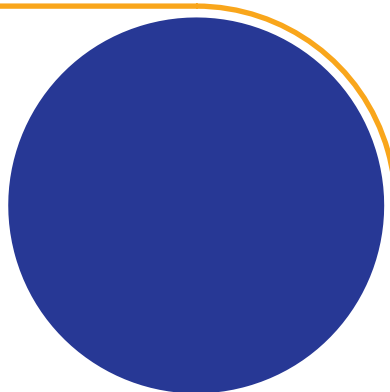
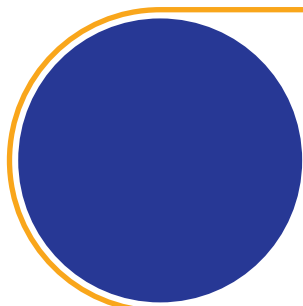
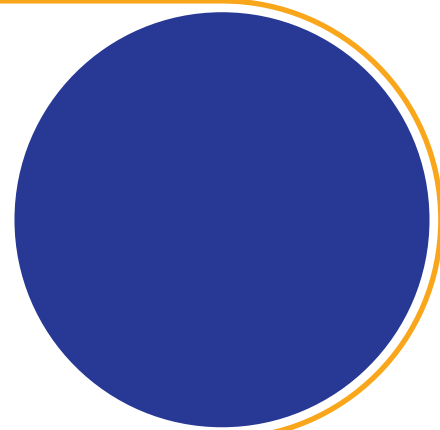
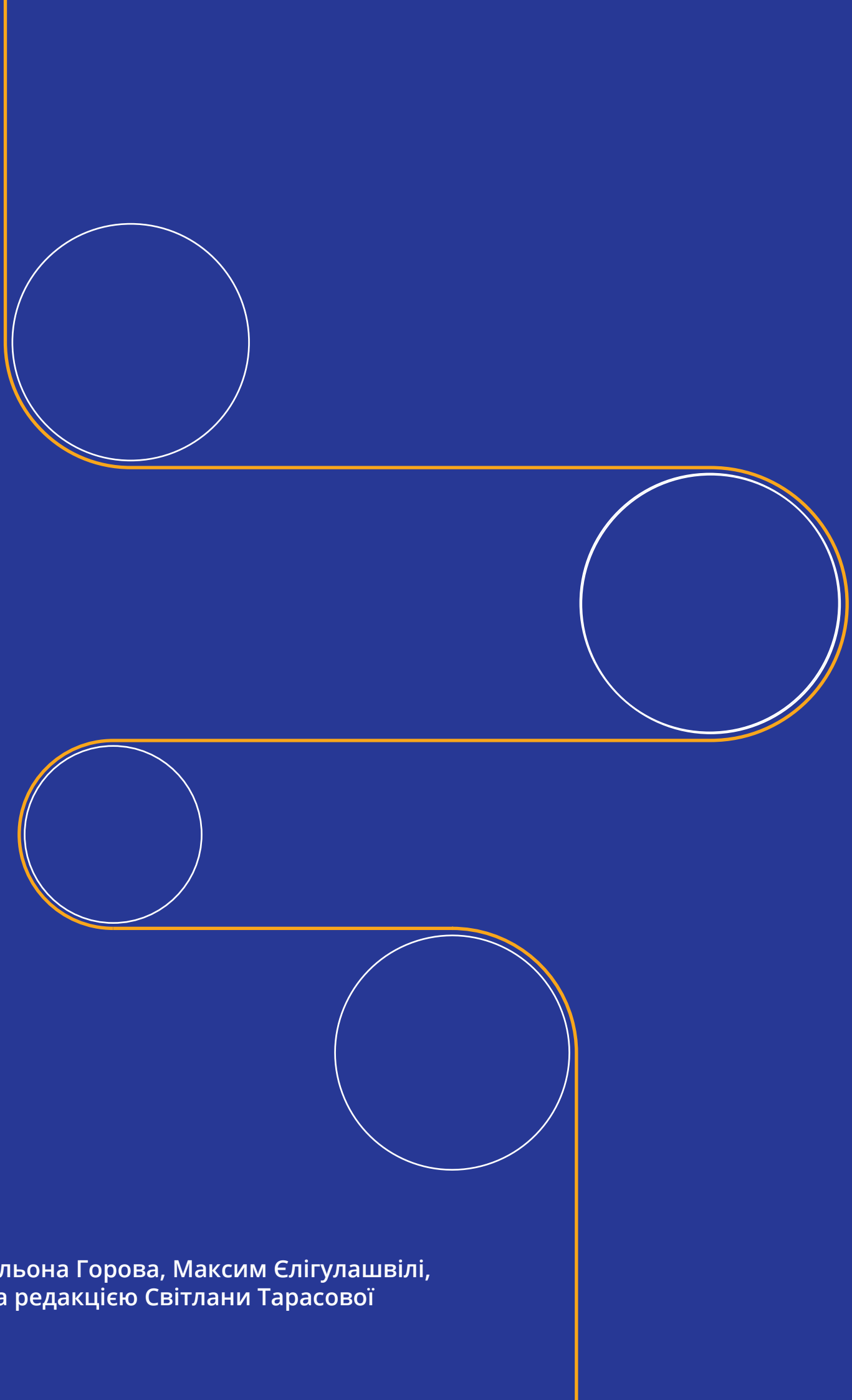


Мости над прірвою:

мистецтво управління
полярностями в діалозі





Альона Горова, Максим Єлігулашвілі,
за редакцією Світлани Тарасової

Зміст

● Коли світ розколюється: вступ та ключові висновки	4
● «Ми» проти «них»: конфлікт і поляризація	7
● Коли апельсин не ділиться: «класичні» підходи в умовах війни та чому вони не працюють	12
● У пошуках спільного ґрунту: ідентичність як ключ до діалогу	18
● Діалог, що зцілює: робота з ідентичністю в умовах поляризації	22
● Анатомія розколу: динаміка, яка запускає поляризацію	29
● За лаштунками поляризації: коли розриви стають системними	39
● Заборонені території: табу як двигун поляризації	48
● Точка кипіння: емоційна воронка поляризації та виходи з неї	58
● Фасилітатор на «мінному полі»: мистецтво навігації в поляризованих водах	72
● Де завершується діалог і починається терапія: розмежування в часи війн	84
● За межею слів: створення зв'язків над розбіжностями	93
● Бібліотека фасилітатора: ключові джерела для поглибленого вивчення	101

Коли світ розколюється: вступ та ключові висновки

Актуальність теми управління полярностями в сучасному українському контексті

Уявіть суспільство, яке раптом розділилося на «до» і «після». Саме це сталося з Україною, коли Росія почала свою агресію у 2014 році. А повномасштабне вторгнення в лютому 2022 року поглибило цей водорозділ.

Цифри красномовніші за слова. Понад 12 тисяч загиблих цивільних. Майже 30 тисяч поранених. Понад 6 мільйонів біженців за кордоном. Майже 5 мільйонів українців, які стали переселенцями у власній країні. Житло, дороги, лікарні, школи — зруйновано інфраструктуру на майже 170 мільярдів доларів.

За кожною цифрою — зламані долі. Родини, розділені кордонами. Діти, які ніколи не повертаються у свої домівки. Вчителі, які навчають у підвалах. Батьки, які намагаються створити ілюзію нормальності для дітей, коли лунає сирена.

Як війна змінила наше сприйняття діалогу і розуміння

«Соціальна тканина» України сьогодні нагадує гобелен, який намагаються зшити наново під час шторму. Громади, які приймають переселенців. Переселенці, які намагаються відбудувати життя з нуля. Люди з різним досвідом війни, різним ставленням до змін, різними травмами.

«А чого ви сюди приїхали?» — запитує місцева жителька. «А коли ви повернетесь додому?» — цікавиться інша. «Нам тут місця і так не вистачає», — шепочуть у коридорах школи. І водночас: «Як ми можемо вам допомогти?», «Залишайтеся, ми разом», «Ми — один народ!»

Війна змінила сенс діалогу. Раніше ми говорили про нього як про спосіб зблизити різні погляди. Тепер діалог — це рятувальний трос, який міцно тримає, щоб не впасти у прірву ненависті, недовіри, розчарування і болю.

Ключові висновки: про наш досвід роботи з полярностями в школах України

Спираючись на досвід Інституту миру та порозуміння, ми спробували адаптувати нашу експертизу з реалізації комплексної програми «Мирна школа» (<https://imip.org.ua/>) для роботи з напругою та поляризацією. Ці явища, що посилюються на рівні країни, торкнулися також закладів освіти.

Ми зосередилися на школах — місцях, де зустрічаються діти та дорослі з власною історією війни. Де вчителька з Харкова тепер веде уроки у Львівській області. Де за однією партою сидить дитина, яка бачила російські танки, та дитина, яка знає про війну лише з новин.

Вісім шкіл. Вісім унікальних історій. Вісім спроб побудувати мости над прірвою нерозуміння.

Що ми зрозуміли?

- 1. Єдиної формули немає.** Кожна громада, кожна школа, кожна група потребують свого підходу. Принцип «один розмір для всіх» не працює, коли йдеться про травми війни. У Шепетівці це виглядало інакше, ніж у Савинському ліцеї, де серед 18 учасників діалогу майже половину становили переселенці.
- 2. Конфлікт багатошаровий.** «Ми» проти «них» — це занадто просто. Насправді ліній розлому багато: місцеві та переселенці; ті, хто пережив окупацію, й ті, хто не бачив ворога; прихильники традиційної освіти та прихильники змін. І ці лінії постійно перетинаються.
- 3. Справа не в примиренні, а в співтворенні.** Найкращі результати ми отримали там, де замість «Давайте знайдемо компроміс» ми говорили: «Давайте разом створимо щось нове». Коли вчителі з різних регіонів об'єднувалися для розробки нових підходів до навчання дітей, полярності відступали перед спільною метою.

- 4. Малі кроки мають велике значення.** «Ми тепер вітаємося в коридорі» — здавалося б, дрібниця. Але для людей, які місяцями існували в паралельних світах, це — прорив. Фіксуйте кожен такий момент і святкуйте його.
- 5. Безпека — понад усе.** Щоб говорити про біль, люди мають почуватися захищеними. Для когось це можливість вийти з кімнати будь-якої миті. Для когось — гарантія, що їхні слова не використають проти них. А для когось — тихий куточок, де можна перевести подих.

Цей збірник — не посібник з «правильних» відповідей. Це радше щоденник пошуку — чесний, відвертий, дещо незручний. Ми зібрали досвід сміливців, які не побоялися працювати з найскладнішим. Вони експериментували, помилялися, починали спочатку, і поступово намацували стежки через перші непорозуміння.

Їхній досвід — як ліхтарик у темряві. Він не освітлює весь шлях відразу, але дозволяє зробити наступний крок. А поки ми робимо ці кроки — ми вже будуємо мости.

Наша вдячність школам, які наважилися на цю подорож:

- Охоченський ліцей (Миколаївська обл.)
- Конотопський ліцей №10 (Сумська обл.)
- Шепетівський професійний ліцей (Хмельницька обл.)
- Середня загальноосвітня школа №3 м. Трускавець (Львівська обл.)
- Комаровецька гімназія (Вінницька обл.)
- Савинський ліцей (Харківська обл.)
- Приватний заклад ХАБ СКУЛ (м. Вінниця)
- Золотоніська гімназія (Черкаська обл.)

І окрема подяка фасилітаторам діалогу — людям, які йдуть по лезу:

Ольга Парцерняк, Наталія Доценко, Світлана Крот, Олександр Мітьков, Світлана Тарасова, Марія Грищенко, Олена Хоміч, Катерина Ласковець, Олена Мельник, Лариса Валова, Олег Овчаренко, Тетяна Татаріна, Єлизавета Коваль, Маргарита Чернишова.

«Ми» проти «них»: конфлікт і поляризація

Аналіз природи суспільних протистоянь та шляхів їхнього подолання

Сучасний світ сповнений протистоянь. Родинні суперечки, професійні конфлікти, громадські протести та політичні баталії — усе це прояви однієї з найдавніших соціальних динамік. Проте останніми роками дослідники все частіше говорять не лише про конфлікти, а й про глибшу проблему — поляризацію. Чим ці явища подібні та чим різняться, і чому це важливо розуміти?

