків. ....	30
Висновки .....	34
Бібліографія .....	35

## Вступ

**Актуальність.** Стосунки з іншими є важливою частиною нашого життя. Люди, які підтримують якісний близький зв'язок з родиною, друзями, колегами і спільнотою відчують себе більш щасливими, відчують менше психологічних проблем, ніж люди, які відчують менший емоційний зв'язок з іншими людьми. Наші стосунки і те, наскільки ми щасливі в них, роблять сильний вплив на наше здоров'я та благополуччя. Турбота про свої стосунки є одною з форм турботи про самого себе [19].

Міжособистісні труднощі є поширеною причиною, з якої клієнти звертаються до психотерапевтів. У нашому суспільстві існує велика кількість хворих моделей стосунків, які можуть складатися з дисфункціональних патернів поведінки, що призводить до регулярних конфліктів і непорозумінь з іншими людьми. Варто сказати, що неблагополучні сім'ї мають одну спільну рису — вони не вміють обговорювати суть своїх проблем, і замість цього члени сім'ї воліють радше говорити про що завгодно, але тільки не про те, що їх дійсно хвилює і що вимагає рішення [11, 21]. В такому випадку, нездорові стосунки, в яких людина відчуває себе нещасливою, можуть виступати фактором, який буде негативно впливати на її психічний стан.

Дитячий досвід зростання та виховання в дисфункціональних сім'ях, в яких не задовольняються базові емоційні потреби в безпеці, довірі, прийнятті та підтримці, формує дисфункціональні глибинні переконання про себе, інших людей та світ, а також неадаптивні патерни поведінки, що в свою чергу, не дає можливості навчитися самостійно піклуватися про свої потреби здоровим способом і змушує дорослу людину відтворювати кожен раз ті нездорові моделі стосунків, які переважали в дитинстві у батьківській родині.

Дисфункціональні переконання не дозволяють людині будувати щасливі, близькі та здорові стосунки, а деструктивні патерни поведінки посилюють ступінь тривоги, депресії та відчаю. Гарна новина полягає в тому, що зараз, коли ми вже є дорослими, кожен з нас має вибір, а значить із бажанням та достатній кількості регулярних зусиль людина здатна змінити минулі неадаптивні патерни родом з дитинства і навчитися новим, більш адаптивним допоміжним стратегіям поведінки. З цією метою і задумано розкриття теми побудови близьких і здорових стосунків за допомогою когнітивно-поведінкового підходу в даній дипломній роботі.

Наявність емоційної близькості в стосунках може виступати характеристикою здорових відносин. Вміння будувати і підтримувати надійні

та близькі стосунки, в яких є безпека, довіра, відкритість та взаємна підтримка, позитивно впливає на якість життя, психічне здоров'я, забезпечуючи нам почуття приналежності та любові. Визнання важливості близьких стосунків і визначення способів розвитку і підтримки здорових моделей стосунків може вплинути, як і на кожного зокрема, так і на суспільство та націю в цілому.

Форми взаємодії, а також цінність стосунків, зазнають значних змін в сучасному світі, що пов'язано зі змінною природи нашого суспільства. З появою онлайн технологій, віддаленою роботою, пандемією COVID-19, люди все більше відчувають ізоляцію один від одного та почуття самотності. У цей момент кожному з нас важливо відчувати плече, на яке можна спертися, руку, яку можна тримати, відчуваючи підтримку та прийняття.

Огляд 148 досліджень продемонстрував, що вплив якості стосунків з людьми на ризик смертності може дорівнювати навіть такому фактору ризику, як вживання алкоголю або куріння. Фактор позитивних здорових і близьких стосунків перевищує вплив навіть таких факторів ризику, як відсутність фізичної активності та ожиріння. Це дозволяє говорити про те, що соціальні міжособистісні відносини слід враховувати нарівні з іншими факторами ризику, що впливають на ризик смертності [16].

Мета даної дипломної роботи — розкрити розуміння близьких і здорових моделей стосунків і допомогти клієнту застосувати навички когнітивно-поведінкової терапії, щоб відчувати себе здатним вибудовувати стосунки, в яких він буде відчувати себе щасливим. Метою КПТ стосунків є зміна способів мислення і поведінки одного партнера або партнерів для поліпшення стосунків в цілому.

## **I. Когнітивно-поведінкова модель стосунків**

### **1.1. Умови близьких і здорових стосунків. Підтримуючі цикли та мішені терапії в КПТ моделі.**

У кожного з нас є базова потреба в емоційній прив'язаності. Людині потрібна людина. Психологічна або емоційна близькість може розглядатися з різних позицій: як когнітивний конструкт, міжособистісний процес, характеристика особистості, почуття або психологічний стан. Ми будемо розглядати близькість з точки зору якості міжособистісних відносин, яку можна підтримувати за допомогою когнітивних і поведінкових інструментів, а також практик усвідомленості.

Емоційна близькість також визначається як феномен міжособистісних стосунків, який включає в себе наявність психологічного контакту між партнерами і прагнення розкрити свій внутрішній світ. Такі відносини формуються на основі взаємної довіри, прийняття, розуміння, співчуття й готовності партнерів до емоційної підтримки по відношенню один до одного [12].

Також стосунки часто розглядають як окремий процес в тому значенні, що є не тільки я і інша людина, а також певна динаміка стосунків. Це означає, що у двох осіб, які мають між собою стосунки, є унікальні характеристики взаємодії, які ці ж люди можуть не мати окремо один від одного. Припустимо, кожен з учасників стосунків може бути дуже зацікавленим в кар'єрі. З іншого боку, коли ці ж люди діють разом як партнери у стосунках, вони можуть більше орієнтуватися на відпочинок і розваги один з одним. Або вони також можуть працювати разом, щоб розвивати спільний бізнес або займатися спільною справою. У будь-якому випадку, стосунки, що складаються з двох людей, можуть легко відрізнитися за типом або ступенем від кожного з них як особистості [15].

Що робить стосунки близькими? Здорові стосунки характеризуються взаємозалежністю, яка підтримує автономію і окрему ідентичність обох партнерів, приносить відчуття безпеки і спокою. Здорові стосунки відчуються безпечно, надійно, наповнено і затишно, а справжня близькість має заспокійливий ефект на нервову систему [10].

Блиькість можлива за умов взаємної доступності, чуйності і сприйнятливості до потреб іншої людини. Взаємна доступність означає бути

здатним залишатися поруч, бути присутнім, надавати підтримку і допомогу під час емоційно вразливих моментів життя людини, з якою у нас є стосунки. Також в ситуаціях переживання власної вразливості, наприклад, зазнаючи втрат, стресів і криз, нам особливо важливо задовольняти потребу в близькості, як в опорі на когось, хто зможе розділити з нами наші думки і почуття. Це може бути близький друг, партнер, член сім'ї, психотерапевт, та головне, щоб це була людина, якій ми можемо довірити наші думки і почуття.

Чуйність, чутливість та здатність відгукуватися на потреби партнера пов'язані з надійним типом прив'язаності, який характеризується когнітивною відкритістю (людина відкрита до сприйняття нової інформації) та когнітивною гнучкістю (є толерантність до невизначеності, немає схильності до стереотипного мислення щодо інших людей). Здатність відгукуватися на потреби, почуття і думки свого партнера створює довіру, дає можливість іншій людині відкритися, відчути безпеку, відчути, що її розуміють та приймають. Емпатично відгукуючись на потреби іншої людини ми сприяємо близькості.

Людам з ненадійними типами прихильності, навпаки, властива вибірковість сприйняття та інтерпретація інформації, яка буде підтверджувати їх негативні переконання про стосунки [9].

Не менш важливим фактором для побудови близьких стосунків є саморозкриття, коли людина повідомляє про свої думки і емоції, своє ставлення до різних подій і явищ. Для розвитку близькості в стосунках важливо вміти ділитися своїми почуттями, думками і смислами. Звичайно, деколи саморозкриття, не зустрівши емпатичної реакції у відповідь, може так і не привести до близькості.

Навіть у благополучних здорових стосунках бувають конфлікти і проблеми. Відмінність здорових і нездорових стосунків полягає в тому, що учасники поведуться досить по-різному. Одною з основних відмінностей є здатність брати відповідальність за свої потреби, думки, почуття і дії. Незважаючи на теоретичні спрощення за допомогою правил та формул, існує певний баланс відносин у вигляді правила «50 на 50», коли кожен з учасників процесу несе власні 50% відповідальності за те, що відбувається у стосунках. Коли кожен з партнерів задовольняє свої потреби, і вони спільно визначають, як кожен сприяє виникненню проблеми і які зобов'язання за рішеннями вони готові взяти на себе, це допомагає підтримувати збалансовані гармонійні стосунки.

Саме те, як партнери вирішують непорозуміння та труднощі між собою, визначає, наскільки вони відчувають себе щасливими у стосунках. Відмова від

конфліктів є несприятливим фактором для розвитку здорових та близьких стосунків, бо в такому випадку невисловлені тривожні переживання або розчарування будуть продовжувати накопичуватися та перетворюватися на проблеми і виявлятися руйнівними для стосунків способами.

Важливо зрозуміти, що конфлікти у стосунках неминучі, це нормальна і природна частина будь-яких стосунків між людьми, тому так важливо визначити і використовувати здорові способи вирішення конфліктів та проблем так, щоб кожен відчував себе почутим і цінним, а бажання і потреби кожного бралися до уваги.

Конфлікти у стосунках найчастіше виникають з двох причин:

1. Дистрес через незадоволені потреби партнера.
2. Труднощі, коли партнер використовує неадаптивні способи для вирішення конфлікту, який виникає через незадоволені потреби [15].