Коли ми говоримо про **конфлікт**, ми маємо на увазі зіткнення протилежних інтересів, позицій чи цілей між окремими людьми або групами. Мортон Дойч (Morton Deutsch) визначає його як ситуацію, коли дії однієї сторони блокують або перешкоджають діям іншої. Конфлікт — це стан активного протистояння, де сторони мають чітко визначену проблему і намагаються її розв'язати, часто всупереч інтересам опонента.

Поляризація ж, за визначенням Барта Брандсма (Bart Brandsma), — це процес розділення суспільства на групи з протилежними поглядами, цінностями та ідентичностями, що супроводжується зростанням ворожості між ними. Б. Брандсма влучно називає поляризацію **«мисленнєвою конструкцією»**, підкреслюючи, що вона існує насамперед у нашій свідомості як система уявлень і стереотипів.

Між конфліктом і поляризацією можна знайти чимало спільного. В обох випадках ми бачимо **протистояння сторін**, кожна з яких вважає свою позицію правильною, а опонента — помилковою. І конфлікт, і поляризація викликають сильні **емоції** — гнів, страх, обурення, що затьмарюють раціональне мислення. Обидва явища мають тенденцію до **ескалації** з часом. Фрідріх Глазл (Friedrich Glasl) описав **дев'ять стадій ескалації конфлікту** — від загострення позицій до повного знищення опонента. Схожим чином і поляризація може прогресувати від розбіжностей у поглядах до глибокого суспільного розколу, що іноді призводить до насильства.

ПОРІВНЯННЯ ЕСКАЛАЦІЯ

ЕСКАЛАЦІЯ КОНФЛІКТУ (9 стадій за Фрідріхом Глазлом)		ЕСКАЛАЦІЯ ПОЛЯРИЗАЦІЇ (від розбіжності до розколу)
Знищення опонента «Я програю, але й ти теж»	9	Соціальний розкол, наси́льство, дегу́манізація
Фрагментація сторін та повне протистояння	8	Відмова від діалогу та співіснування
Відкриті погрози та примус	7	Сприйняття іншої групи як загрози
Стратегії тиску та покарання	6	Зростання ворожості між групами
Втрата довіри та дискредитація	5	Формування стереотипів «вони всі такі...»
Коаліції та пошук союзників	4	Посилення групової ідентичності
Дії замість слів та односторонні рішення	3	Поділ на "ми" і "вони"
Дебати та поляризація позицій	2	Зростання емоційності та взаємних звинувачень
Розбіжність інтересів або цілей	1	Розбіжність поглядів та цінностей

ВІЗУАЛЬНА МЕТАФОРА

КОНФЛІКТ - це пожежа між двома будинками.

Конфлікт стосується
проблеми, яку потрібно вирішити.



Поляризація — це окуляри, через які весь
світ починає виглядати лише чорним або білим.

Поляризація стосується ідентичності,
яку люди починають захищати.



Конфлікти можуть бути неминучими.
Поляризацію ми можемо обирати.



Розуміння відмінностей - перший крок
до зменшення ескалації та побудови діалогу.

Ще одна спільна риса — **взаємний вплив**. Конфлікт може посилювати поляризацію, а поляризація — створювати сприятливе середовище для нових конфліктів. Луїс Крісберг (Louis Kriesberg) називає це «**деструктивним циклом**», коли суспільство потрапляє у спіраль протистоянь, що постійно підсилюють одне одного.

Проте, попри схожість, конфлікт і поляризація суттєво відрізняються. Якщо конфлікт **конкретний і видимий**, пов'язаний з певними ситуаціями, то поляризація **абстрактна і невидима**, існує в нашій свідомості як «мисленнєва конструкція», як зазначає Б. Брандсма. У конфлікті є чітко визначені «**власники проблеми**», тоді як поляризація охоплює **розміті групи**, часто об'єднані лише спільною ідентичністю.

Відмінність полягає також у **характері участі**. Конфлікт здебільшого **вимушений** — навіть ті, хто намагається його уникнути, залишаються його частиною. Натомість участь у поляризації — **добровільна**: люди обирають, чи долучатися до **«чорно-білого мислення»**, чи зберігати нюансоване бачення, як наголошує Б. Брандсма.

Важливою відмінністю є **роль ідентичності**. У конфлікті групова приналежність менш значуща за конкретні питання, що спричиняють протистояння. У поляризації ж твердження про ідентичність є головним **«паливом»**. Фрази: «Усі вони такі...», «Їм не можна довіряти...», «Вони загрожують нашим цінностям...» — це яскраві маркери поляризації.

Підхід до розв'язання — ще одна суттєва відмінність. Конфлікт можна **«вирішити»** через конкретні дії, переговори, компроміси або судові рішення. Поляризацію ж, за словами Баррі Джонсона (Barry Johnson), не можна повністю «вирішити», нею можна лише **керувати**, прагнучи до балансу протилежностей. Конфлікт часто діє на **раціональному рівні**, де аргументи мають значення. Поляризація ж переважно функціонує на рівні «чуття нутром», як зазначає Б. Брандсма, — емоційному рівні, де раціональні аргументи мають обмежений вплив.

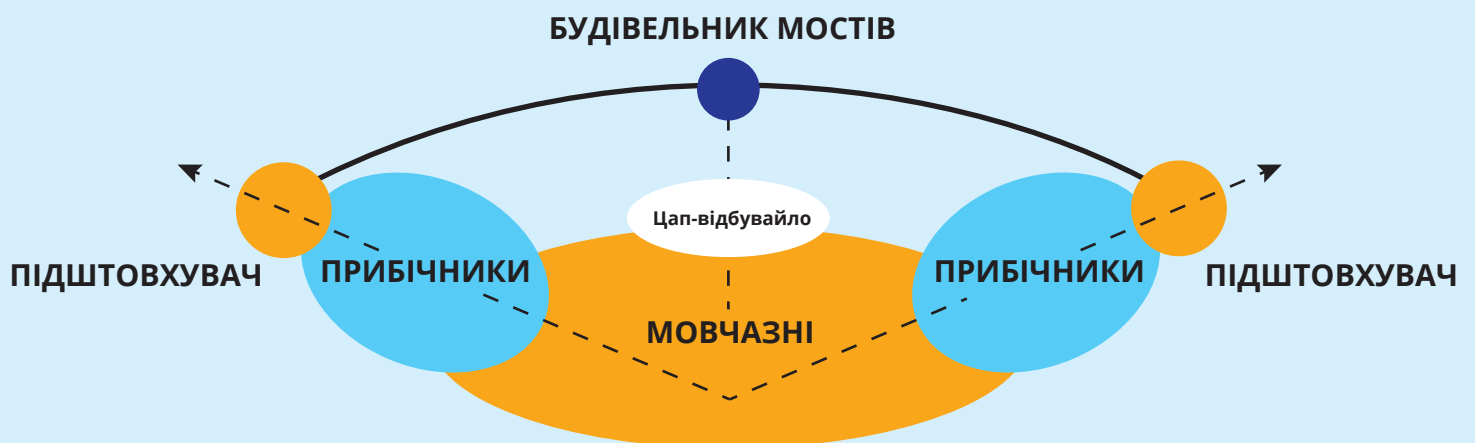
СХЕМА УПРАВЛІННЯ ПОЛЯРНОСТЯМИ

ВІД «АБО-АБО» ДО «І - І» МИСЛЕННЯ



Барт Брандсма пропонує цікаву модель п'яти ключових ролей у процесі поляризації:

- «Підштовхувачі» активно просувають чорно-біле мислення і перебувають на крайніх полюсах.
- «Прибічники» підтримують один із полюсів, але менш радикально.
- «Мовчазні» займають центральну позицію, але часто залишаються без голосу в поляризованій дискусії.
- «Мостобудівники» намагаються налагодити діалог між полюсами, але парадоксально можуть підживлювати поляризацію, надаючи платформу крайнім поглядам.
- «Цап-відбувайло» стає мішенню для звинувачень з обох сторін у разі загострення напруги.



Для розв'язання конфліктів існує низка перевірених методів — **медіація, фасилітовані переговори, судові процедури**. Крістофер Мур (Christopher Moore) розробив детальну методологію медіації, що допомагає сторонам знайти взаємовигідні рішення, зосереджуючись на **спільних інтересах**, а не на позиціях.

Поляризація вимагає інших підходів. Б. Брандсма пропонує **чотири стратегії** деполяризації: **зміну цільової групи** (фокус на «мовчазній середині», а не на полюсах), **зміну теми** (переорієнтація дискусії з ідентичності на практичні проблеми), **зміну позиції** (перехід від ролі арбітра над сторонами до позиції серед учасників процесу) і **зміну тону** (відмова від моралізаторства на користь діалогу).

Баррі Джонсон розвинув підхід до **управління полярностями** — взаємозалежними протилежностями, які функціонують як цілісна система. Замість вибору між централізацією та децентралізацією, традицією та інновацією ми повинні навчитися **балансувати** між ними, отримуючи переваги обох сторін. Це вимагає переходу від «або – або» до «і – і» мислення.

Венді Сміт і Маріанна Льюїс (Wendy Smith & Marianne Lewis) розвинули **теорію парадокса**, яка передбачає вміння утримувати **творчу напругу** між протилежностями, замість прагнення усунути суперечності. Ця здатність до «і – і» мислення особливо важлива для лідерів у поляризованому середовищі.

Шірзад Чамін (Shirzad Chamine) пропонує концепцію **позитивного інтелекту (PQ)**, що допомагає розпізнавати й трансформувати негативні розумові шаблони («саботерів») та активувати стан «**Мудреця**». Цей підхід сприяє **інтеграції** позитивних аспектів протилежних позицій і може бути корисним для подолання поляризації на індивідуальному рівні.

У поляризованому суспільстві особливо важливо посилювати голос «**мовчазної середини**», зосереджуватися на **спільних інтересах**, а не на відмінностях, бачити **людяність в опонентах** і розвивати здатність до **нюансованого мислення**. Як нагадує нам Джон Пол Ледерак (John Paul Lederach), конфлікт — це не лише проблема, а й **можливість для позитивних соціальних змін**, розбудови відносин та особистісного зростання.

Розуміння різниці між конфліктом і поляризацією — важливий крок до створення **здорового суспільного діалогу**. Конфлікти **розв'язують** через конкретні дії, тоді як поляризація вимагає **системного підходу** та постійного **балансування протилежностей**. У світі, де крайнощі часто отримують найбільше уваги, саме здатність утримувати баланс і бачити цінність у різних поглядах стає надзвичайно важливою для збереження **суспільної єдності у різноманітті**.

Коли апельсин не ділиться: «класичні» підходи в умовах війни та чому вони не працюють

Як війна змінює парадигму вирішення конфліктів та вимагає нових підходів до поляризації

Після розгляду відмінностей між конфліктом і поляризацією виникає логічне запитання: чи працюють класичні методи вирішення конфліктів в умовах війни та глибокої суспільної поляризації? Чому славнозвісний приклад з апельсином, який можна поділити на цедру та м'якоть для задоволення інтересів обох сторін, часто виявляється неефективним у сучасних українських реаліях?

Обмеженість підходу, орієнтованого на інтереси

Класичний підхід до розв'язання конфліктів, який пропагують Роджер Фішер і Вільям Юрі в книзі «Шлях до згоди, або Переговори без поразки», базується на ключовому принципі: відокремлення людей від проблеми та зосередження на **інтересах, а не позиціях**. Ця парадигма передбачає, що за позиціями сторін стоять раціональні інтереси, які можна визначити, обчислити й задовольнити через компроміс або спільне розв'язання проблеми.

Але в умовах війни та поляризації конфлікт переходить на інший рівень. Як зазначає Барт Брандсма: «Поляризація — це не конфлікт, а конструкт думки. Вона живиться чорно-білим мисленням та потребує палива у вигляді фокуса уваги» (Brandsma, 2017). Коли йдеться про цінності, ідентичності та глибинні переконання, модель «апельсина» стає недостатньою.

Коли ідентичність важливіша за інтереси

Відповідно до теорії соціальної ідентичності Генрі Теджфела і Джона Тернера, внаслідок поляризації люди насамперед категоризують себе й інших, приймають групову ідентичність і прагнуть зберегти переваги своєї групи (Tajfel & Turner, 1979). У таких умовах питання «хто ми?» стає важливішим за питання «що нам потрібно?».

У контексті війни в Україні ми часто стикаємося з тим, що діалог відбувається не навколо конкретної проблеми, а на рівні ідентичностей. «Річ у тім, що в ситуаціях поляризації ми маємо справу не з конкретною проблемою, а з конфліктом відносин та ідентичностей, яким часто байдуже до апельсина». Замість практичних питань на першому плані виникають глибші: «Хто з нас вчинив правильно?», «Що заслуговує на більшу підтримку чи визнання?», «Що є основним пріоритетом у викликах виживання?».

Емоції проти раціональності

Джо Диспенза у своїй роботі «Позбудься звички бути собою» пояснює, що люди стають **«біохімічно залежними»** від своїх емоційних станів. Кожна емоція пов'язана з виділенням нейропептидів та гормонів, і за регулярного переживання певних емоцій (гнів, страх, смуток) тіло стає «залежним» від відповідних біохімічних станів (Dispenza, 2012).

В умовах війни ці процеси посилюються. Публічне знецінення, ігнорування травми, відкидання досвіду — емоційні тригери, які стають каталізаторами ескалації. «Гордість, гнів, біль, недовіра підживлюють розбіжності та загострюють їх, заганняючи ситуацію в глухий кут», — наголошується в матеріалах дослідження поляризації та ескалації конфліктів. У такому емоційно зарядженому середовищі раціональні аргументи та пошук компромісу залишаються безсилими.

Групова динаміка проти індивідуальних рішень

Теорія групової поляризації, розроблена Джеймсом Стоунером і Кассом Санстейном, підкреслює, що поляризовані групи з часом стають ще більш радикальними у своїх поглядах (Sunstein, 2009). Ехокамери, інформаційні бульбашки та зміцнення позицій серед однодумців роблять раціональний діалог практично неможливим.

В умовах війни ця проблема набуває особливої гостроти. Дилеми, з якими стикаються українці — «Відкладати кошти на чорний день чи донатити на армію?», «Виїжджати з країни, рятуючи дитину, чи це буде зрадою близьких?» — неможливо розв'язати через простий пошук інтересів.

Три процеси, що поглиблюють розкол

Особливо небезпечним є процес, який дослідники називають **«3D»**: **деперсоналізація** (сприйняття людей лише як представників групи), **делегітимація** (заперечення правомірності потреб та почуттів іншої сторони) і **дегуманізація** (відмова визнавати повну людяність опонентів).

Ескалація поляризації проходить п'ять рівнів: Розбіжності — Напруженість — Поляризація — Антагонізм — Дегуманізація. **Деперсоналізація** починається вже на етапі поляризації: людей сприймають не як окремих особистостей, а як представників певної групи («ми проти них»). **Дегуманізація** з'являється на рівні 4 (Антагонізм), коли опонентам починають приписувати негативні, нелюдські риси. А **делегітимація** найяскравіше проявляється на фінальному етапі, коли повністю заперечується право опонентів на будь-яку присутність у суспільному просторі.

Стадії ескалації поляризації

- **Розбіжності** - виникнення різних поглядів і думок. Люди все ще сприймають одне одного з повагою, дискусії конструктивні.
- **Напруженість** - з'являється емоційне забарвлення, дебати стають гострішими. Сторони починають шукати союзників.
- **Поляризація** - починається деперсоналізація опонентів. Групи формують стереотипи одна про одну, спілкування між таборами зменшується. Люди сприймають опонентів як групу, а не як окремих особистостей.
- **Антагонізм** - глибока деперсоналізація. Опоненти сприймаються як "вороги", позбавлені людських якостей. Діалог практично неможливий, сторони бачать ситуацію виключно як "ми проти них".
- **Дегуманізація** - найвища стадія, коли опоненти вже не вважаються повноцінними людьми. Це може призводити до виправдання насильства.



Ці процеси посилюються та накладаються, створюючи ситуацію, в якій класичне розв'язання конфліктів стає неможливим. Як зауважує Марина Стародубська: «Поляризація — не хвороба, щоб її «лікувати», і не хиба, щоб її соромитись. Це динамічний стан суспільства, який потребує спільних рішень — часто некомфортних» (Стародубська, 2024).

Нові підходи для роботи з поляризацією

Якщо класичні методи не працюють, які альтернативи ми маємо? Сучасні дослідники пропонують кілька перспективних підходів:

1. Від інтересів до ідентичності

Барт Брандсма пропонує чотири стратегії для деполяризації:

- **Зміна цільової групи:** фокус на «мовчазній середині», а не на полюсах.
- **Зміна теми:** переорієнтація дискусії з ідентичності на спільні інтереси.
- **Зміна позиції:** перехід від ролі арбітра «над» сторонами до позиції «серед» учасників процесу.
- **Зміна тону:** відмова від моралізаторства на користь діалогу (Brandsma, 2017).

2. Управління полярностями за Баррі Джонсоном

Ми вже згадували про управління полярностями та важливість переходу від «або – або» до «і – і» мислення. Цей інструмент допоможе балансувати між різними полярностями, отримуючи переваги від кожної з них.

3. Концепція «Протиставного розуму» Роджера Мартіна

Роджер Мартін у своїй книзі «The Opposable Mind» пропонує альтернативу традиційному підходу до складних проблем. Він визначає інтегративне мислення як «здатність конструктивно сприймати протилежні ідеї та, замість вибору між ними, створювати нову, що містить елементи обох підходів, але є кращою за кожного з них» (Martin, 2007).

Р. Мартін виділяє чотири етапи інтегративного мислення:

- **Постановка проблеми** — здатність розглядати більше аспектів проблеми та бачити її в ширшому контексті.
- **Виявлення відповідних змінних** — врахування ширшого набору потенційно важливих факторів.
- **Аналіз причинно-наслідкових зв'язків** — дослідження складніших і менш очевидних взаємозв'язків між змінними.
- **Досягнення резолюції** — створення інтегративного рішення, яке виходить за межі компромісу.

4. «І – І» мислення Венді Сміт і Маріанни Льюїс

"Теорія парадокса, створена В. Сміт та М. Льюїс, фокусується не на усуненні суперечностей, а на утриманні напруги між протилежностями. На основі цього автори пропонують модель розвитку «і – і» мислення через чотири ключові навички:

- **Контекстуалізація:** бачення ширшої картини, що оточує парадокс
- **Прийняття:** емоційна готовність до напруги, дискомфорту та невизначеності.
- **Динамічне зрівноважування:** гнучке балансування уваги між протилежними полюсами.
- **Інтеграція:** пошук синергії між протилежностями (Smith & Lewis, 2022).

Нейробіологічний підхід до трансформації поглядів

Джо Диспенза пропонує глибше розуміння механізмів формування стійких поглядів та емоційних реакцій. Він пояснює, що наш мозок формує нейронні мережі на основі наших думок, почуттів і дій. Повторювані патерни думок створюють стійкі нейронні зв'язки, які автоматизують нашу реакцію та сприйняття.

Для трансформації цих патернів Д. Диспенза пропонує триетапний підхід:

1. **Інтелектуальне розуміння:** усвідомлення автоматичних шаблонів.
2. **Руйнування старих асоціацій:** техніки ослаблення стійких нейронних патернів.
3. **Реконструкція нового «я»:** формування нових нейронних зв'язків і емоційних станів (Dispenza, 2012).

Практичне застосування в умовах війни

У контексті російської агресії проти України ці підходи можуть бути особливо цінними для:

1. **Діалогу між внутрішньо переміщеними особами та громадами, які їх приймають:**
 - Трансформація обмежувальних переконань щодо «інших»
 - Розвиток нейронних шляхів співчуття та взаєморозуміння
 - Створення спільного бачення інтегрованої громади
2. **Діалогу щодо питань про мову:**
 - Усвідомлення автоматичних реакцій на мовні тригери
 - Розпізнавання емоційної «біохімії» цих дискусій
 - Формування нових патернів сприйняття мовних питань

3. Діалогу про можливе майбутнє після війни:

- Вихід за межі детермінованості травматичним досвідом
- Розвиток здатності утримувати складні перспективи
- Практика «буття з майбутнього» для формування сучасних рішень

Як показує практичний досвід:

«Діалоговий процес надав змогу почути один одного, зрозуміти інше бачення і ставлення до тих чи інших питань. Визначились з необхідністю створити діалогову платформу для взаємопідтримки та взаємодії» (О. Мітьков).

Цей випадок демонструє, як пошук спільних елементів ідентичності може подолати розділення, яке здавалося непереборним при аналізі лише інтересів.

Висновок: Від «або – або» до «і – і»

Класичний «апельсин» медіації та переговорів може виявитися непридатним інструментом у випадку поляризації та війни. Замість нього нам потрібні нові підходи, які враховують ідентичність, цінності, емоції та групову динаміку.

Перехід від «або – або» до «і – і» мислення не означає відмови від принципів чи розмивання позицій. Навпаки, це вимагає глибшого розуміння суперечностей і творчого пошуку їхньої інтеграції. Як пише Роджер Мартін, «протиставний розум» — це здатність утримувати дві протилежні ідеї одночасно і створювати нові рішення, які виходять за межі компромісу.

В умовах війни це особливо важливо, оскільки дозволяє нам знаходити шляхи поєднання безпеки та свободи, єдності й різноманітності, опору агресії та збереження людяності. Замість вибору між цими цінностями ми можемо шукати інтегративні рішення, які поєднують найкраще з обох світів.

Як нагадує нам Марина Стародубська: «Поляризація на рівні громадян живиться чи, навпаки, регулюється позицією медіа, формальних інститутів та дій, що скеровують масову поведінку» (Стародубська, 2024). Отже, розуміння обмежень класичних підходів і освоєння нових парадигм мислення стає не просто академічним питанням, а необхідною умовою для збереження суспільної єдності та відбудови України після війни.

У пошуках спільного ґрунту: ідентичність як ключ до діалогу

Як ідентичність формує поляризацію в суспільстві та чому це має значення для кожного з нас

В умовах війни традиційні запитання «що нам потрібно?» і «як цього досягти?» поступаються місцем більш фундаментальному питанню: «Хто ми?». Ідентичність — наше розуміння себе, своєї спільноти та свого місця у світі — стає не просто абстрактним поняттям, а потужною рушійною силою, що впливає на суспільні процеси й, зокрема, на феномен поляризації. Критично важливо розуміти, як саме ідентичність формує розколи в суспільстві та чому саме зараз ця тема набуває особливого значення.

Коли «хто ми?» важливіше за «що нам потрібно?»

Класичні підходи до вирішення конфліктів, зокрема підхід Роджера Фішера і Вільяма Юрі, орієнтований на інтереси, базуються на припущенні, що за позиціями сторін стоять раціональні інтереси, які можна узгодити (Fisher & Ury, 1981). Але в реальності, особливо в кризових умовах, на перший план виходять не інтереси, а ідентичність.

Щодня ми бачимо ситуації, коли люди не готові обговорювати інтереси, поки не відчують визнання їхньої ідентичності. Теорія соціальної ідентичності, розроблена Генрі Теджфелом і Джоном Тернером, пояснює, що в процесі поляризації люди насамперед категоризують себе й інших, приймають групову ідентичність і прагнуть зберегти переваги своєї групи (Tajfel & Turner, 1979). Це глибинне прагнення належати до групи та захищати її часто перевершує раціональні інтереси.

Барт Брандсма у своїй праці «Поляризація: розуміння динаміки «ми проти них»» зазначає, що поляризація живиться твердженнями про ідентичність «іншого». Саме питання «хто ми в порівнянні з ними?» стає основним паливом для розгортання поляризаційних процесів (Brandsma,

Нейробіологія ідентичності: чому ми так прив'язані до своїх переконань

Джо Диспенза, досліджуючи нейробіологічні процеси формування стійких поглядів, пояснює, що наша ідентичність фактично закодована в нейронних мережах мозку. Повторювані патерни думок про себе і своє місце у світі створюють стійкі нейронні зв'язки, які роблять наше сприйняття та реакції автоматичними.