Звичайно, важливо позначити, що інша людина не може задовольнити всі наші потреби і це цілком нормально, тому так важливо вчитися піклуватися про задоволення власних потреб і знати різні альтернативні способи покриття своїх потреб в ті моменти, коли партнера немає поруч або він чи вона не можуть нам допомогти в цьому. Завданням кожної людини, яка прагне стати психологічно стійкою і бажає навчитися вибудовувати здорові і близькі стосунки, є турбота про свої базові емоційні потреби.

З іншого боку, здатність довіряти іншим і спиратися на інших людей, коли в цьому є потреба або того вимагає ситуація, характеризує здорові моделі стосунків. Часом нам важливо прохати підтримку у рідних, друзів, колег або психотерапевта. Досвід спільного проживання і подолання труднощів, з якими партнери впоралися разом, виявлення їх ресурсів і способів адаптації є підтримуючої опорою для кожного. Звичайно, іноді нам можуть знадобитися якийсь час і наші зусилля, щоб відшукати і випробувати нові способи задоволення власних потреб, коли старі перестали працювати в якихось конкретних ситуаціях. Тоді важливо дати собі час адаптуватися до нових можливостей.

В цілому, чим більше ми отримуємо новий позитивний досвід задоволення власних емоційних потреб, тим сильніше ми відчуваємо опору на свою здорову дорослу частину, тим більше підвищується наша впевненість в собі і своїх силах справлятися з життям і моментами у стосунках з дуже різними людьми. Це призводить до того, що у такої людини знижується чутливість до відсутності задоволення своїх потреб партнером або будь-ким

іншим, що в свою чергу, дозволяє послаблювати конфлікти і навіть служити їх профілактикою [2, 888].

Згідно А. Беку складові зрілої любові включають в себе:

- Близькість
- Почуття тепла
- Турбота
- Вираз прив'язаності
- Схвалення
- Співчуття
- Чутливість
- Розуміння
- Дружні стосунки
- Інтимні стосунки
- Дружелюбність
- Підтримка [14].

Надійною і фундаментальною опорою, яка зміцнює здорові адаптивні переконання про стосунки, також є наші цінності, які пов'язані з близькими і міцними стосунками, спільним рухом до важливих цілей, а також зі здатністю самостійно будувати і жити своє життя, коли партнера немає поруч. Схожі цінності, які поділяють партнери, допомагають їм бути надійними супутниками та цінними свідками життів один одного, підтримують в русі вперед на шляху до поставлених цілей, що робить стосунки близькими, наповненими і надійними.

Що ще може підтримувати близькість у стосунках з іншими? Безумовно, це дотик і тактильне спілкування, яке забезпечує близький емоційний зв'язок, дає відчуття безпеки і прийняття, зменшує стрес і заспокоює нервову систему. Спілкування через дотик формувалося мільйони років еволюції і його значення для людини дійсно велике. М'які або міцні обійми, теплі і ніжні дотики сприяють довірі, дозволяють відчувати себе цінним, прийнятим і коханим. Коли складно підібрати слова, щоб підтримати близьку людину, дотик і обійми дозволяють невербально виразити підтримку і цінне ставлення до іншої людини.

Зміцнює стосунки також усвідомлення цінності нашого партнера для нас. Зрозуміти, що саме цінують партнери один в одному допоможуть питання: "Що вам подобається у вашому партнерові? Які якості і сторони особистості партнера вам подобаються? Які його чи її дії вам особливо



приємні? Що ваш партнер робить для того, щоб ваші стосунки були хорошими? Які у вас є приємні спогади про вашого партнера? Ці питання також допомагають психотерапевту зрозуміти основу, на яких будуються стосунки.

Здатність помічати позитивні дії партнера по відношенню до нас дозволяє відчувати вдячність і цінність наших стосунків. Часом нам легше запам'ятовувати образи і негативні моменти, в той час як вміння помічати і цінувати позитивні вчинки може вимагати більших зусиль. Задоволеність близькими стосунками тісно пов'язана зі здатністю дякувати, помічати і визнавати цінність вкладу нашого партнера. Варто відзначити, що в здорових стосунках кожен учасник вкладається у стосунки перш за все зі свого боку, проявляє ініціативу, намагається висловити через поведінку тепле і вдячне ставлення до іншої людини.

Безумовно, створення близькості вимагає від нас знань та щоденної практики для того, щоб здобувати новий коригуючий досвід безпечної прив'язаності. Коли партнери відчують бажання і готовність працювати над собою і стосунками, тоді зміцнити близькість один з одним їм можуть допомогти когнітивні і поведінкові техніки, а також практики усвідомленості або майндфулнесс-підхід.

В чому полягає суть когнітивно-поведінкової моделі стосунків? Когнітивно-поведінкова терапія починається з виявлення поточних проблемних ситуацій, думок, почуттів і поведінки, пов'язаних з ситуаціями в «тут і тепер». Перш ніж прийти до позитивних змін, потрібно визначити, що саме викликає дистрес у стосунках на даний момент, які тригери «включають» кожного з партнерів. Психотерапевт використовує принципи КПТ, щоб допомогти клієнту зрозуміти взаємозв'язок між мисленням і поведінкою, а також результатом, включаючи відповідну на його прояви реакцію людей, з якими він має стосунки.

Когнітивний цикл взаємодії Бурбаха демонструє як негативні переконання партнерів і поведінкові реагування на основі цих переконань формують підтримуючі негативні цикли. У цій моделі добре розкритий опис оцінок, які партнери надають якостям або поведінці один одного. Аналізуючи конкретні ситуації, терапевт показує взаємозв'язок між когніціями, емоційними реакціями один на одного і проблемною поведінкою. Всі ці компоненти однаково важливі для визначення підтримуючих циклів, які показують динаміку стосунків.

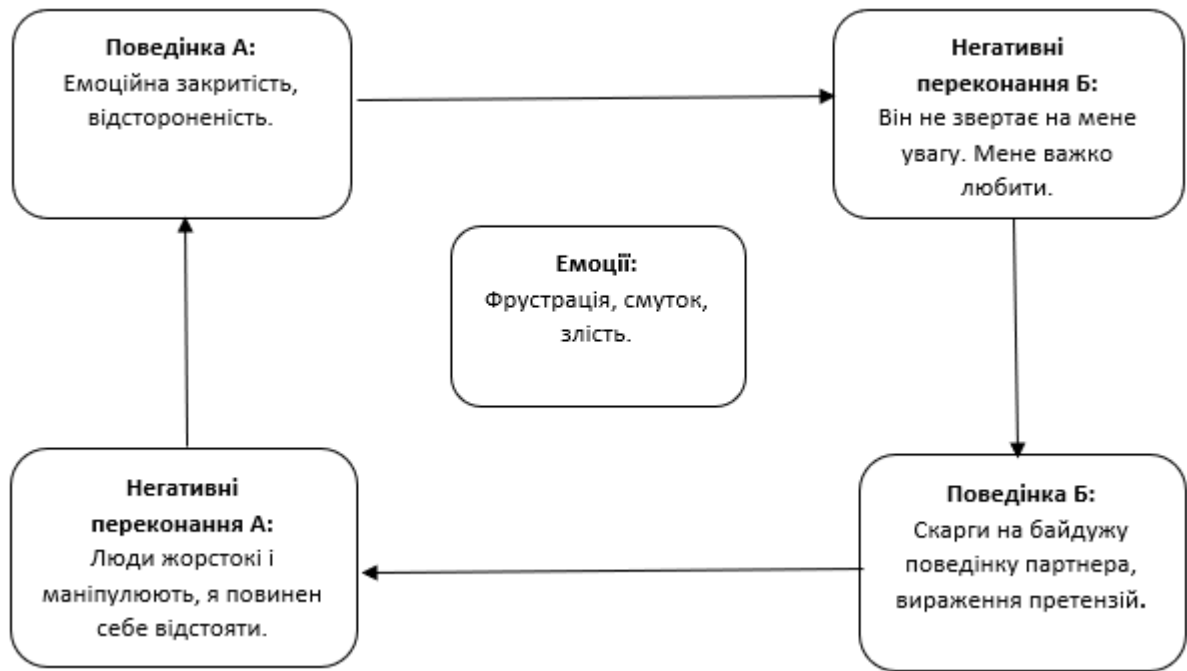


Рис. 1. Когнітивний цикл взаємодії Бурбаха

Дев'ятикомпонентна модель Гриммера також описує, як кожен партнер вносить свій внесок у підтримання проблемної комунікації, що допомагає намалювати повну і точну картину того, що відбувається у стосунках. Психотерапія прояснює, як поведінка партнера впливає на вас, як і навпаки, ваша поведінка впливає на його реакції. Взаємодія партнерів показує, наскільки стосунки здорові і що важливо змінити, щоб стати ближчими один одному. Так, наприклад, партнери в конфліктних стосунках більш вибагливі до негативних проявів один одного, ніж до позитивних, що спонукає їх відповідати негативною поведінкою.