Також Д. Диспенза говорить про «біохімічну залежність» від емоційних станів, пов'язаних з нашою ідентичністю: коли ми регулярно переживаємо певні емоції, пов'язані з груповою приналежністю (гордість за свою групу, гнів щодо опонентів тощо), тіло буквально стає «залежним» від нейропептидів та гормонів (Dispenza, 2012).

Це пояснює, чому загрози ідентичності викликають таку потужну емоційну реакцію в людей. Коли хтось ставить під сумнів фундаментальні переконання людини про себе і свою групу, вона реагує так, ніби перед нею фізична загроза. В умовах війни, коли почуття безпеки і так підірване, ця реакція посилюється в рази.

Ідентичність у часи війни

Війна є потужним каталізатором ідентичності: вона випробовує, загострює і трансформує її. В умовах екзистенційної загрози національна, культурна та громадянська ідентичності набувають нового значення і стають ще більш значущими для людей.

У сучасному українському контексті ми бачимо, як війна перетворила національну ідентичність з абстрактного поняття на живий досвід мільйонів людей. Коли звучать питання: «Хто вчинив правильно?», «Хто заслуговує на більшу підтримку чи визнання?», «Що є основним пріоритетом у викликах виживання?» — йдеться вже не просто про інтереси, а про фундаментальні аспекти ідентичності.

Особливо чутливими стають питання локальних ідентичностей. Свідчення цього — численні діалоги між внутрішньо переміщеними особами та громадами, де питання «хто свій, а хто чужий» стає особливо гострим і може як об'єднувати, так і розділяти людей.

○ Три процеси, через які ідентичність живить поляризацію

Щоб ефективно орієнтуватися в поляризованому суспільстві, важливо розуміти три ключові процеси, які дослідники називають «3D»:

1. **Деперсоналізація** — починається зі сприйняття людей не як унікальних особистостей, а лише як представників певної групи. «Вони всі такі...» — типова фраза, що сигналізує про цей процес.
2. **Делегітимація** — заперечення правомірності потреб, почуттів, думок або самого права голосу «іншої» групи. Це проявляється у висловлюваннях на кшталт: «Ваша думка не має значення, тому що ви не пережили те, що ми» або «Ви не маєте морального права говорити про це».
3. **Дегуманізація** — крайній прояв поляризації, коли відбувається відмова визнавати повну людяність представників іншої групи. Це може проявлятися через знеособлення або порівняння з неживими об'єктами.

ТРИ ФАЗИ ЗНИКНЕННЯ ЛЮДЯНОСТІ



Деперсоналізація починається вже на ранніх етапах поляризації й посилюється на рівні антагонізму. Розпізнавання цих процесів вже на ранніх стадіях дозволяє запобігти їхньому подальшому розвитку.

○ Ідентичність як зброя і як ресурс відновлення

Розуміння ролі ідентичності у процесах поляризації має подвійне значення. З одного боку, ідентичність може використовуватися як зброя — для мобілізації підтримки, проведення чітких ліній між «своїми» і «чужими» або виправдання дій, які в інших умовах вважалися б неприйнятними.

Саме тому ворожі держави часто намагаються підірвати або розмити ідентичність свого супротивника, створюючи внутрішні етнічні, мовні, регіональні або політичні розколи. Важливо бути свідомими щодо цих зовнішніх маніпуляцій.

З іншого боку, ідентичність є потужним ресурсом відновлення, стійкості та єдності. Сильне відчуття приналежності дозволяє суспільству мобілізувати сили для протистояння загрозам, забезпечує відчуття належності та безпеки, дає орієнтири в часи невизначеності.

Як показує практичний досвід багатьох діалогових ініціатив:

«В процесі формування спільних цінностей виявилось, що в учасників є більше спільного, ніж відмінного. З'ясувалося під час обговорення на сесії, що на зустрічі була місцева жінка, мати загиблого військового, і була ВПО, син якої є безвісти зниклим військовим. Обидві жінки в однаковій мірі вкладаються в захист України, втрачаючи найдорожче — життя рідних» (О. Парцерняк).

Цей приклад ілюструє, як спільний досвід і спільні цінності можуть формувати нові ідентичності, що перетинають попередні лінії розділення.



Ідентичність як шлях до єдності в різноманітті

Ми всі стоїмо перед подвійним викликом: допомогти зберегти сильну національну ідентичність, необхідну для опору зовнішній агресії, і водночас сприяти розвитку інклюзивного розуміння цієї ідентичності, яке охоплює різноманітність регіональних, етнічних, мовних та інших особливостей.

Ідентичність — не статичний конструкт, а динамічний і багатовимірний феномен, з яким ми можемо і повинні працювати.

В умовах війни та післявоєнної відбудови саме здатність поєднувати згуртованість і різноманітність, національну консолідацію і повагу до локальних особливостей, спільні цінності та множинність їх проявів стане ключем до стійкого і справедливого розвитку суспільства. І кожен з нас відіграє важливу роль у цьому процесі.

Діалог, що зцілює: робота з ідентичністю в умовах поляризації

Як розуміння і трансформація ідентичності стають ключами до подолання суспільних розколів

У сучасному світі, де поляризація загрожує основам суспільного договору, підхід через ідентичність пропонує унікальний шлях до її подолання. Коли протилежні позиції здаються непримиренними, а раціональні аргументи не працюють, саме робота з глибинними аспектами ідентичності може розірвати замкнене коло протистояння.

Ідентичність як корінь поляризації

Коли виникає питання «хто ми?» замість «що нам потрібно?», політика ідентичності приходить на зміну політиці інтересів. У цій площині будь-яка критика чи незгода сприймається не просто як альтернативна позиція, а як екзистенційна загроза самосприйняттю людини чи групи (Haidt, 2012).

«Паливом» для поляризації стають якраз твердження про ідентичність «іншого» — його відмінність, чужість чи ворожість (Brandsma, 2017). Це створює замкнене коло: що більше ми визначаємо себе в опозиції до когось, то глибшим стає розкол, і тим важливішою для нас стає ця позиційна ідентичність.

У цьому контексті традиційні підходи до розв'язання конфліктів через пошук спільних інтересів часто не спрацьовують, оскільки питання стоїть не про «що», а про «хто» — не стільки про конкретну проблему, скільки про право бути собою та зберігати свою ідентичність.

П'ять ключових стратегій роботи з ідентичністю для подолання поляризації

1. Трансформація монолітної ідентичності в множинну

Ключова стратегія роботи з поляризацією полягає в допомозі людям усвідомити множинність своїх ідентичностей. Коли особа сприймає себе лише як члена однієї групи (політичної, етнічної, релігійної), вона стає особливо вразливою до поляризаційної риторики.

Усвідомлення себе одночасно батьком, професіоналом, членом місцевої громади, спортсменом та громадянином створює складнішу ідентичність, що важче піддається маніпуляціям «ми проти них». Люди з розвиненою соціальною самоідентифікацією демонструють більшу стійкість до наративів поляризації та готовність до діалогу (Roccas & Brewer, 2002).

Розширення репертуару ідентичностей дозволяє знаходити несподівані точки перетину між людьми з різних «таборів». Людина може належати до протилежних політичних груп із кимось, але одночасно поділяти з ним батьківські турботи чи професійні інтереси. Ці перехресні ідентичності стають містками, що руйнують бінарну опозицію.

2. Перехід від есенціалістського до конструктивістського розуміння ідентичності

Есенціалістське бачення ідентичності представляє її як щось фіксоване, вроджене, незмінне — «така вже наша сутність». Натомість конструктивістський підхід розглядає ідентичність як динамічний, історично зумовлений конструкт, що постійно еволюціонує (Korostelina, 2012).

Допомагаючи людям побачити, як їхня ідентичність формувалася під впливом історичних, соціальних та культурних чинників, ми відкриваємо простір для її переосмислення і трансформації. Усвідомлення того, що ідентичності не є фіксованими, а постійно еволюціонують, створює відчуття можливості змін.

Історичний погляд на власні й чужі ідентичності дозволяє побачити, що групи, які сьогодні здаються монолітними опонентами, мають складне минуле взаємодій, часто містять спільні елементи та запозичення. Так розмивається чіткість розділення на «ми» і «вони».

3. Переспрямування з ідентичності на спільні цінності та практики

Хоча ідентичності можуть розділяти, базові цінності часто перетинаються навіть у найбільш поляризованих спільнотах. Замість фокуса на груповій приналежності, акцент на глибинних цінностях — безпеці, справедливості, турботі про дітей, гідності — може виявити несподівані спільності (Kasser & Crompton, 2009).

Фокус на практичній діяльності, особливо на розв'язанні конкретних спільних проблем, дозволяє перевести напругу з площини ідентичностей у площину співпраці. Коли люди з різних «таборів» працюють разом над розв'язанням місцевих проблем, ексклюзивні ідентичності відходять на другий план перед спільною метою.

Для прикладу:

«Завдяки діалогу відбулась переоцінка та переосмислення болючих питань щодо соціалізації ВПО та інтеграції в громаду, причин поведінки. В результаті змінилось ставлення і представники громади домовились про подальше впровадження діалогу в процес написання стратегії освітнього закладу та визначили план дій» (К. Ласковець).

Ефективними виявляються так звані «надординарні цілі» — значущі завдання, які жодна група не може вирішити самотійно (Sherif et al., 1961). Саме через таку спільну діяльність формуються нові, більш інклюзивні ідентичності, що охоплюють колишніх опонентів.

4. Картування протилежних ідентичностей як полярностей

Замість сприйняття ідентичностей як проблем, що вимагають «розв'язання», продуктивним є підхід, що розглядає їх як полярності, — взаємозалежні протилежності, які потребують не вибору «або – або», а інтеграції «і – і» (Johnson, 2020).

Через картування позитивних аспектів кожного полюса та негативних наслідків надмірного фокуса лише на одному з них учасники процесу починають бачити цінність протилежних перспектив та необхідність їх балансування.

Скажімо, у дискусіях щодо національної ідентичності можна виявити позитивні аспекти як етнічного, так і громадянського її розуміння, а також недоліки кожного підходу, взятого окремо. Це відкриває шлях до інтегративного бачення, що поєднує сильні сторони обох перспектив.

5. Протидія процесам дегуманізації через наративні техніки

Поляризація часто супроводжується дегуманізацією щодо «іншого». Трансформація цих наративів — ключовий аспект роботи з ідентичністю (Staub, 2011).

Особливо ефективним є створення простору для обміну особистими історіями, які виходять за рамки домінантних групових наративів. Коли представники різних груп діляться досвідом, що резонує з універсальними людськими переживаннями (любов, втрата, надія, страх), стіна між «ми» і «вони» починає руйнуватися.

Розширення й ускладнення наративів про «іншого» — перехід від «тонких» історій, де опоненти подаються одновимірно, до «товстих» наративів, що визнають їхню повну людяність, амбівалентність і складність — підривають фундамент поляризації (Cobb, 2013).

Глибинна психологічна робота: від «саботерів» до «мудреця»

Поляризаційне мислення часто підтримується внутрішніми психологічними «саботерами» — автоматизованими патернами, що активізуються у відповідь на загрози ідентичності.

Розвиток «позитивного інтелекту» передбачає розпізнавання цих негативних розумових шаблонів, їхнє усвідомлене спостереження без ототожнення з ними і культивування альтернативного стану «мудреця», що характеризується такими якостями (Chamine, 2012):

- **Емпатією** — здатністю по-справжньому розуміти різні перспективи, особливо ті, що відрізняються від наших.
- **Дослідженням** — допитливим, неупередженим ставленням до складних питань ідентичності та різноманіття.
- **Інновацією** — здатністю знаходити нестандартні підходи до питань ідентичності, виходячи за межі усталених дихотомій.
- **Навігацією** — умінням орієнтуватися в складних питаннях приналежності, узгоджуючи дії з глибинними цінностями.
- **Активацією** — готовністю діяти рішуче, але з мудрістю, у відповідь на поляризаційні виклики.

Практики, спрямовані на розвиток цих якостей — від усвідомленого дихання до рефлексивних діалогів — стають важливим компонентом роботи з ідентичністю в контексті поляризації

Практичні моделі роботи з ідентичністю для зниження поляризації

Трансформація ідентичності задля подолання поляризації найефективніше здійснюється через структуровані процеси, що поєднують когнітивні, емоційні та соціальні аспекти. Розглянемо три моделі, що довели свою ефективність.

Модель «Перехресні ідентичності»

Ця модель базується на створенні груп, які перетинають традиційні лінії поділу. Замість об'єднання людей за спільною ідентичністю, учасників навмисно підбирають так, щоб представити різноманітність досвіду та виявити несподівані перетини (Wenner & Paluck, 2021).

Процес починається з особистих історій, які виходять за рамки домінантних групових наративів. Потім учасники досліджують свої множинні ідентичності, знаходячи несподівані спільності з тими, хто здавався «іншим». На наступному етапі група працює з конкретними питаннями, що викликають поляризацію, але вже з глибшим розумінням різноманітності позицій всередині кожного «табору».

Така робота підриває фундаментальне припущення поляризації про те, що люди діляться на чітко окреслені протилежні групи. Замість цього формується уявлення про «перехресну категоризацію», де кожен належить одночасно до багатьох груп, створюючи складну мережу перетинів.

Модель «Трансформації наративу»

Цей підхід зосереджується на колективних історіях, які підтримують поляризовані ідентичності. Процес починається з «розпакування» домінантних наративів — виявлення їхньої структури, неявних припущень та емоційного впливу (Lederach, 2005).

Наступний крок — «ускладнення» цих наративів через включення маргіналізованих голосів, суперечливих фактів та альтернативних інтерпретацій. Учасники досліджують, як одні й ті самі події можуть бути осмислені з різних перспектив без необхідності визначати «єдину правильну версію».

Завершальний етап — спільне конструювання «інтегративних наративів», які визнають біль і правду кожної сторони, але орієнтовані на спільне майбутнє. Такі наративи створюють простір для більш складних, багатовимірних ідентичностей, які можуть співіснувати, не вимагаючи поляризації.

Модель «Управління полярностями ідентичності»

Ця модель застосовує підхід «картування полярностей» безпосередньо до питань ідентичності. Замість сприйняття протилежних ідентичностей як взаємозаперечних, їх розглядають як взаємодоповнювальні (Johnson, 1992).

Процес починається з ідентифікації ключових полярностей — індивідуалізм/колективізм, традиція/інновація, однорідність/різноманіття тощо. Для кожної полярності учасники визначають позитивні результати фокуса на кожному полюсі та негативні наслідки надмірного нахилу лише в один бік.

Потім група розробляє «ранні попереджувальні знаки» дисбалансу та стратегії відновлення рівноваги. Замість вибору між крайнощами, формується розуміння необхідності циклічного руху між полюсами залежно від ситуації.

Цей підхід особливо цінний для подолання поляризації, оскільки легітимізує обидві сторони протистояння, визнаючи цінність кожної та необхідність їхнього взаємодоповнення.

Від «ми проти них» до «ми і вони»: нова перспектива

Суть роботи з поляризацією через ідентичність — це не розмивання відмінностей, а трансформація самого способу їх сприйняття. Йдеться про перехід від бінарного протиставлення «ми проти них» до більш складної, діалектичної перспективи «ми та вони» (Coleman, 2011).

У цій новій перспективі відмінності не загрожують ідентичності, а збагачують її. Різноманіття поглядів сприймається не як перешкода для єдності, а як ресурс для більш комплексних і життєздатних рішень.

Така трансформація не відбувається миттєво. Вона вимагає тривалої роботи на різних рівнях — від індивідуальної психології до колективних наративів і соціальних структур. Проте саме цей глибинний підхід дає надію на подолання деструктивної поляризації, зберігаючи при цьому автентичність та різноманіття ідентичностей.

У світі, де майбутнє людства залежить від здатності долати розділення, робота з ідентичністю стає не просто теоретичним інтересом, а практичною необхідністю. Вона відкриває шлях до суспільства, де різні ідентичності не лише мирно співіснують, але й творчо взаємодіють, створюючи нові можливості для всіх (Appiah, 2006).

Сучасні дослідження показують, що ефективна робота з ідентичністю передбачає не відмову від неї чи її розмивання, а досягнення «динамічного балансу» між різними аспектами ідентичності.

Це означає розвиток здатності утримувати творчу напругу між протилежностями — індивідуальним і колективним, традиційним і новаторським, локальним і глобальним.

Такий підхід вимагає чотирьох ключових навичок:

- **Контекстуалізація** — вміння бачити ширший контекст, в якому існують протилежні ідентичності, розуміти їхню історичну та культурну обумовленість.
- **Прийняття** — емоційна здатність витримувати дискомфорт і напругу між різними аспектами ідентичності без прагнення до передчасного вирішення.
- **Динамічне зрівноважування** — вміння гнучко переміщувати увагу між різними полюсами залежно від потреб конкретної ситуації.
- **Інтеграція** — здатність знаходити синергію і взаємодоповнення між протилежними ідентичностями, творчо поєднуючи їхні сильні сторони.

Анатомія розколу: динаміка, яка запускає поляризацію

Механізми формування, підтримки та ескалації суспільних розколів

У світі, де поляризовані суспільства стають радше нормою, ніж винятком, розуміння динаміки, що запускає та підтримує поляризацію, стає критично важливим. Поляризація не виникає раптово — це процес, що розгортається через складний набір взаємопов'язаних психологічних, соціальних та інституційних механізмів. Для тих, хто працює з діалогами, здатність розпізнавати ці механізми є ключовою для розробки ефективних стратегій деполяризації.

Тригери поляризації: від початкових іскор до пожежі

Конфлікт світоглядів та цінностей як основа

В основі більшості випадків поляризації лежить конфлікт базових світоглядів — фундаментальних уявлень про добро і зло, справедливість і несправедливість, належне і неприйнятне. Джонатан Гайдт у своїх дослідженнях показав, що політичні розбіжності часто відображають різні моральні матриці — системи цінностей, що визначають етичні пріоритети різних груп (Haidt, 2012).

На відміну від звичайних конфліктів інтересів, у ціннісних конфліктах значно важче знайти компроміс. Коли зіштовхуються такі фундаментальні цінності як безпека або свобода, традиція або прогрес, індивідуалізм або колективізм, компроміс сприймається не просто як поступка, а як зрада самих основ своєї ідентичності. Саме тому ціннісні конфлікти стають міцним фундаментом для стійкої поляризації.

Екзистенційні загрози як каталізатори

Поляризація стрімко прискорюється, коли спільноти починають сприймати ситуацію як екзистенційну загрозу існуванню групи або її ключовим цінностям. Дослідження показують, що відчуття загрози активізує еволюційно давні захисні механізми, які примітивізують мислення й підштовхують до «трайбалістської» (племінної) поведінки (Wohl et al., 2012).

У такому стані критичне мислення поступається місцем інстинктивним реакціям, нюанси втрачаються, а складні проблеми зводяться до простих дихотомій. Згуртованість власної групи стає пріоритетною стратегією виживання, і поляризація сприймається не як проблема, а як необхідний захисний механізм.

Травматичний досвід як точка кристалізації

Колективні травми — війни, терористичні акти, економічні кризи чи пандемії — стають точками кристалізації поляризації. Вамік Волкан описує феномен «обраної травми» — історичної події, що стає центральним елементом групової ідентичності та визначає сприйняття міжгрупових взаємин на покоління вперед (Volkan, 2001).

Травматичний досвід створює потужні емоційні якорі, які визначають, як люди інтерпретують поточні події. Крізь призму травми навіть нейтральні дії «іншої» групи можуть сприйматися як загрозливі, а розбіжності перетворюються на непримиренні протистояння. Отже, травма стає не просто історичною подією, а активним чинником, що формує поточну динаміку поляризації.

Механізми підсилення: як розгорається полум'я

Соціально-психологічні механізми групової поляризації

Класичні експерименти в соціальній психології демонструють, що у процесі групового обговорення позиції учасників мають тенденцію схилитися до більш радикальних версій початкових поглядів. Цей феномен, відомий як «групова поляризація», пояснюється двома ключовими механізмами (Sunstein, 2002):

- 1. Інформаційний вплив** — у групі однодумців люди чують більше аргументів на користь спільної позиції, що підсилює їхнє переконання в її правильності. Оскільки контраргументи практично відсутні, початкові погляди радикалізуються.
- 2. Соціальне порівняння** — люди прагнуть отримати схвалення від членів своєї групи. У поляризованому середовищі радикальні позиції часто ототожнюються з принциповістю та відданістю груповим цінностям, що створює соціальний тиск у напрямку більшої радикалізації.

Ці механізми створюють спіраль поляризації, де початкові невеликі розбіжності поступово перетворюються на глибокі ідеологічні прірви.

СПІРАЛЬ ПОЛЯРИЗАЦІЇ



Ці механізми створюють спіраль поляризації, де початкові невеликі розбіжності поступово перетворюються на глибокі ідеологічні прірви.

Динаміка «ехокамер» та «інформаційних бульбашок»

Сучасні інформаційні технології значно посилюють природні психологічні тенденції до селективного сприйняття інформації. Алгоритми соціальних мереж та пошукових систем, що оптимізовані для максимізації залученості користувачів, створюють персоналізовані «інформаційні бульбашки», де люди взаємодіють переважно з контентом, що підтверджує їхні переконання (Pariser, 2011).

Як наслідок формуються «ехокамери» — замкнені інформаційні простори, де певні ідеї, переконання та наративи постійно підсилюються через багаторазове повторення, тоді як альтернативні погляди відсіюються. В таких умовах групова поляризація прискорюється, оскільки люди не лише рідше стикаються з протилежними поглядами, але й сприймають їх як все більш аномальні та нелегітимні.

Дослідження показують: в «ехокамерах» відбувається не лише радикалізація поглядів, але й зростання впевненості в їхній об'єктивності та поширеності — виникає ілюзія, що «всі нормальні люди думають так само» (Del Vicario et al., 2016).

Роль елітного дискурсу та інституційних стимулів

Політичні, медійні та культурні еліти відіграють особливу роль у процесах поляризації: дослідження показують, що вона починається не «знизу», а «згори» — через розкол еліт, який згодом поширюється на широкі верстви населення. (Druckman et al., 2013).

Інституційні стимули часто підштовхують лідерів до поляризаційної риторики:

- політичні системи, де вирішальне значення має мобілізація своєї бази, а не переконання поміркованих виборців;
- медійні моделі, що винагороджують сенсаційність та конфронтацію вищими рейтингами;
- соціальні мережі, алгоритми яких просувають емоційно заряджений контент, який поляризує.

В таких умовах навіть помірковані еліти постають перед дилемою: або адаптуватися до поляризованого стилю комунікації, або втратити вплив і видимість. Це створює системні стимули, що постійно підживлюють поляризацію.



Процес ескалації: спіраль поляризації

Модель ескалації Фрідріха Глазла

Поглиблення поляризації можна розглядати через модель ескалації конфлікту, розроблену Фрідріхом Глазлом. Вона описує дев'ять рівнів, об'єднаних у три фази, кожна з яких має особливу динаміку (Glasl, 1999):

Фаза 1: Напруження (рівні 1-3)

1. **Загострення** — позиції стають жорсткішими, але зберігається можливість розв'язати проблему через діалог.
2. **Дебати й полеміка** — з'являється «чорно-біле» мислення та стереотипізація опонентів.
3. **Від слів до дій** — зростає переконання в безрезультатності розмов, фокус зміщується на дії, емпатія зменшується.

Фаза 2: Конфронтація (рівні 4-6)

4. **Створення образів і коаліцій** — формуються чіткі табори, посилюються негативні стереотипи.
5. **Втрата обличчя** — публічні напади на гідність та ідентичність опонентів.
6. **Стратегія загроз** — ультиматуми стають основним інструментом, триває демонстрація сили.