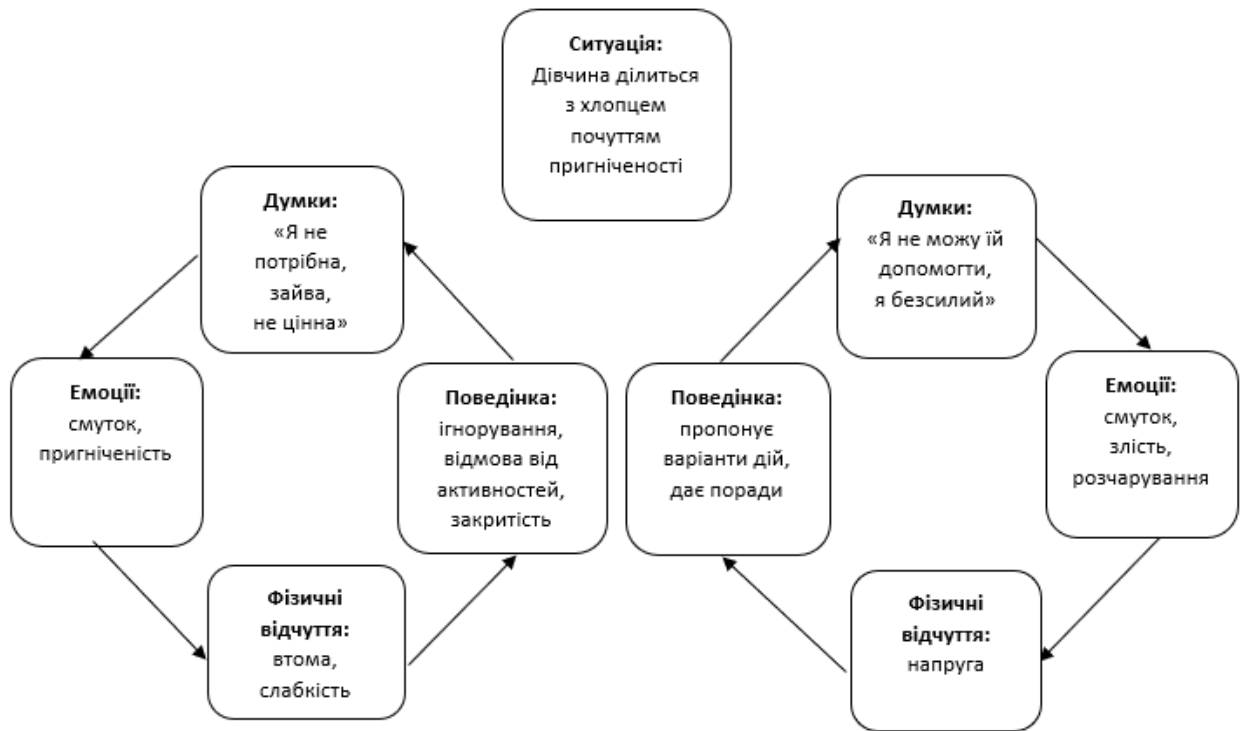


Рис. 2. Модель Гриммера

На основі попередніх двох моделей Бурбаха та Гриммера був розроблений підхід реципрокної (взаємної) КПТ моделі у вигляді символу нескінченності або «вісімки», що означає і описує циклічний характер проблем у міжособистісній взаємодії. Такий метод перехресного дизайну допомагає клієнту звернути увагу та усвідомити, як інші люди сприймають його поведінку в різних ситуаціях. Суть реципрокної моделі полягає в тому, що сприйняття і поведінка іншої людини є реакцією на поведінку самого клієнта, рівно, як і навпаки. Як правило, це формулювання досить просто освоїти нашим клієнтам і потім побачити, на що вони можуть дійсно вплинути в стосунках з іншими, а саме на свої думки і поведінку [18].

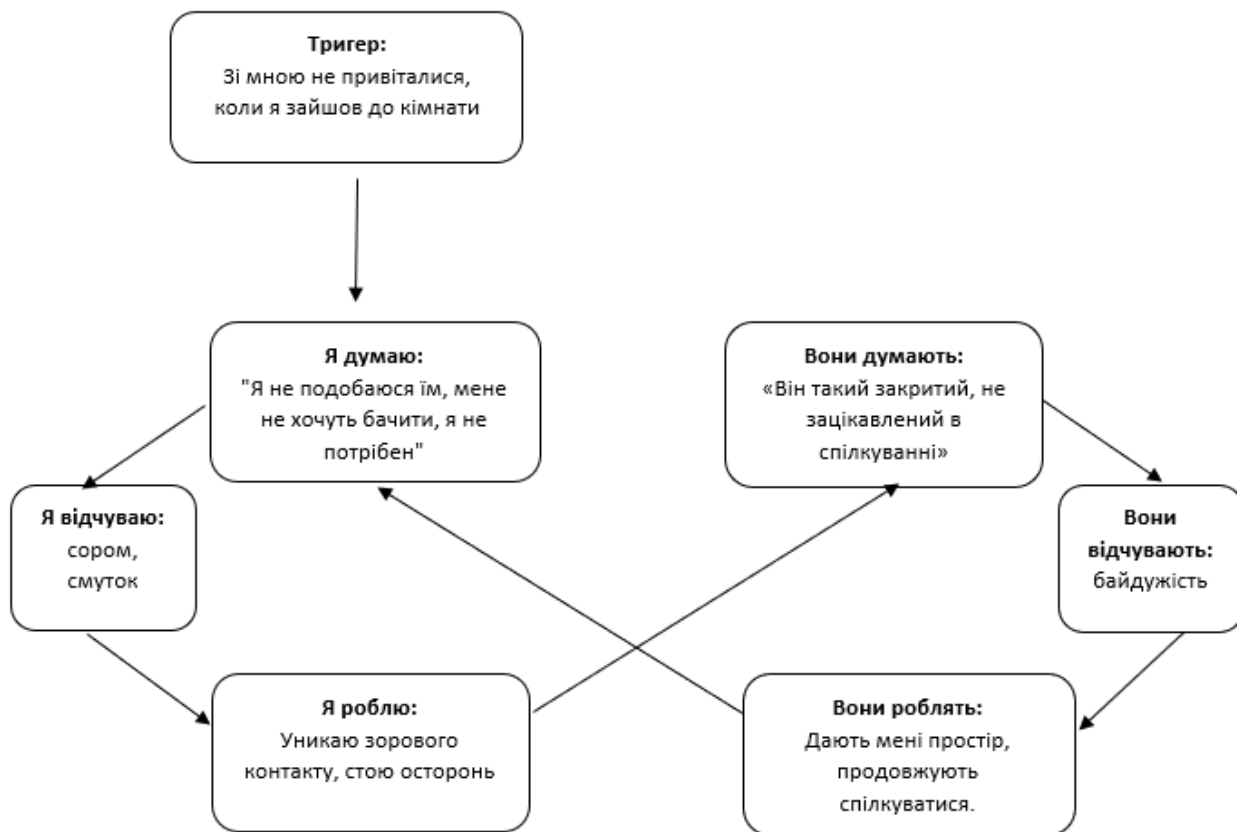


Рис. 3. Модель реципрокної КПТ взаємодії

Формулювання актуальних труднощів у стосунках дає розуміння загальної картини і вселяє впевненість, що на це можна вплинути і яким саме чином. Коли клієнт починає розуміти поточний стан його стосунків, він може підійти до відстеження власних когніцій.

Звичайно, варто зазначити необхідність і важливість домашніх завдань у КПТ. Вибудовування близьких і здорових стосунків вимагає регулярної практики нового мислення і поведінки, щоденних зусиль за рамками годинної або двогодинної щотижневої сесії з психотерапевтом. Основна робота відбувається в «полях» поза простором кабінету з фахівцем в реаліях життя клієнта.

## 1.2. Роль дисфункційних переконань і неадаптивних правил життя у побудові стосунків

В середині минулого століття британський психоаналітик Дж. Боулбі розробив теорію прив'язаності. Згідно з його теорією, базовою потребою дитини є безпечна та надійна фізична і емоційна близькість зі значущими дорослими. Емоційний зв'язок зі значущими близькими була визнана такою ж

значимою базовою потребою, як, наприклад, їжа або сон. З теорії прив'язаності Дж. Боулбі виходить, що, як і для дитини, так і для дорослого, близькість служить завданню відновити почуття психологічної захищеності і знайти певний "безпечний тил" в особі опорного дорослого.

Надалі на основі його теорії дослідники Бартолом'ю і Горовіц розробили теорію чотирьох видів прив'язаності:

1. Надійна прив'язаність. Людина має переконання про себе, як про гідну любові та уваги, інші люди в її сприйнятті безпечні і також гідні любові і довіри, а стосунки можуть бути безпечними і близькими.
2. Поглинаюча прив'язаність. Людина прагне близькості з іншими, що призводить до емоційного злиття з іншими людьми і надмірної залежності від їх думки, уваги, любові і участі.
3. Тривожно-стримана прив'язаність. Людина потребує близькості, але уникає її і не підтримує близькі стосунки через страх бути відкинутим.
4. Відсторонена прив'язаність. Людина демонструє впевненість в собі і знецінює стосунки, вибір відбувається на користь своєї незалежності і уникнення близьких стосунків з іншими [7, 42].

Варто сказати, що люди з відстороненим типом прихильності практично не проявляють інтерес до почуттів і думок інших людей, а люди з поглинаючою прив'язаністю часто акцентують свою увагу на помилках і недоліках як своїх, так і інших [9].

Надійному типу прив'язаності характерні когнітивні процеси і здорові переконання про те, що людина гідна любові, вона є цінною, а інші люди надійні, їм можна довіряти і вони можуть підтримувати, що впливає на здатність людини будувати стійкі і міцні стосунки, розвиваючи в них емоційну близькість. Впевненість у надійності і безпеці зв'язку з іншою людиною лежить в основі щастя і задоволеності стосунками. Сварки і конфлікти є протестом проти емоційної роз'єднаності між людьми в даний момент, реакцією на втрату емоційної близькості з партнером. Роздратування, злість і вимоги часто можуть бути способом повернути емоційний відгук і бажання відновити колишнє почуття безпечної близькості [8, 46]. Коли ж близька людина емоційно недоступна, її партнер може відчувати великий спектр негативних думок, емоцій і почуттів, таких як смуток, злість, біль і дуже багато страху. Якщо немає впевненості в міцності і безпеці стосунків, то в разі конфліктів, людина відчуває сильний страх як реакцію на загрозу безпеці, яка схожа на реакцію загрози фізичній цілісності і виживанню.

Тип прив'язаності між дитиною і батьками в дитинстві впливає на те, як доросла людина буде свої стосунки. Проблеми прив'язаності можна добре розглянути через призму ранніх неадаптивних схем Дж. Янга. Людина зі схемою покинутості боїться, що її партнер одного разу її кине або зрадить, що заподіює надмірне занепокоєння про стосунки, змушує контролювати свого партнера або взагалі уникати близьких стосунків, щоб не відчувати болю в разі втрат. Якщо на основі раннього негативного досвіду розвивається схема підпорядкування, то людина буде поглинена страхом розлуки, і вона буде робити все можливе і неможливе, щоб догодити іншій людині, жертвуючи своїми потребами і відрікаючись від справжніх бажань.

Однак, навіть якщо людина має негативний досвід дисфункційних сімейних або романтичних стосунків, вона може змінити негативні переконання і неадаптивні правила життя і побудувати здоровий емоційний зв'язок з іншими людьми. Щоб цьому навчитися, вона може використовувати когнітивно-поведінкові техніки.

## **II. Застосування КПТ інструментів для розвитку близькості у стосунках.**

### **2.1. Когнітивні техніки КПТ стосунків.**

Важливим кроком до побудови близьких стосунків є розуміння, що відбувається на даний момент у внутрішньому світі людини, яка зазнає труднощів у стосунках з партнером або іншими людьми. Один з головних принципів КПТ полягає в тому, що у кожного з нас є різні способи інтерпретації ситуацій, а саме автоматичні думки або образи, які з'являються у відповідь на тригерну ситуацію. Нам важливо зрозуміти, як людина мислить, якими автоматичними думками викликані її негативні емоційні і неадаптивні поведінкові реакції.

#### **Ідентифікація автоматичних думок**

Інтерпретації або висновки, які людина робить про поведінку іншого, визначають позитивні або негативні емоції по відношенню до іншого в стосунках. Ідентифікація автоматичних думок в момент появи негативних емоційних переживань по відношенню до інших людей або до себе дозволяє побачити повторювані теми через зв'язок між думками, емоціями і поведінкою, а також відстежити їх вплив на поведінку партнера, якість стосунків і ступінь задоволеності ними.

Тренуючись у розпізнаванні своїх думок, людина спостерігає, що її емоції і дії є результатом того, що відбувається у неї в голові, а значить вона може відчувати більше контролю над ситуацією і відповідальності за свою поведінку. Наприклад, під час обговорення подій минулого дня зі своїм партнером, жінка може зловити себе на думці «щось він відволікається, я йому не цікава, він мене розлюбив». Якщо вона повірить в цю думку, вона одразу ж відчує смуток, страх, образу. Але будучи знайомою з КПТ підходом, у неї вже буде розуміння, що це тільки її думка, а не факти. Є велика ймовірність, що вона зможе піддати сумніву цю думку, відокремити свої думки від фактів і повернутися в реальність, щоб продовжити розмову з партнером.

Замість того, щоб намагатися зрозуміти, про що думає в даний момент інша людина, як вона до мене ставиться, ми повертаємо свою увагу до себе та власних думок. Питання «про що я зараз думаю?» дивним чином фокусує увагу на своїх думках, дозволяє познайомитися з собою і побачити в стосунках саме свої емоційні і поведінкові реакції, які слідує за розумовими

інтерпретаціями. Пізнаючи процес свого мислення, вже не так хочеться переносити всю відповідальність за труднощі у стосунках на іншу людину, наприклад, на свого партнера.

### **Знання когнітивних спотворень**

Сприйняття інших людей і стосунків з ними часто проходить через когнітивні спотворення або фільтри, що негативно впливає на наше самопочуття і поведінку. Когнітивні спотворення можуть сильно впливати на якість спілкування, тому клієнт вчиться помічати пастки мислення. У стосунках можуть проявлятися наступні когнітивні спотворення:

- читання думок ("він думає про мене щось погане", "я їй не подобаюся", "йому все одно", "вона робить все, щоб розлютити мене");
- надузагальнення ("ти ніколи мене не чуєш", "я завжди повинна все тягнути на собі", "ти ніколи не цікавишся як пройшов мій день");
- "чорно-біле мислення" за принципом "все або нічого" (може проявлятися через такі припущення, як "ти ніколи мною не цікавишся", "ми завжди сваримося", "ти постійно мене критикуєш");
- катастрофізація ("якщо він буде більше працювати, ми точно розлучимося", "вона поїде у відпустку одна і захоче зі мною розлучитися", "він грає в комп'ютер, тому що я йому не цікава, і він не захоче проводити зі мною час");
- поспішні висновки ("вона на мене злиться", "на нього не можна покластися", "йому точно не сподобається моя ідея");
- повинності ("ти повинен про мене дбати так, як я хочу", "ти повинна бути м'якою і зручною", "ти повинен вгадувати мої бажання і робити мені сюрпризи");
- емоційне мислення ("якщо мені зараз погано у стосунках, значить я нещаслива в них", "якщо ми зараз сваримося, значить у нас дійсно все погано");
- персоналізація (коли ви думаєте, що тільки партнер відповідає за проблеми у стосунках або навпаки, ви думаєте, що несете всю відповідальність за проблеми в стосунках і відчуваєте провину за те, що у вас конфлікти і труднощі: "я в усьому винна", "це він псує все хороше");
- навішування ярликів ("він такий нечутливий", "вона така неорганізована", "він ледачий", "вона дурна");
- знецінення позитивного ("в цьому немає нічого особливого, дарувати подарунки — це те, що і так повинен робити будь-який



чоловік", "у нас було мало щасливих періодів, ми живемо від сварки до сварки", "ми не підходимо один одному, тому що у нас конфлікти").

Когнітивні спотворення важливо відстежувати в моменти погіршення настрою і при виникненні сильного бажання вчинити неадаптивним руйнівним чином відносно до себе або іншого. Розпізнавши свої автоматичні думки, потрібно переконатися, чи не попалася людина в ці хитрі пастки мислення, які спотворюють реальність і змушують бачити себе, інших людей і стосунки в найгіршому світлі, ніж це може бути насправді. Когнітивно-поведінковий терапевт допомагає клієнту розпізнавати когнітивні спотворення і вчитися висловлювати свої думки і емоції, не вдаючись до інтерпретацій через когнітивні спотворення.

Когнітивні спотворення також підтримують наявність і розвиток конфліктів, тому розпізнавання власних пасток мислення допомагає краще регулювати негативні емоції і сприймати емоції партнера, конструктивно вирішуючи важкі ситуації.

Одним з яскравих показових моментів вищеописаного процесу є наші очікування щодо розвитку стосунків або поведінки іншої людини. Коли у партнерів є високі очікування один від одного, то висока ймовірність поспішно зробити негативні інтерпретації про думки або мотиви партнера та його ставлення до нас. Важливо усвідомити і прийняти той факт, що ми ніколи не можемо знати точно стан іншої людини. Ми лише отримуємо сигнали, які можемо невірно інтерпретувати через нашу власну систему кодування. Щоб перевірити точність нашої інтерпретації, часом важливо запитати іншу людину про те, чи правильно ми зрозуміли її думки або реакції [14].

### **Когнітивна реструктуризація**

Одне з цінних вкладень, яке ми можемо привнести в близькі стосунки, є психологічна гнучкість як здатність думати про ситуації з різних точок зору, перш за все з більш адаптивних. У цьому допомагає метод когнітивної реструктуризації, який дає можливість відстежувати свої негативні думки і переконання, і знаходити альтернативний і більш адаптивний погляд на ситуацію. Людина навчається навиком тестувати і перевіряти свої думки на точність, тобто на відповідність автоматичних думок об'єктивної дійсності. Ставлячи собі питання «наскільки моя думка точна? Чи так це насправді?» мислення стає більш реалістичним і адекватним реальній ситуації. З метою зрозуміти, наскільки думка точна, ми визначаємо: докази за і проти наших думок, альтернативні пояснення того, що відбувається, найреалістичніший

результат, гірший і кращий результат подій, а також свою здатність впоратися з цим [7, 147].

Коли ми не можемо визначити точність думки, коли докази за і проти балансують між собою, а віра в альтернативне пояснення поки не дуже міцна, в такому випадку може допомогти визначити для себе чи мені корисно продовжувати вірити в цю думку. Важливим в процесі тестування автоматичних думок є усвідомлення готовності змінити свої автоматичні думки, у чому може допомогти питання «наскільки корисно мені буде в це вірити?». Наприклад, як допоможе людині віра в таку думку, як «я намагаюся недостатньо для своїх відносин, і мені потрібно докорінно змінити себе, щоб мій партнер мене любив?». Хоч ця думка природним чином підкріплюється негативним минулим досвідом людини, корисність і цінність цього переконання дуже сумнівна. Важливо визначити як ця думка впливає на настрій і поведінку людини, зрозуміти чому ця думка не корисна, і уявити, що буде, якщо людина буде продовжувати в неї вірити, а саме відповісти собі на питання «що буде відбуватися з моїм настроєм, почуттями і бажаннями?». Дуже висока ймовірність, що вони будуть погіршуватися, не допомагати людині. Навіть якщо щось виявляється близьким до реальності або нехай навіть здається нам схожим на правду, ми можемо обирати, що думати про себе, про інших і про свої стосунки, щоб відчувати себе краще в них. Кожен з нас має вибір в тому, що саме думати і що робити в житті.

Тестування автоматичних думок дозволяє розширити своє бачення стосунків, прийти до більш точних і допоміжних альтернативних пояснень та реакцій по відношенню до партнера, а значить допомогти собі відчувати більшу задоволеність, спокій, розуміння і прийняття себе і один одного.