Фаза 3: Деструкція (рівні 7-9)

7. **Зуб за зуб** — опонент дегуманізується, починаються дії, спрямовані на завдання шкоди.
8. **Руйнування** — системні атаки, спрямовані на знищення основи сили опонента.
9. **Разом у прірву** — тотальна конфронтація, самознищення стає прийнятною ціною.



На кожному наступному рівні поріг деескалації підвищується, а простір для діалогу звужується. Особливо небезпечним є перехід до третьої фази: завдати шкоди опоненту стає важливішим, ніж досягти власних початкових цілей.

Від поляризації до радикалізації: коли мислення переходить у дію

Радикалізацію — це крайній прояв поляризації, коли чорно-біле мислення та негативне ставлення до «іншого» переростає у готовність застосовувати насильство. Фаталі Могаддам описує цей процес через метафору «сходів до тероризму», де кожен наступний крок веде до більш екстремістських поглядів і дій (Moghaddam, 2005).

Цей процес має кілька ключових етапів:

1. **Сприйняття несправедливості та відносної депривації** — відчуття, що власна група зазнає несправедливого ставлення в порівнянні з іншими.
2. **Зміщення агресії** — спрямування фрустрації на конкретну зовнішню групу, яку сприймають як джерело проблем.
3. **Моральне включення** — легітимізація радикальних дій через ідеологію, що виправдовує їх вищою моральною метою.
4. **Категоричне мислення** — світ поділяється на абсолютне добро і зло, де компроміс неможливий.
5. **Мобілізація для дії** — готовність діяти на основі радикалізованих переконань.

Критичним моментом у цьому процесі є формування наративу, який не тільки виправдовує насильство, але й робить його морально необхідним. Ключову роль тут відіграє трансформація ідентичності, де прихильність до радикальної ідеології стає центральним аспектом самосприйняття.

Фактори, що підтримують динаміку поляризації

Драбина упереджень: від фактів до дій

Модель «Драбини формування упереджень», розроблена Крісом Аргірісом, допомагає зрозуміти когнітивні процеси, що підтримують поляризацію. Ця модель пояснює, як люди переходять від об'єктивних фактів до суб'єктивних дій через низку ментальних кроків (Argyris, 1990):

1. **Доступні дані та факти** — об'єктивна інформація, доступна всім.
2. **Вибіркове сприйняття даних** — фільтрація, коли ми помічаємо лише певні факти.
3. **Інтерпретація та припущення** — надання значення обраним фактам.

4. **Висновки** — формування стійких уявлень про світ.
5. **Дії** — поведінка, що ґрунтується на сформованих переконаннях.

У поляризованому середовищі ця «драбина» працює особливо ефективно:

- Різні групи споживають різні набори «фактів» з ідеологічно узгоджених джерел.
- Вибіркове сприйняття посилюється груповими нормами та ідентичністю.
- Інтерпретації стають все більш розбіжними й категоричними.
- Висновки про опонентів стають більш негативними, а дії щодо них — більш агресивними.

Оскільки більшість цих процесів відбувається автоматично, без свідомої рефлексії, люди зазвичай не усвідомлюють, наскільки їхнє сприйняття реальності формується попередніми переконаннями та груповою приналежністю.

Психологічні «саботери» поляризованого мислення

Шірзад Чамін виділяє ряд автоматичних ментальних шаблонів — «саботерів», які особливо активно діють у поляризованому середовищі (Chamine, 2012):

- **Суддя** — внутрішній критик, що постійно оцінює і засуджує себе та інших. У контексті поляризації він особливо пильно вишукує недоліки «іншої» групи, підтримуючи негативні стереотипи.
- **Контролер** — патерн, що змушує нас прагнути повного контролю над ситуацією і людьми. В поляризованому середовищі проявляється у бажанні не просто переконати, а підкорити опонентів, нав'язати свою перспективу як єдино можливу.
- **Захисник** — шаблон, що заохочує нас постійно виправдовувати свої (і своєї групи) дії, навіть коли вони суперечать нашим декларованим цінностям. Це створює «подвійні стандарти», де однакові дії оцінюються по-різному залежно від того, хто їх вчиняє.
- **Жертва** — патерн, що змушує нас відчувати себе переслідуваними, несправедливо трактованими. В контексті поляризації підсилює наратив про те, що «інша» група систематично шкодить «нашій».
- **Уникач** — шаблон, що заохочує уникати складних ситуацій та розмов. У поляризованому середовищі спонукає відмовлятися від контактів з представниками «іншої» групи, тим самим поглиблюючи розділення.

Ці «саботери» формують замкнене коло, де поляризація створює психологічний стрес, а стрес активізує саботерів, які ще більше її посилюють.

Інституційна динаміка, що підтримує поляризацію

Поляризація підтримується не лише психологічними механізмами, але й інституційними структурами та стимулами. Ключовими факторами тут є:

- **Медійна екосистема**, що винагороджує конфліктний контент вищими рейтингами та більшим залученням. Дослідження показують, що повідомлення, які викликають моральне обурення, поширюються в соціальних мережах значно швидше (Brady et al., 2017). Це створює економічні стимули для виробництва поляризаційного контенту.
- **Політичні системи**, особливо з однотуровними виборами та фіксованими партійними списками, часто винагороджують політиків за поляризаційну риторику, оскільки вона мобілізує електоральну базу краще, ніж помірковані позиції (Bartels, 2000).
- **Освітні системи**, які не розвивають критичне мислення та навички конструктивного діалогу, сприяють поширенню спрощених, поляризованих наративів.
- **Економічна нерівність**, яка створює реальний ґрунт для сприйняття суспільства як розділеного на антагоністичні групи з протилежними інтересами. Дослідження показують, що суспільства з вищим рівнем нерівності зазвичай демонструють вищий рівень політичної поляризації (McCarty et al., 2006).

Ці структурні фактори взаємодіють із психологічними механізмами, створюючи самопідтримувану систему, де поляризація відтворює себе через множинні петлі зворотного зв'язку.

Точки втручання: де можна розірвати цикл поляризації

Розуміння динаміки поляризації дозволяє ідентифікувати ключові точки, де втручання буде найефективнішим для деескалації.

Зміна фокуса уваги: від полюсів до «мовчазної середини»

Барт Брандсма підкреслює, що в поляризованому дискурсі зазвичай домінують «підштовхувачі» — люди на крайніх полюсах, які активно просувають чорно-біле мислення. Однак між ними перебуває «мовчазна середина» — люди, які мають більш нюансовані погляди, але їхні голоси рідко чути в поляризованих дебатах (Brandsma, 2017).

Стратегічне зміщення фокуса з полюсів на «мовчазну середину» — посилення її голосу, видимості та впливу — може підірвати динаміку поляризації, повертаючи в публічний дискурс складність та нюанси, які витісняються поляризаційною риторикою.

Переорієнтація з ідентичності на практичні проблеми

Коли дискусія точиться навколо питань ідентичності, компроміс часто сприймається як зрада. Натомість зосередження на конкретних практичних проблемах, що стосуються всіх сторін, може створити простір для конструктивної взаємодії.

Спільна робота над конкретними місцевими проблемами, де різні групи можуть знайти спільний інтерес, створює те, що соціальні психологи називають «контактом рівних статусів» — одну з найефективніших стратегій зменшення міжгрупової ворожості (Pettigrew & Tropp, 2006).

«На першому етапі відбулась деполяризація, порозуміння на ґрунті спільних цінностей і сформувалось спільне бачення що потрібно разом будувати успішне майбутнє громади» (О. Парцерняк).

Формування складніших ідентичностей та наративів

Оскільки спрощені групові ідентичності та наративи є ключовими драйверами поляризації, їх ускладнення та нюансування може стати ефективною стратегією деполяризації.

Цей підхід передбачає:

- Визнання множинності ідентичностей кожної людини.
- Створення простору для «перехресних ідентичностей», що не вкладаються в бінарну опозицію.
- Розвиток складніших наративів, що визнають амбівалентність та суперечливість людського досвіду.

Коли люди сприймають як власну, так і чужу ідентичність як комплексну і багатовимірну, здатність поляризації захопити суспільний дискурс суттєво зменшується (Roccas & Brewer, 2002).



Висновок: динаміка поляризації як системний феномен

Динаміка, що запускає та підтримує поляризацію, є складним системним феноменом, де психологічні, соціальні та інституційні чинники взаємно підсилюють один одного. Жоден з них не діє ізольовано — вони створюють взаємопов'язану систему з численними петлями зворотного зв'язку.

Ця системна природа поляризації пояснює, чому вона так легко виникає і так важко долається. Точкові інтервенції, спрямовані лише на один аспект (наприклад, зміну індивідуальних переконань), часто виявляються неефективними, оскільки система швидко повертається до поляризованого стану під впливом інших факторів.

Водночас системний погляд відкриває можливості для більш ефективних підходів, що працюють одночасно на різних рівнях:

- Психологічному — через розвиток більш складного, нюансованого мислення.
- Соціальному — через створення просторів для змістовного контакту між групами.
- Інституційному — через зміну структурних стимулів, що підтримують поляризацію.

Розуміння динаміки поляризації — її тригерів, механізмів посилення та процесів ескалації — є першим і необхідним кроком до розробки стратегій, здатних ефективно протидіяти деструктивним суспільним розколам. Для фасилітаторів діалогу це розуміння стає компасом, що дозволяє орієнтуватися в складних поляризованих контекстах і знаходити шляхи до конструктивної взаємодії.

За лаштунками поляризації: коли розриви стають системними

Структурні механізми закріплення поляризації в суспільних системах

У вивченні поляризації важливо розуміти через які процеси тимчасові суспільні розколи перетворюються на стійкі інституціоналізовані розриви. Ці процеси виходять за межі індивідуальної психології та міжособистісної динаміки, вкорінюючись у соціальних структурах, нормах, практиках та інституціях. Коли розриви стають системними, вони перетворюються на «норму» — їх сприймають як природні, неминучі й навіть необхідні елементи соціальної організації.

Від епізодичних конфліктів до системних розривів

Кристалізація тимчасових розколів у постійні розмежування

Суспільні протистояння починаються як реакції на конкретні події, конфлікти чи кризи. Однак через певні механізми ці тимчасові розколи можуть «кристалізуватися» у стійкі структурні розмежування. Сеймур Ліпсет і Стейн Роккан у своїй класичній праці про формування партійних систем виявили, як історичні конфлікти трансформуються в стабільні соціальні розмежування (cleavages), що визначають політичний ландшафт на десятиліття і навіть століття (Lipset & Rokkan, 1967).

Ключовим моментом у цьому процесі є перехід від конфлікту, що ґрунтується на конкретних інтересах, до розколу, що базується на ідентичностях. Коли певна позиція чи погляд стає невіддільною частиною групової ідентичності, виникає основа для тривалого, структурного розмежування. Наприклад, економічний конфлікт між робітниками та власниками може перетворитися на стійке класове розмежування, коли приналежність до класу стає важливим елементом самоідентифікації.

Роль кризових моментів та «критичних перехресть»

Особливе значення в інституціоналізації розривів відіграють періоди криз та «критичні перехрестя» — історичні моменти, коли суспільство стикається з необхідністю фундаментального вибору шляху розвитку. Як зазначають Девід та Рут Коллієри, ці моменти створюють спадщину, яка обмежує майбутні можливості та спрямовує розвиток у певне русло (Collier & Collier, 1991).

У такі періоди поляризація може закріпитися через прийняття визначальних рішень — конституцій, виборчих систем, територіально-адміністративних поділів — які структурують майбутні взаємодії між групами. Наприклад, вибір пропорційної чи мажоритарної виборчої системи може суттєво вплинути на формування партійної системи та репрезентацію різних груп.

Пол Пірсон аналізує, як у перехідні часи розподіл ресурсів і влади між конкуруючими групами може закріпитися в інституційних рамках, формуючи тривалі структури нерівності та виключення (Pierson, 2004). Це створює динаміку «залежності від обраного шляху» (path dependency), коли початкові рішення обмежують майбутні можливості та визначають траєкторію розвитку конфлікту.