### **Робота з негативними переконаннями**

Робота над переконаннями займає важливе місце в роботі над розвитком близьких і здорових стосунків. Наприклад, переконання, що «ситуацію в стосунках неможливо змінити і все тільки погіршується» перешкоджає будь-яким позитивним змінам. Важливо побачити можливості поліпшення і збільшити віру в альтернативне переконання, наприклад, таким як «над стосунками можна працювати і кожен з нас здатен вплинути на зміни». Якщо у одного з партнерів є негативні переконання про неможливість впливу і змін, то їх важливо буде скорегувати. Це також можуть бути такі руйнуючі переконання, як «мій партнер ніколи не зміниться», «нічого і ніхто не зможуть допомогти поліпшити наші стосунки», «все буде тільки гірше», «я дуже сильно постраждав», «якщо нам потрібно працювати над відносинами, то це

означає, що з нами щось не так», «робота над стосунками тільки погіршить їх». Також переконаність в тому, що «зі мною все в порядку, а проблема тільки в партнері» теж дуже негативно впливає на стосунки[14].

Інструментом, який допомагає дослідити клієнту свою поведінку в конкретних ситуаціях, є складання списку переконань про стосунки і способів поведінки на основі цих переконань.

Глибинні переконання — це глибокі уявлення про себе, про людей, про відносини між людьми, про світ. Глибинні переконання закладаються в дитинстві, формуються протягом тривалого часу і впливають на те, що ми думаємо, відчуваємо і робимо в різних ситуаціях. Для того, щоб їх змінити може знадобитися багато часу і регулярна робота над собою. З метою побудувати здорові і близькі стосунки, важливо усвідомити, як свої основні переконання, так і переконання партнера.

Клієнту важливо зрозуміти, як його переконання впливають на його поведінку, що призводить до труднощів у побудові близьких стосунків. У цьому добре допомагає робочий список переконань про відносини і опис поведінки на основі цих переконань. Наприклад, якщо жінка усвідомлює свою думку «якщо я зближаюся з людиною, то мене обов'язково зрадять і кинуть», то зможе побачити, як її поведінка, а саме контроль свого партнера і уникнення розмови про свої справжні почуття з ним, тільки підсилює негативний вплив цього переконання [18].

<b>Список переконань і патернів поведінки</b>		
<b>Негативне переконання</b>	<b>Моя поведінка</b>	<b>Результат</b>
Якщо я буду говорити про свої бажання та потреби, то мене не любитимуть.	Підлаштовуюся під потреби партнера.	Відчуваю себе спустошеною, не можу радіти в стосунках.

А. Бек пояснював те, як думки і почуття партнерів один до одного часто зміщуються від позитивних на ранніх стадіях стосунків до негативних в процесі їх розвитку. Дійсно, періоди, які описуються партнерами, як добрі та сприятливі, супроводжуються загальними позитивними переконаннями про свого партнера, наприклад, такими як: «вона мене поважала і так сильно про мене дбала» або «він розумів мої почуття». Ми бачимо, що чорно-біле позитивне мислення змінюється чорно-білим негативним, що призводить до спотворених негативних інтерпретацій. І як тільки це відбувається, негативні погляди на прояви один одного більше схожі на факти, які не піддаються сумнівам. Поведінка партнера, яке підтримує негативні думки, помічається

більше, ніж позитивна поведінка, яке також досить часто інтерпретується як те, що відповідає негативним поглядам, що в підсумку посилює негативні емоції партнерів і заціклює порочні круги [14].

Працюючи з негативними переконаннями, важливо трансформувати їх в більш реалістичні, наприклад, такі як: «хоча мені б хотілося, щоб він проводив більше часу зі мною, все ж коли нам вдається знайти час, щоб поговорити, я відчуваю, що я важлива для нього». Це допомагає розвинути збалансоване мислення, яке дозволяє сформувати свій погляд на партнера на основі всіх доказів, точної оцінки його слів і дій. Навик мислити збалансовано і реалістично допомагає усвідомити, що поведінка партнера, яке не відповідає ідеалістичним уявленням про нього або його ставлення до нас, не означає, що потрібно терміново прийняти діаметрально протилежний ідеалістичному погляд і починати захищатися, віддаляючись або нападаючи. Це закономірно призводить до того, що людина буде частіше відчувати позитивні емоції і почуття, діючи більш дбайливо і прихильно по відношенню до партнера, що в свою чергу, може викликати у партнера більш позитивні думки, емоції і поведінку. Так формується позитивний цикл стосунків, що може допомогти запобігти негативній динаміці.

Робочий лист переконань і поведінки також допомагає клієнту зрозуміти, як інші можуть реагувати на його поведінку. Наприклад, коли жінка перевіряє телефон свого партнера або довго розпитує його про те, чому він затримався на роботі, партнер стає більш замкнутим, віддаляючись від неї. Це сприймається жінкою як підтвердження її переконання про те, що її зрадять і кинуть. У цьому місці терапевту важливо разом з клієнтом досліджувати, які є альтернативні варіанти пояснень поведінки її партнера, за якими він може дистанціюватися, одним з яких може бути варіант, що його ображає її недовіра. Клієнт починає розуміти, що його переконання сформовані в результаті минулого негативного досвіду зради, але, якщо це було колись, це зовсім не означає, що це відбувається зараз. Більш адаптивним переконанням можуть бути такі варіанти як: «Мені було боляче в дитинстві. Мені боляче зробила одна конкретна людина. Деяким людям можна довіряти. Зараз я в безпеці і у мене надійний партнер, я перебуваю в безпечних стосунках. Я буду відпускати контроль і довіряти своєму партнерові».

Що може допомогти зміцнити віру жінки в адаптивне і здорове альтернативне переконання? Звичайно, це здобуття нового досвіду через конкретні кроки. Наприклад, чесна і щира розмова з партнером, під час якої вони поділяться своїми думками і почуттями, будуть почуті і прийняті, що

допоможе жінці зміцнити віру в нове здорове переконання про довіру. У процесі подібних діалогів людина дізнається багато про сприйняття партнера і його почуття, і навіть може помітити, наскільки їхні почуття можуть бути схожі, оскільки часто партнер може відчувати себе таким же вразливим і хоче захиститися від болю.

Діючи, виходячи з негативних переконань про себе, про інших або про стосунки, людина відчуває вразливість і потребує безпеки, в силу чого вона може вдаватися до неадаптивних стратегій поведінки, які тільки підсилюють дистрес у відносинах. За допомогою списку переконань і поведінки також досліджуються реакції партнера і вплив цих реакцій на переконання клієнта про стосунки з людьми. Потім проводяться поведінкові експерименти з метою перевірки відповідних переконань.

### **Поведінковий експеримент у стосунках**

Поведінковий експеримент допомагає перевірити припущення, які є у нас про результат ситуацій, в яких ми можемо відчувати страх або сором. Для цього ми формулюємо гіпотезу А та гіпотезу Б. Наприклад, гіпотеза А для чоловіка, який боїться говорити з дружиною про свої емоції та почуття може звучати як: «Якщо я розповім про свої почуття, то вона подумає, що я слабкий і жалюгідний чоловік». Гіпотезу Б можна сформулювати наступним чином: «Якщо я поділюся з нею своїми почуттями, вона мене зрозуміє і підтримає, ми станемо ближче».

Способами тестування, які допоможуть перевірити наші гіпотези можуть бути, наприклад, такі дії, як:

- висловлювати своє ставлення до різних ситуацій, що йому подобається, чого б він не хотів або хотів з нею в стосунках;
- ділитися думками і емоціями з дружиною в моменті, коли відбувається спільна взаємодія;
- поділитися страхом з дитинства або спогадом, де він відчував негативні емоції, а себе вразливим;
- поділитися переживаннями з приводу роботи або майбутнього;
- виділити час для розмови з дружиною ввечері або на вихідних і зважитися на щирі розмову про почуття;
- попросити її вислухати його і підтримати.

Варіантів може бути дуже багато, але головне, щоб для людини це був новий коригуючий досвід, який дозволяє побачити реакцію іншої людини, перевіряючи на реальність власні негативні прогнози і переконання. Також важливо продовжувати експерименти, незважаючи на початкові почуття страху, тривоги і сильне бажання уникати зіткнення з цим новим досвідом. Тому так важливо заручитися підтримкою психотерапевта, розкрити клієнтові сенс і користь даної когнітивної техніки.

Також терапевт може навчити клієнта способам справлятися з тривожними переживаннями і занепокоєнням, розвиваючи толерантність до невизначеності. Тим самим, на прикладі вищеописаної ситуації, клієнтка навчиться витримувати тривогу і справлятися з невизначеними ситуаціями, не вдаючись до старих неадаптивних стратегій, таких як перевірка пошти або телефону, часті дзвінки на роботу, перевірка питань, що нагадують партнеру формат допиту і викликають у нього бажання віддалитися.

Коли один партнер пробує нову поведінку, він стає більш відкритим і проявляє довіру, його віра в здорові переконання про стосунки збільшується, тому що стосунки стають ближчими і глибокими, а партнери відчують себе в безпеці.

### **Розуміння диспозиційних та ситуаційних чинників**

Проблеми в стосунках іноді ґрунтуються на переконанні, яке можна позначити як «зі мною все в порядку, а з тобою ні», коли людина виправдовує себе та звинувачує іншого. Психотерапія допомагає партнерам зруйнувати цю схему і вибудувати інший спосіб взаємодії. Один із способів — це розмежувати диспозиційні (поведінка пояснюється з точки зору незмінних особистісних характеристик) і ситуаційні (поведінка пояснюється з точки зору зовнішнього стресу і тимчасових станів людини) фактори. Найчастіше, пояснюючи свою власну поведінку, ми вдаємося до ситуаційних причин, наприклад, «я просто втомився, була пробка, у мене дуже багато завдань і просто дуже мало часу зараз». Однак, коли мова заходить про іншу людину, нам дуже легко приписати її диспозиційні причини на зразок: «він неорганізована людина, ледачий або дурний» [4, 362].

Усвідомлення цієї особливості щодо себе та інших дозволяє змінити інтерпретацію поведінки іншої людини, і тим самим зменшити напругу і вирішити конфліктну ситуацію. Питання «Якби ви відчували протилежне тому, що відчували, наприклад, замість роздратування — спокій, то які думки б могли виникнути в момент, коли ваш партнер запізнився на зустріч?»

допомагає побачити альтернативні можливості, які визначаються насправді багатьма різними факторами.

Сприйняття конфліктної ситуації з точки зору нейтральної і доброї третьої особи сприяє вирішенню труднощів і зближує партнерів. Питанням, яке допомагає цього досягти, може бути: «Якщо подивитися на конфліктні ситуації у відносинах з позиції доброзичливого і приймаючого спостерігача, то які думки допомогли б вам вирішити конфлікт?».

### **Припущення хорошого щодо мотивів партнера**

Когнітивним втручанням, яке покращує взаємодію партнерів, є припущення хорошого або навіть кращого щодо мотивів свого партнера. Це особливо корисно людям, які схильні катастрофізувати і припускати найгірше щодо партнера та стосунків. Близькі та здорові стосунки відрізняються тим, що в них люди сприймають свого партнера як безпечного і надійного, вибираючи довіряти і проявляти впевненість один до одного. Наприклад, людина не турбується про те, що йому змінюють, обманюють, хочуть нашкодити або розкритикувати та осудити. А в разі виникнення тривожних переживань, такі партнери перевіряють свої думки, питаючи один одного те, що їх турбує. В освоєнні цієї стратегії спілкування допомагає розмова про довіру, спочатку з психотерапевтом, а потім з партнером.

## **2.2. Поведінкові техніки КПТ стосунків.**

Проробивши когнітивну роботу, почуття клієнта також змінюються, що робить його готовим змінити свою поведінку в стосунках таким чином, щоб вона більше підтверджувала та підкріплювала нові думки і переконання.

### **Поведінковий обмін**

Іншим способом перейти від диспозиційних чинників до ситуаційних, про які ми говорили в минулій частині, допомагає дослідження і аналіз мотивів іншої людини. Людина складає список ситуацій, в яких вона відчуває себе добре і безпечно, а також список ситуацій, коли їй некомфортно і небезпечно. Аналіз факторів, які сприяють людині відкриватися, бути щирою співчутливою протиставляються факторам, які викликають бажання закриватися або йти на конфлікт. Потім поведінка партнера аналізується також відповідно виявленим факторам. Терапевт просить клієнта оцінити чи будуть ці чинники впливатимуть на поведінку його партнера так само, як вони

впливають на нього. Далі на основі виконаної роботи терапевт разом з клієнтом планують нові дії, які будуть сприяти більшій довірі, відкритості та близькості. Можна також запитати партнера, що змушує його або її відчувати себе добре, і взяти на себе зобов'язання робити ці особливі речі на регулярній основі.

Згідно з концепцією поведінкового обміну, здорові і близькі стосунки відрізняються від дисфункційних частотою позитивних і негативних поведінкових обмінів. Для того, щоб стосунки були джерелом надійності і задоволеності важливо, щоб мінімальне співвідношення позитивних і негативних впливів було 5:1. Наприклад, на кожен негативний коментар повинно бути п'ять позитивних, наприклад, п'ять компліментів, п'ять посмішок або п'ять обіймів. Стратегія поведінкового обміну полягає в збільшенні позитивних видів поведінки і взаємодії протягом дня.

Позитивна поведінка означає емпатичне слухання, підтримку, рішення проблем, а негативне — це критика, емоційна холодність, неповага, ігнорування партнера. Виконуючи техніку поведінкового обміну важливо визначити які саме дії з боку кожного з партнерів підвищують задоволеність стосунками, а потім підвищити частоту такої поведінки в повсякденному житті [2, 888].

### **Стратегії створення прийняття**

У інтегративній поведінковій терапії пар (ІПТ) стратегіями створення прийняття є: емпатичне приєднання, відсторонення від проблеми і розвиток толерантності. Розкриємо нижче докладніше суть кожної з них.

**1. Емпатичне приєднання** — це прояв співпереживання до свого партнера замість звинувачення один одного в негативних емоціях, що вони відчувають. Для того, щоб цей процес був можливий, терапевт пояснює проблеми у стосунках як результат відмінностей між партнерами. Виходить, саме відмінності і реакція партнерів на типові відмінності один одного є причиною проблем у стосунках. Важливо переформулювати значення поведінки кожного з партнерів і показати, що реакції на ці відмінності є цілком зрозумілі і нормальні. При цьому дуже важливо визнати біль, яку відчуває кожен і висловити негативні емоції конструктивним способом. Найчастіше люди можуть використовувати так звані «жорсткі саморозкриття», висловлюючи гнів і невдоволення через критику, звинувачення, крик, що призводить до віддалення партнерів один від одного, ослаблення довіри і взаєморозуміння. Такий спосіб є досить звичним для багатьох людей, оскільки жорсткі способи саморозкриття захищають від почуття вразливості перед



іншим, в той час як м'який спосіб розкриває перед іншим власну вразливість. Якщо ж ми використовуємо м'яке саморозкриття, при якому людина висловлює свій біль без звинувачень іншого, то це забезпечує потребу в безпеці і прийнятті один одного. При жорсткому саморозкритті домінують почуття гніву, бажання нападати і потреба в самозахисті, то при м'якому саморозкритті переважають більш «м'які» почуття, такі як страх, біль, сором, вина.

Іншій людині легше виявляти до нас емпатію і співпереживання, коли ми висловлюємо свої негативні емоції через м'яке розкриття власної вразливості. Наприклад, це може виглядати як: «Мені зараз важко і сумно. Коли ти говориш мені, що я повинна справлятися з цією проблемою сама, мені стає страшно, що я не впораюся, і боляче, тому що я відчуваю себе самотньою один на один з цією проблемою. Мені потрібна твоя підтримка. Я тебе дуже ціную. Давай спробуємо зробити це разом».

**2. Спільне відсторонення від проблеми** — обговорення проблеми без звинувачень і перенесення відповідальності за рішення один на одного. Партнери ніби відходять на деяку дистанцію від конкретної проблеми у стосунках, дивляться на неї з боку, розмірковуючи про неї з позиції «вони», а не «я» або «ти». Це схоже на рефлексію з нейтральної і більш об'єктивної позиції без бурхливих емоційних реакцій.

**3. Розвиток толерантності** — стратегія, спрямована на прийняття поведінки партнера і власних негативних емоцій по відношенню до нього. Коли ми приймаємо свого партнера у негативних почуттях, наприклад, таких як страх, образа, злість, смуток, він відчуває їх ослаблення. Коли приймають нас в наших болючих відчуттях, нам також виявляється легше відчуті себе прийнятими завдяки співпереживанню і присутності іншої людини. Біль вщухає, настає полегшення і відчуття подяки за те, що інша людина з нами поруч в моменти нашої вразливості. Також з метою підвищити і розвинути толерантність нам важливо відмовитися від спроб не допускати або ж уникати «вразливої» своєї поведінки або партнера, оскільки тільки лише дозволивши собі вчинити вразливо і відкрито, отримавши прийняття у відповідь, чутливість страждаючого партнера до цієї поведінки знижується, що робить цю "вразливу" поведінку менш болючою, як і для страждаючого партнера, так і для приймаючого [2, 886].

#### **Існує 4 стратегії розвитку толерантності:**

1. Знаходження позитивних аспектів в поведінці партнера, яка може сприйматися як негативна. Наприклад, занепокоєння партнера і бажання

передбачити розвиток подій, що характерно для тривожної людини, хоч і часом негативно впливає на стосунки, також може бути корисною при плануванні, організації відпочинку або прийнятті фінансових рішень. Або ж людина, яка сприймається партнером, як безтурботна і безвідповідальна, в деяких ситуаціях проявляє себе як спонтанна, вільна і творча особистість. Це найчастіше та якість, яке раніше сприймалася партнером як приваблива. У стосунках важливо розуміти, що характер іншого не поганий, а просто відрізняється від нашого власного, і це не означає, що існують нормальні і правильні прояви або ненормальні та неправильні. Якщо ставитися до відмінних рис і поведінки партнера як до нормальних і правильних, то ми зможемо робити куди менше хибних інтерпретацій і рідше потрапляти в пастки мислення.

2. Усвідомлення взаємної доповнюваності відмінностей між партнерами і опора на ці відмінності як на рушійну силу стосунків. У цьому місці варто подумати про те, що кожен з партнерів втратить, якщо відмінності між ними перестали б існувати. Наприклад, надійність одного може гармонійно поєднуватися з прагненням до різноманітності іншого. Люди як правило бачать у відмінностях небезпеку, намагаючись знайти того, хто буде розділяти з ними повністю їх якості, погляди та інтереси. Однак відмінності можуть бути позитивною опорою стосунків, якщо побачити в них гармонію, силу і відчуті гордість за здатність бути собою з тим, хто від нас відрізняється.

3. Підготовка до можливих «рецидивів». Ця стратегія спрямована на те, щоб подумати про тригерні ситуації, в яких можливі зриви, і проаналізувати можливі стратегії поведінки в них. Стосунки змінюються, у людей може бути різний настрій, неблагополучний фізичний або психологічний стан, стреси і важкі життєві періоди, тому так важливо відчуті в собі опору на знання про альтернативні реакції на ці важкі для людини і стосунків події. Навіть якщо людина «провалиться» у звичні коупінг-стратегії, не справляючись з власними почуттями, вона буде мати при собі скриньку з цінними знаннями, які допоможуть їй вистояти перед викликами життя і допомогти собі з ними впоратися, зберігши близькі стосунки.

4. Моделювання негативної поведінки в домашніх умовах. Це схоже на свого роду експеримент або акторську гру. Підроблена негативна поведінка дозволяє партнерам спостерігати вплив негативної поведінки один на одного. Коли людина підробляє поведінку, вона здатна контролювати себе, не відчувати себе захопленою емоціями, залишається здатною співпереживати партнеру і спостерігати за його реакціями. Звичайно, дуже важливо сказати

потім партнеру, що ця поведінка було підробленою, щоб не загострити ситуацію і мати можливість обговорити експеримент в спокійному стані [2, 887].