Інституційні механізми закріплення розривів

Правові та конституційні механізми

Один із найпотужніших способів інституціоналізації розривів — їх закріплення в правових та конституційних рамках. Це може відбуватися як через пряму дискримінацію певних груп, так і через нейтральні, на перший погляд, механізми, які на практиці підсилюють наявні розриви.

Дональд Горовіц досліджує, як конституційні механізми можуть або посилювати, або пом'якшувати етнічні розмежування (Horowitz, 1985). Наприклад, централізовані унітарні системи в етнічно різноманітних суспільствах можуть посилювати відчуття маргіналізації меншин. Натомість федералізм, територіальна автономія чи консоціональні механізми (розподіл влади між групами) можуть або сприяти інтеграції, або, навпаки, закріпити розділення.

Особливо важливими є виборчі системи та правила прийняття рішень. Мажоритарні системи за принципом «переможець отримує все» можуть загострювати поляризацію, оскільки підвищують ставки політичної боротьби. Натомість системи з елементами консенсусу (наприклад, потреба у кваліфікованій більшості для певних рішень) стимулюють пошук компромісів.

Економічні структури як фактор закріплення розривів

Економічна нерівність та сегрегація є потужними механізмами інституціоналізації розривів. Чарльз Тіллі показує, як категоріальна нерівність (нерівність між чітко визначеними соціальними категоріями) відтворюється через економічні механізми експлуатації та можливостей накопичення ресурсів (Tilly, 1998).

Коли економічні можливості систематично розподіляються за груповими лініями, виникає «подвійна нерівність» — економічна та символічна. Групи різняться не лише доступом до ресурсів, але й різним статусом та визнанням у суспільстві. Економіст Альберт Гіршман зазначає, що така ситуація зменшує стимул для міжгрупової співпраці та посилює групову лояльність (Hirschman, 1970).

Особливо важливим аспектом є просторова сегрегація — фізичне розділення груп у просторі, що обмежує контакти між ними. Дуглас Мессі та Ненсі Дентон демонструють, як проживання груп окремо створює «паралельні суспільства» з різними економічними можливостями, освітніми системами та соціальними зв'язками (Massey & Denton, 1993). Це не просто відображає розкол, але й відтворює та поглиблює його, обмежуючи можливості для позитивного міжгрупового контакту, який міг би зменшити упередження.

Освітні системи та культурна інфраструктура

Освітні системи є ключовим механізмом трансмісії соціальних розривів між поколіннями. П'єр Бурдьє говорить, що освіта може функціонувати як система відтворення соціальної нерівності через концепції «культурного капіталу» та «символічного насильства» (Bourdieu & Passeron, 1990).

Сегреговані освітні системи, де групи навчаються окремо, за різними навчальними програмами та мовами, є особливо потужним механізмом інституціоналізації розривів. У таких системах діти не лише отримують різну якість освіти, але й соціалізуються в різних культурних світах з мінімальним контактом між групами.

Важливим аспектом є також зміст освіти — те, як історія, література, громадянська освіта представляють різні групи та міжгрупові відносини. Навчальні програми можуть або підкреслювати розриви через односторонні наративи, або сприяти інтеграції через більш інклюзивні та багатоперспективні підходи.

«Основним питанням, яке обговорювалося, була різниця в очікуваннях від оцінювання: учителі прагнуть оцінювати процес навчання, прогрес і зусилля, особливо для дітей з особливими освітніми потребами, тоді як батьки переважно акцентують на оцінках як показнику знань, що призводить до частих конфліктів».
(Т. Терлецька)

Зрештою, вся культурна інфраструктура суспільства — музеї, пам'ятники, публічні ритуали, свята — може функціонувати як механізм відтворення колективних ідентичностей та закріплення групових кордонів. Бенедикт Андерсон підкреслює роль «уявлених спільнот» у формуванні групових ідентичностей та розмежувань (Anderson, 1983).

Інформаційні екосистеми та медіаландшафт

Сегрегація медіа та «інформаційні бульбашки»

У сучасному світі особливу роль в інституціоналізації розривів відіграють сегреговані інформаційні простори. К. Санстейн описує феномен «інформаційних коконів», де люди споживають лише той контент, який підтверджує їхні погляди, уникаючи альтернатив (Sunstein, 2017). У таких умовах різні групи опиняються в паралельних інформаційних реальностях з різними «фактами», наративами та інтерпретаціями подій.

Елі Парайзер розвиває цю концепцію через ідею «інформаційних бульбашок», які створюють алгоритми соцмереж та пошукових систем (Pariser, 2011). Ці алгоритми, оптимізовані для максимізації залученості користувачів, показують людям переважно те, що резонує з їхніми переконаннями, посилюючи інформаційну сегрегацію та групову поляризацію.

Особливо небезпечною є тенденція до формування цілком відокремлених медійних екосистем для різних ідеологічних груп. Йохай Бенклер з колегами документують, як у деяких суспільствах формуються паралельні медіасистеми з власними ключовими джерелами, експертами, фактами та наративами (Benkler et al., 2018). Це не просто відображає наявну поляризацію, але й робить її самопідтримуваною та стійкою до емпіричного спростування.

Інституціоналізація «мови розриву»

Мова — потужний інструмент інституціоналізації розривів. Джордж Лейкофф показує, як політичні фрейми та метафори структурують наше розуміння соціальної реальності, часто поглиблюючи розриви (Lakoff, 2014). Коли певні метафори та фрейми стають домінуючими в публічному дискурсі, вони обмежують наше мислення, роблячи одні перспективи «природними», а інші — «неприродними» чи взагалі немислимыми.

Майкл Берубе і Дженніфер Такер аналізують, як формується «лексикон поляризації» — специфічні терміни, ярлики та риторичні стратегії, що посилюють групові розмежування та демонізують опонентів (Berube & Tucker, 2022). Така мова не лише відображає наявні розриви, але й відтворює та поглиблює їх, ускладнюючи змістовний діалог між групами.

Особливу роль відіграють «ключові слова» (shibboleths) — терміни, використання яких сигналізує про групову приналежність. Коли такі терміни інституціоналізуються в медійному, політичному та повсякденному дискурсі, вони стають маркерами розмежування, автоматично активуючи групові ідентичності та пов'язані з ними упередження.

Соціальні ідентичності та колективна пам'ять

Формування та підтримка поляризованих ідентичностей

Соціальні ідентичності — це ключовий аспект інституціоналізації розривів. Як показують дослідження соціальної ідентичності Г. Теджфела і Дж. Тернера, сама категоризація людей на групи запускає процеси міжгрупової диференціації та упередженості (Tajfel & Turner, 1979). Коли ці категорії закріплюються в інституційних структурах та практиках, це створює стійкі основи для групової поляризації.

Роджерс Брубейкер аналізує процес «групотворення» (groupmaking) як активну роботу «підприємців ідентичності» (політичних лідерів, інтелектуалів, медіа), спрямовану на створення та підтримку певних групових меж і солідарностей (Brubaker, 2004). Ці підприємці інвестують значні ресурси в інституціоналізацію певних групових категорій, щоб зробити їх «реальними» через політичну мобілізацію, культурні практики та інституційні структури.

Особливу роль у цьому процесі відіграють «конструктори розриву» — актори, які мають структурний інтерес у підтримці та посиленні групових розмежувань. Це можуть бути політичні лідери, що мобілізують підтримку на основі групової ідентичності, медіа, що отримують більше залучення від поляризованого контенту, чи соціальні рухи, що будують свою легітимність на захисті групових інтересів у протистоянні з «іншими».

Інституціоналізація колективної пам'яті та травми

Колективна пам'ять є потужним механізмом інституціоналізації розривів. Вамік Волкан описує феномен «обраної травми» — історичної події, що стає центральним елементом групової ідентичності та визначає сприйняття міжгрупових відносин (Volkan, 2001). Коли такі травми закріплюються через музеї, меморіали, ритуали, освітні програми та публічний дискурс, вони можуть підтримувати ворожнечу протягом багатьох поколінь.

Ян Ассман розрізняє «комунікативну пам'ять» (живі спогади, що передаються через безпосереднє спілкування) та «культурну пам'ять» (інституціоналізовані форми пам'яті, що передаються через культурні артефакти та практики) (Assmann, 2008). Саме перехід від комунікативної до культурної пам'яті є ключовим моментом інституціоналізації розривів — коли живий досвід конфлікту трансформується в стійкі культурні наративи та практики.

Особливо складною проблемою є «конкуруючі пам'яті» — ситуація, коли різні групи мають протилежні версії спільної історії. Майкл Ротберг досліджує, як такі ситуації можуть посилювати розриви через «змагання жертв», або створювати можливості для діалогу через концепцію «багатоспрямованої пам'яті» (Rothberg, 2009).

Ескалація та самопідтримка інституціоналізованих розривів

Динаміка взаємного посилення інституційних механізмів

Коли розриви інституціоналізуються, вони утворюють систему взаємопов'язаних механізмів, що посилюють один одного. Наприклад, просторова сегрегація посилює освітню, яка, своєю чергою, веде до економічної нерівності, яка ще більше поглиблює просторову сегрегацію. Ця динаміка створює «цикли підсилення», де початкові розриви з часом посилюються.

Теоретики комплексних систем описують це як процес «позитивного зворотного зв'язку», де початкові відмінності посилюються через системні взаємодії (Page, 2007). Такі процеси призводять до поляризації навіть тоді, коли початкові відмінності були незначними, а гравці не мали свідомого наміру поглиблювати конфлікт.

Особливо небезпечною є динаміка, яку можна описати як «інституційна поляризація» — процес, коли суспільні інституції (суди, законодавчі органи, освітні заклади, медіа) починають сприйматися як «партійні», пов'язані з конкретними груповими інтересами, а не як нейтральні арбітри чи простори для діалогу.

Драматизація розривів через кризи та конфлікти

Інституціоналізовані розриви часто залишаються латентними, доки їх не активують кризи та конфлікти. Мюррей Едельман описує, як політичні лідери та медіа можуть «драматизувати» певні події, перетворюючи їх на символи глибших розмежувань (Edelman, 1988). Такі «символічні події» стають точками кристалізації для групових ідентичностей та мобілізації.

Р. Брубейкер аналізує процеси «етнізації» та «релігізації» конфліктів — переінтерпретацію соціальних, економічних чи політичних конфліктів у термінах етнічних чи релігійних розмежувань (Brubaker, 2015). Це перетворює потенційно розв'язувані проблеми на фундаментальні, «примордіальні» розриви, що значно ускладнює їх розв'язання.

Особливу роль у цьому процесі відіграють «підприємці поляризації» — актори, які стратегічно використовують кризи для поглиблення розривів та мобілізації підтримки. Це можуть бути **політичні лідери**, що використовують поляризовану риторику для електоральної мобілізації, **медіа**, що драматизують конфлікти для підвищення рейтингів, чи **моральні підприємці**, що позиціюють себе захисниками групових цінностей від екзистенційних загроз.

Деінституціоналізація розривів: стратегії подолання

Створення інституцій, що перетинають розриви

Подолання інституціоналізованих розривів вимагає створення нових структур, які здатні перетинати наявні групові межі. Ашутос Варшні пропонує концепцію «інституцій спільного життя» — соціальних структур, які сприяють міжгруповій взаємодії та співпраці (Varshney, 2002). Це можуть бути громадські організації, професійні асоціації, культурні та освітні ініціативи, які об'єднують людей на основі спільних інтересів, а не групових ідентичностей.

Особливо важливими є «поліцентричні інституції» — структури врядування, які створюють множинні центри прийняття рішень та взаємодії, що перетинають групові межі. Як доводить Еліно́р Остро́м, такі інституції сприяють розвитку довіри та співпраці між різними групами, створюючи простір для діалогу та спільного розв'язання проблем (Ostrom, 2010).

Ключовим аспектом є створення «безпечних просторів» для міжгрупового діалогу — фізичних чи віртуальних місць, де представники різних груп можуть взаємодіяти в умовах взаємної поваги та безпеки. Такі простори дозволяють учасникам вийти за межі стереотипних ролей та розвинути більш нюансоване розуміння «інших».

«Потреба в наступних сесіях фокусується на двох основних напрямках: створення діалогової платформи на базі освітнього закладу та залучення до діалогових процесів» (О. Мітьков).