### **Тренінг навичок комунікації**

Типом втручання, який показує короткострокові позитивні зміни у стосунках, є тренінг навичок комунікації. Комунікативний тренінг спрямований на навчання навичкам висловлювати свої думки і слухати без критики [15].

Оскільки конфлікти підтримуються нерозумінням через відмінності в поглядах для практики комунікативних навичок обирається ситуація або тема, яка викликає занепокоєння, і партнери по черзі перебувають у ролях слухача і того, хто говорить. Той, хто виступає в ролі оповідача, фокусується на своєму сприйнятті та почуттях, ділиться суб'єктивним досвідом переживання стосунків у форматі «я-повідомлень». В цей час слухач проявляє відкритість, співчуття і повагу, коротко резюмуючи почуте, тим самим даючи зрозуміти партнеру, що його чують, а також сприяючи подальшому розкриттю думок і почуттів. У резюме слухачеві важливо передати словами саме ті думки і почуття, які відчуває партнер. Потім партнери міняються ролями.

Дж. Готтман, сімейний психотерапевт, визначив чотири стратегії для поліпшення комунікації в парі:

1. Заспокоїти себе і допомогти собі впоратися з сильними емоціями, тому що, коли ми засмучені або розсерджені, проблема не може бути вирішена ефективно. Коли ми відчуваємо сильні емоції, ефективно допомагає сказати собі «стоп», зробити паузу, вийти з кімнати, переключити свою увагу на фізичну активність.

2. Говорити, не закриваючи власну вразливість за шаром захисних реакцій. Для цього важливо вчитися говорити про себе і свої почуття і отримувати новий позитивний досвід комунікації.

3. Підтверджувати цінність партнера, що проявляється в такій поведінці, коли ми відверто говоримо, активно слухаємо і демонструємо іншій людині, що ми розуміємо її слова, що для нас багато значать її почуття і ми їх теж приймаємо.

4. Регулярне навчання, яке проявляється в прагненні знайти нові способи комунікації та зближення, коли після конфліктної ситуації партнери обговорюють свої думки і почуття, визнаючи цінність один для одного [6].

Дж. Готтман провів дослідження, в якому заявив, що успіх чи невдачу в стосунках можна припустити з 96% ймовірністю на основі відсутності або наявності наступних негативних моделей взаємодії, називаючи їх «чотирма вершинами Апокаліпсису»:

1. Критика. Регулярні нападки на характер або дії партнера, як правило, з наміром зробити себе правим, а іншого ні. У подібній критиці особливо часто фігурують слова «завжди» або «ніколи».

2. Нехтування або презирство. Словесні образи, які дають людині зрозуміти, що вона погана або у неї щось дуже погано виходить з наміром психологічно образити партнера.

3. Самозахист. Сприйняття себе жертвою або постраждалим з бажанням захищатися від звинувачень або передбачуваних нападів в конфлікті. Але варто пам'ятати, що спроби виправдати свої дії іноді лише збільшують конфлікт.

4. Протидія. Коли один партнер закривається, відвертається, мовчить, перестає реагувати на те, що відбувається і робити які-небудь спроби вирішити конфлікт. Відмова від взаємодії є способом уникнути конфлікту і не відчувати негативних емоцій [6, 38].

З метою будувати здорові та близькі стосунки важливо практикувати комунікативні навички, вчитися розмовляти про те, що важливо. Тренінг комунікативних навичок допомагає навчити людину вмінню обговорювати проблеми у стосунках і домовлятися про зміни, не вдаючись до маніпуляцій і звичним деструктивним стратегіям, які описав Готтман. Буде досягнутий більший прогрес, якщо в центрі уваги розмови буде мета, наприклад, близькість, а не провина когось з партнерів.

Ми можемо резюмувати, що до основних зближувачих навичок комунікації відносяться:

1. Висловлювати свої думки і емоції з позиції «я-повідомлення», уникаючи негативної вербальної або невербальної комунікації: критики, звинувачення і зневаги.

2. Фокусуватися на собі, а не на іншій людині, уникаючи негативних висновків про наміри і мотиви іншого.

3. Вміти перефразувати слова партнера, уточнювати, що саме він чи вона мають на увазі і прагнуть нам сказати або зробити.

Усвідомлення, проживання і вираження емоцій також створює близькість та міцний зв'язок. Емоції і почуття, які люди уникають, придушують або, навпаки, надмірно виражають, негативно впливають на стосунки і ступінь задоволеності в них. Люди, які не схильні висловлювати емоції, часто менш залучені в стосунки, що призводить до меншої близькості між партнерами. Важливо визначати і розуміти свої емоції, зосереджуючись на емоційних переживаннях, а потім висловлювати їх, використовуючи набуті комунікативні навички.

Нормалізуючи вираз як позитивних, так і негативних емоцій, партнери підвищують толерантність до них і краще здатні справлятися з почуттями, витримуючи емоції як свої, так і іншої людини. Також важливо спонукати партнерів підтримувати один одного у вираженні почуттів, в чому допомагає розуміння, що почуття і емоції близької людини важливі і потрібні. Людям, яким важко регулювати негативні емоції, властиво виражати їх більш дисфункційно, що може призвести до серйозних конфліктів і навіть насильства. Навчання комунікативним навичкам підвищує толерантність до сильних негативних емоцій, зменшує їх емоційну реактивність, задає напрям, як справлятися з емоційними взаємодіями.

Комунікативний тренінг також застосовується при посиленні почуття любові і прихильності. Коли партнери діляться сексуальними потребами і бажаннями, вони виявляють нові способи прояви близькості. Коли ми визначаємо і приймаємо негативні емоції, такі як страх, тривога або сором, а також позначаємо переконання, що лежать в їх основі, ми бачимо, як усвідомлення цих негативних емоцій допомагає змінити ступінь їх впливу на міру сексуального задоволення і близькості. Разом з цим, змінюючи дисфункційні переконання, ми отримуємо можливість розширити перспективу і досліджувати потреби партнерів, які стоять за проблемами і прийти до нових альтернативних переконань. Існує репертуар поведінкових технік, які спростовують когнітивні спотворення і допомагають партнерам перенаправити свою увагу на чуттєвість та тілесні відчуття. Однією з них є вправа «сенсорний фокус», розроблена Мастерсом і Джонсон, коли партнери відмовляються від будь-яких очікувань і направляють свої дії не на сексуальну активність, а лише торкаються один до одного.

### **Тренінг вирішення проблем**

Вміння будувати близькі і здорові стосунки з іншими людьми вимагає володіння навичками вирішення проблем. Тренінг вирішення проблем включає в себе навчання шести важливим навичкам:

1. Визначення проблеми. Конкретизація проблемної поведінки і тригерів, а також своєї ролі в проблемі.

2. Визначення та усвідомлення значення проблеми для кожного з партнерів, розуміючи які саме потреби стоять за труднощами.

3. Рішення проблеми. Безоціночний пошук будь-яких можливих варіантів вирішення за допомогою «мозкового штурму», який збільшує інтерес і активізує увагу.

4. Скорочення списку до реалістичних варіантів. Аналіз кожного варіанта на «за» і «проти», потім кожен приймає на себе зобов'язання за рішення і планує свої кроки.

5. Навички структурування. Уміння виділяти спеціальний час для дискусій про вирішення однієї проблеми за один раз, використовуючи правила та стратегії здорової комунікації.

6. Перегляд. Якщо реалізація обраного рішення не приносить задоволення партнерам, то рішення переглядається згідно перерахованих пунктів і знову тестується в реальності [5, 274].

Проблеми слід розглядати як ситуації або завдання, які потребують вирішення, а не як загальні характеристики особистості людини. Коли людині страшно зіткнутися з проблемою, вона може використовувати поведінку уникання, яка на якийсь час дає їй відчуття безпеки, але в довгостроковій перспективі веде до того, що проблеми накопичуються, що в свою чергу, посилює дистрес у стосунках. Проблема полягає в тому, що, уникаючи розмови про проблеми і прийняття рішень з приводу цих проблем, партнери все більше віддаляються один від одного і втрачають можливість встановити близькість і здоровий контакт.

### **2.3. Майндфулнес-підхід, практики усвідомленості в побудові близьких стосунків.**

Гарним доповненням до КПТ підходу з метою побудови близьких і здорових стосунків є практики усвідомленості або майндфулнес-підхід.

Усвідомленість — це спрямовування уваги на поточне переживання або момент. Усвідомленість характеризується станом цікавості, відкритості і прийняття до того, що виникає тут і зараз. Дослідження показують зв'язок між усвідомленістю і якістю близьких стосунків [7, 244]. Справа в тому, що, коли

ми перебуваємо в стані відкритого і спокійного прийняття власних поточних переживань та ситуації, ми здатні відчувати більш толерантне і безоціночне ставлення до складних почуттів, що дозволяє виробити більш адаптивну реакцію на зміни у відносинах. Концепція усвідомленості акцентує фокус уваги на власних думках і почуттях і створенні більш гнучких умов, в яких можлива варіативність емоційних відгуків і адаптивної реакції на поведінку іншої людини.

Розвиток навичок усвідомленості разом з розвитком емпатії допомагає налаштуватися і почути почуття іншої людини, проявити до неї дбайливе ставлення, побачити її біль, а не діяти з власного на основі негативного досвіду в минулому.

Регулярно медитуючі люди відчувають велику задоволеність стосунками з партнером [13, 22]. Один з головних принципів медитації — добре і дбайливе ставлення до самого себе. У цьому добре допомагає практика «дружня медитація», суть якої полягає в тому, щоб подумки про себе або вголос промовляти такі фрази: «нехай я буду вільний від страждань. Нехай я буду настільки здоровий і щасливий, наскільки це можливо. Нехай мені живеться легко». Важливо не просто швидко сказати ці фрази, а відчути їх через фізичні відчуття або представити у вигляді образів. Потім можна уявити близьку людину і побажати їй те ж саме. Дуже важливо під час практики уважно спостерігати за тим, що відбувається в свідомості і в тілі, роблячи паузи між словами і дихати [13, 290]. У довгостроковій перспективі усвідомленість допомагає ставитися до себе та інших з великим співчуттям, яке звільняє від тривоги і на їх місце приносить відчуття задоволення і щастя.

Збільшення близькості може бути досягнуто за допомогою усвідомлених дотиків та уважного спостереження за партнером. Це включає в себе безоціночне спостереження за партнером, погляд в очі і спостереження за всім, що ви відчуваєте в даний момент. Таким чином, коли ми дивимося на партнера з цікавістю, ми можемо помітити ті особливості іншої людини, які ми зазвичай не помічаємо. Прикладами того, як можна використовувати прийоми усвідомленості у відносинах, можуть бути:

- проявляти цікавість до партнера, дивитися на нього свіжим відкритим поглядом, немов інша людина — це таємниця;
- активно слухати і задавати питання;
- розмовляти один з одним, не відволікаючись на телефон та інші зовнішні подразники;

- зробити паузу перед тим, як відповісти;
- насолоджуватися тишею разом;
- відчувати вдячність і дякувати за щасливі моменти;
- обіймати один одного;
- разом дихати, медитувати.

Усвідомленість сприяє спостереженню за когнітивними, емоційними і поведінковими реакціями, які в іншому випадку могли б залишитися непоміченими. Усвідомленість може знизити гіперактивацію системи ненадійної прив'язаності у тривожних людей, коли вони стикаються з ситуаціями, які здаються загрозливими їхнім стосункам. Усвідомленість може виступати притулком в загрозливих ситуаціях, дозволяючи людям реагувати більш приймаюче і менш реактивно в стресових ситуаціях. Практики майндфулнес покращують регуляцію емоцій і знижують негативну емоційну реактивність [17].

Велику роль в майндфулнес грає фактор прийняття. Прийняття можна описати як сприйняття реальності такою, як вона є без прагнення і спроб виправити або змінити, наприклад, іншу людину. Уміння бачити партнера реалістично, сприймати його таким, яким він є, допомагає розширити сприйняття, відпустити контроль і відчути близькість, до якої кожен з нас прагне. Приймаючи один одного, обидва партнери можуть відчувати себе більш цінними, а стосунки поліпшуються в довгостроковій перспективі.

В основі неприйняття лежить віра в те, що наше щастя залежить від поведінки і зміни саме іншої людини. У такому випадку людина переконана, що, змінюючи свого партнера, вона стає щасливішою. Але це працює насправді не так. Ми всі хочемо бути щасливими, але віддаючи щастя в руки іншої людини означає лише уникати власної сили змінити своє мислення і поведінку, уникати відповідальності за своє щастя. Важливо навчитися поважати право іншої людини бути тою, ким вона є, навіть якщо є сильне бажання бачити її іншою [11].

Бажання змінити і виправити свого партнера, контролювати настрій колег, впливати на життя своїх друзів, одним словом, брати відповідальність за життя і вибори інших людей є захисною поведінкою від власного болю і страху чесно і реалістично подивитися на себе і взяти відповідальність за своє життя. Прийняття дає можливість звернути увагу на себе і зайнятися своїм життям. Вибір змінюватися чи ні лежить тільки на самій людині і наші спроби



змінити іншу людину лише дають зворотний від бажаного результат. Якщо докази про те, що контролювати поведінку інших не працюють, то варто спробувати інший підхід до вирішення проблеми через прийняття по відношенню до реального в іншій людині.

В роботі Якобсона і Крістенсена особлива увага приділяється прийняттю як можливості допомогти партнерам усвідомити, що вони різні, що в свою чергу допомагає конструктивно реагувати на труднощі та конфлікти у відносинах. Неприйняття відмінностей між партнерами іноді може призводити до деструктивних форм взаємодії. Прийняття може бути досягнуте за допомогою розвитку емпатичного ставлення до досвіду іншої людини, а також через загальну роботу над вирішенням складнощів.

Процес прийняття можна охарактеризувати як здатність вибирати поточну версію один одного, а не минулу (якою ми пам'ятаємо людину колись) або майбутню (якою людина стане в своєму потенціалі). Отже здатність до прийняття дуже сильно пов'язана з розвитком реалістичного і адаптивного мислення, чому сприяє навчання когнітивним навичкам КПТ.

## Висновки

У даній роботі були розкриті когнітивно-поведінкові способи розвитку близькості у стосунках, які допомагають партнерам розвинути здорові моделі комунікації і вирішити проблеми, через які може бути важко підтримувати близькі стосунки. Емоційна близькість є характеристикою здорових стосунків. Когнітивно-поведінкова терапія проливає світло на закономірності негативної динаміки у стосунках і надає інструменти і способи, необхідні для конструктивних, позитивних і стійких змін. КПТ дає можливість побачити і визначити, як саме способи мислення та поведінки впливають на інших людей, з якими ми перебуваємо в стосунках.

Когнітивні втручання допомагають розвинути важливий навик відстеження та тестування автоматичних думок, переглянути завищені очікування, перевірити негативні припущення за допомогою поведінкових експериментів, змінити негативні переконання щодо себе, інших людей і стосунків.

Близькість у стосунках розвивається за рахунок зміщення фокусу уваги на більш гнучкі і реалістичні альтернативи з готовністю поважати і приймати відмінності один одного. Формування більш реалістичного мислення та адаптивних стратегій дозволяє відчувати безпеку і близькість з іншою людиною, вибудовувати позитивні взаємодії, збагачувати спільний життєвий досвід стосунків, відчувати себе щасливим і здатним впливати на динаміку стосунків.

Поведінкові втручання спрямовані на перегляд неадаптивних моделей поведінки і набуття нового коригуючого досвіду, який зміцнює стосунки і підтримує в них здорову близькість. Варто сказати, що набуття нового досвіду вимагає від людини сміливості і ризику бути вразливою перед партнером, прихильності власним цінностям, готовності і мотивації нести відповідальність за власний внесок у стосунки, дії та зобов'язання.

Розвиток емпатії та приймаючого ставлення до себе та іншої людини має велике значення для встановлення і розвитку близьких та здорових стосунків. У цьому допомагають майндфулнес-підхід та практики усвідомленості, які знижують емоційну реактивність, сприяють розвитку емоційного інтелекту і розвивають концентрацію уваги на безоціночному сприйнятті поточного моменту.

## Бібліографія

1. Арнц А., Якоб Г. «Схема –терапія: модель роботи з частками» – Львів: «Свічадо», 2014. – 264 с
2. Барлоу Д. «Клиническое руководство по психическим расстройствам» 3-е изд. – СПб.: «Питер», 2008. – 912 с:
3. Бек, Джудит С. «Когнитивная терапия: полное руководство» – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2006. - 400 с.
4. Берг-Кросс Л. Б 48 Терапия супружеских пар / Перев. с англ. Н. Рассказовой, А. Багрянце-вой. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2004. - 528 с.
5. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. «Вступ у когнітивно-поведінкову терапію» – Львів: Свічадо, 2014. – 410 с.
6. Готтман Дж., Сильвер Н. «Как сохранить любовь в браке» – СПб.: «Питер», 2014
7. Даттилио Ф. М. «Когнитивно-бихевиоральная терапия с парами и семьями» – М.: ООО «Форум», 2015. – 300 с.
8. Джонсон С. М. «Обними меня крепче» – Манн, Иванов и Фербер; 2018 – 364 с.
9. Казанцева Т. В. «Исследование психологической близости в теории привязанности» – Вестник СПбГУ. Серия 12. – 2010.
10. Миколайчук М. «Емоційна близькість – що потрібно знати про подружні стосунки». Режим доступа: <https://health.ucu.edu.ua/news/emotsijna-blyzkist-najvazhlyvishe-shho-potribno-znaty-pro-podruzhni-stosunky/>
11. Норвуд Р. Жінки, які кохають до нестями – Х.: Віват, 2017. – 320 с.
12. Пастушик, М. «Эмоциональная близость: построение структурной и функциональной моделей» – Вестник СПбГУ. Серия 12. – 2009.
13. Уильямс М. «Осознанность: как обрести гармонию в нашем безумном мире» – «Манн, Иванов и Фербер», 2014 – 460 с.
14. Beck Aaron T. «Love is Never Enough How Couples Can Overcome Misunderstandings, Resolve Conflicts, and Solve Relationship Problems Through Cognitive Therapy. Summary» – «HarperPerennial, HarperCollinsPublishers», 1989.
15. Dugal C. Cognitive-Behavioral Psychotherapy for Couples: An Insight into the Treatment of Couple Hardships and Struggles. Режим доступа: <https://www.intechopen.com/books/cognitive-behavioral-therapy-and-clinical-applications/cognitive-behavioral-psychotherapy-for-couples-an-insight-into-the-treatment-of-couple-hardships-and>

16. Edwards J. «Relationships in the 21st century». Режим доступа: <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/relationships-21st-century-forgotten-foundation-mental-health-and-wellbeing>
17. Karremans Johan C. «Bridging the Sciences of Mindfulness and Romantic Relationships» – Personality and Social Psychology Review, 2015.
18. Kaur H., Whalley M. «How To Use Your CBT Skills To Conceptualize Relationship And Interpersonal Problems». Режим доступа: <https://www.psychologytools.com/articles/how-to-use-your-cbt-skills-to-conceptualize-relationship-and-interpersonal-problems-two-new-formulations-to-integrate-into-your-practice/>
19. Liz Mineo «Good genes are nice, but joy is better». Режим доступа: <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>