Трансформація пам'яті та наративу

Важливим аспектом деінституціоналізації розривів є трансформація колективної пам'яті та домінуючих наративів. Дж. П. Ледерак підкреслює важливість «наративної медіації» — процесу, що допомагає групам змінити сприйняття своїх історій так, щоб у них з'явилося місце для примирення та співпраці (Lederach, 2005).

Це може відбуватися через такі механізми:

- політичні системи, де вирішальне значення має мобілізація своєї бази, а не переконання поміркованих виборців;
- медійні моделі, що винагороджують сенсаційність та конфронтацію вищими рейтингами;
- соціальні мережі, алгоритми яких просувають емоційно заряджений контент, який поляризує.

Особливу роль відіграють публічні процеси встановлення істини та примирення, які дозволяють суспільству колективно осмислити травматичний досвід та створити більш інклюзивний наратив. Марта Мінов аналізує, як такі процеси можуть сприяти «соціальному зціленню» та відбудові довіри між групами (Minow, 1998).

Переосмислення групових ідентичностей

Фундаментальним аспектом деінституціоналізації розривів є трансформація самих групових ідентичностей. Сміта Сенапаті та Гордон Кроуфорд пропонують концепцію «складної ідентичності» — підходу, що визнає множинність та переплетіння різних аспектів ідентичності (Senapati & Crawford, 2022).

Це передбачає перехід від ексклюзивних ідентичностей за принципом «або – або» до інклюзивних — «і – і», які дозволяють людям ідентифікуватися з множинними групами одночасно. Такий підхід не заперечує групових відмінностей, але розглядає їх як взаємодоповнювальні, а не взаємозаперечні аспекти соціальної реальності.

Важливим також є розвиток «наднаціональних ідентичностей» — форм колективної ідентичності, що виходять за межі традиційних групових розмежувань. Ернст Хаас описує, як такі ідентичності можуть формуватися через транснаціональні інституції та практики, створюючи нові простори приналежності та солідарності (Haas, 1958).

Висновок: від інституціоналізації до трансформації

Розуміння механізмів інституціоналізації розривів є ключовим для розробки ефективних стратегій їх подолання. Це вимагає системного підходу, який враховує взаємозв'язок різних інституційних структур та практик у підтримці та відтворенні суспільних розколів.

Деінституціоналізація розривів — це не просто технічний процес зміни формальних інституцій, а глибока трансформація соціальних практик, наративів та ідентичностей. Вона вимагає роботи на різних рівнях — від політичних та економічних структур до культурних практик та повсякденних взаємодій.

Критично важливим є розуміння, що інституціоналізовані розриви не є невідворотними чи «природними». Вони є соціальними конструктами, що формуються через конкретні історичні процеси та підтримуються специфічними інституційними механізмами. А отже, їх можна трансформувати через цілеспрямовані колективні дії, які створюють більш інклюзивні та справедливі суспільні структури.

Для фасилітаторів діалогу розуміння інституційних вимірів поляризації є особливо цінним, оскільки воно дозволяє вийти за межі індивідуально-психологічного підходу до групових розмежувань. Ефективна робота з поляризованими групами вимагає усвідомлення структурних факторів, що формують групові ідентичності та взаємодії, та розробки стратегій, які враховують ці чинники при створенні просторів для змістовного діалогу та співпраці.

Заборонені території: табу як двигун поляризації

Як невимовне впливає на суспільні розколи та що з цим можна зробити

У поляризованих суспільствах часто формуються табу — теми, ідеї чи питання, які стають «непридатними» для публічного обговорення. Вони постають невидимими бар'єрами ефективного діалогу та діють як невисловлені системи заборон, що значно ускладнюють пошук спільного ґрунту та розпалюють поляризацію. Розуміння природи табу, їхньої ролі у підтриманні поляризації та ефективних методів роботи з ними — важливий інструментарій для всіх, хто працює з діалогом у розділених суспільствах.

Природа і функції табу в поляризованому контексті

Табу як культурний та психологічний феномен

Поняття «табу» походить із полінезійських мов і означає систему заборон, порушення яких вважалося небезпечним для спільноти (Steiner, 1956). У сучасному контексті табу трансформувалося у більш комплексний соціально-психологічний феномен — питання, які суспільство негласно вирішило не обговорювати, чи тримати в жорстко обмежених рамках.

Мері Дуглас у своїй класичній праці доводить, що табу функціонують як захисні механізми культури, які охороняють її базові категорії та класифікації (Douglas, 1966). Вони виникають у критичних, небезпечних зонах культурної системи, де чіткі категорії розмиваються чи ставляться під питання. У поляризованому контексті такими зонами стають точки розбіжностей між групами — історична травма, питання ідентичності, неоднозначні моральні ситуації.

Нейрофізіолог Антоніо Дамасіо демонструє, що табу активують найдавніші, лімбічні ділянки мозку, пов'язані з відчуттям небезпеки та відрази, що робить реакцію на їхнє порушення миттєвою і здебільшого несвідомою (Damasio, 1994). Це пояснює, чому табуйовані теми викликають такі сильні емоційні реакції, що часто перешкоджають раціональному обговоренню.

Типологія табу в контексті поляризації

В поляризованих суспільствах формуються різні типи табу, кожен з яких виконує специфічну функцію в підтриманні розколів:

- 1. Ідентифікаційні табу** — теми, пов'язані з травматичним досвідом групи — її «обраними травмами» (Volkan, 2001). Це питання, які зачіпають фундамент групової ідентичності та сприймаються як екзистенційно важливі. Порушення таких табу часто інтерпретується як зрада групи або загроза її цілісності.

Наприклад, в постконфліктних суспільствах обговорення певних історичних подій чи аспектів групової відповідальності може сприйматись як загроза груповій ідентичності та провокувати потужний захисний імпульс колективної мобілізації.

- 2. Моральні табу** — питання, пов'язані з фундаментальними моральними принципами групи (Haidt, 2012). Коли базові моральні інтуїції груп суттєво відрізняються, виникають зони, де раціональна дискусія стає майже неможливою, оскільки кожна сторона сприймає позицію опонентів як таку, що перебуває «за межами моралі».

Дослідження показують, що моральні переконання активують інші нейронні мережі, ніж звичайні фактологічні судження, роблячи їх стійкішими до зміни через раціональну аргументацію (Greene, 2013).

- 3. Процедурні табу** — неписані правила про те, хто, в який спосіб і в яких контекстах може говорити на певні теми. Ці табу визначають не лише те, що можна обговорювати, але й хто має «легітимність» порушувати певні питання.

Процедурні табу особливо проблематичні в роботі з поляризацією, оскільки вони обмежують можливості діалогу ще до його початку, встановлюючи невидимі бар'єри участі для цілих груп і перетворюючи питання процедури на поле битви.

Функції табу в підтриманні поляризації

Табу відіграють кілька ключових ролей у підтриманні та посиленні поляризації.

- 1. Демаркація групових меж.** Майкл Шільц демонструє, що спільні табу функціонують як «символічні кордони» групи — дотримання чи порушення заборон стає маркером того, хто «свій», а хто «чужий» (Schiltz, 2019). У поляризованому середовищі різні групи часто мають контрастні табу, які стають ефективними інструментами ідентифікації «своїх» і «чужих».

- 2. Блокування діалогу і компромісу.** Табу обмежують простір для діалогу, роблячи певні теми, позиції чи навіть самі формати комунікації недоступними. Як зазначає Дебора Таннен, «коли теми стають табуйованими, неможливо навіть почати розмову про альтернативні підходи чи компроміси» (Tannen, 1998).
- 3. Посилення групової згуртованості.** Еміль Дюркгейм першим показав, що табу функціонують як механізми соціальної солідарності, об'єднуючи спільноту навколо спільних заборон (Durkheim, 1912). В контексті поляризації вони посилюють внутрішню солідарність у групі, створюючи відчуття моральної єдності у протистоянні «іншим».
- 4. Надання моральної переваги.** Табу часто використовують як інструменти морального домінування — їхнє порушення опонентами стає підставою для делегітимації та морального осуду. Барбара Еренрайх показує, як така «політика чистоти» перетворює політичні розбіжності на моральні протистояння, де компроміс стає неможливим (Ehrenreich, 2009).

Механізми формування і підтримання табу

Психологічні механізми табування

Людський мозок має еволюційно сформовані механізми, що сприяють формуванню і підтриманню табу. Вони активуються особливо потужно в умовах загрози та невизначеності, характерних для поляризованих суспільств:

- 1. Уникнення когнітивного дисонансу.** Леон Фестінгер описав, як люди прагнуть уникати інформації, що суперечить їхнім ключовим переконанням (Festinger, 1957). Табування певних тем стає захисним механізмом, який оберігає цілісність світогляду від потенційно руйнівних ідей чи фактів.
- 2. Емоційне зараження та соціальне підкріплення.** Елейн Хетфілд показує, як емоційні реакції на порушення табу «заражають» інших членів групи, створюючи колективну відразу чи обурення (Hatfield et al., 1994). Соціальне підкріплення через схвалення чи осуд закріплює табу як групову норму.
- 3. Моральне ліцензування.** Бенуа Монін і Дейл Міллер виявили феномен «морального ліцензування», коли дотримання групових табу дає людям відчуття моральної переваги, яке може використовуватись для виправдання упереджень та агресії щодо інших груп (Monin & Miller, 2001).

4. **Квієтистська пастка.** Річард Нойхаус описує «квієтистську пастку» — ситуацію, коли моральне неприйняття певної позиції трансформується в табу на її обговорення, що підриває можливість її критичного аналізу та спростування (Neuhaus, 1986). Це небезпечно, оскільки «заборонені» ідеї продовжують існувати, але поза простором критичного осмислення.

Соціальні механізми інституціоналізації табу

Табу рідко залишаються на рівні індивідуальної психології — вони інституціоналізуються через соціальні механізми, що роблять їх стійкими елементами суспільної структури.

1. **«Спіраль мовчання».** Елізабет Ноель-Нойман описує феномен «спіралі мовчання» — коли страх соціальної ізоляції стримує людей від висловлювання думок, які здаються непопулярними (Noelle-Neumann, 1974). Це створює ілюзію суспільного консенсусу щодо табуйованих тем: чим менше людей говорить, тим сильнішим стає страх соціальної ізоляції.
2. **Інституційне закріплення.** Табу часто інституціоналізуються через неформальні та формальні механізми — від соціального осуду до правових обмежень. А їх порушення може призводити до реальних соціальних санкцій — втрату репутації, роботи чи соціального статусу.
3. **Мовні практики та евфемізми.** Джордж Орвелл показав, як мова може бути інструментом підтримання табу через створення евфемізмів, неологізмів і мовних конструкцій, що дозволяють «обходити» табуйовані теми без їх прямого називання (Orwell, 1946). Такі мовні практики роблять табу невидимими, ускладнюючи їх ідентифікацію та критичне осмислення.
4. **Медійне посилення.** Сучасні медіасистеми сприяють підтриманню групових табу, створюючи «інформаційні бульбашки», де певні питання або не порушуються взагалі, або обговорюються виключно в рамках, прийнятних для певної групи (Pariser, 2011). Алгоритми соціальних мереж, оптимізовані для максимізації залученості, посилюють цей ефект, показуючи людям контент, що не порушує їхні групові табу.

Негативні ефекти табу в контексті поляризації

Блокування конструктивного діалогу

Табу блокують можливості для конструктивного діалогу через кілька механізмів:

1. **«Невимовні» позиції й факти.** Певні позиції, аргументи чи навіть фактологічні твердження стають «невимовними» у публічному просторі. Стівен Пінкер досліджує, як це створює «вікно Овертона» — вузький діапазон прийнятних думок, за межами якого опиняються табуйовані, проте потенційно важливі ідеї для обговорення (Pinker, 2018).
2. **Деформація дискурсу.** Щоб уникнути порушення табу, люди вдаються до непрямих, евфемістичних форм комунікації, що деформує публічний дискурс і перешкоджає чіткому формулюванню проблем. Мішель Фуко аналізує, як ці «дискурсивні практики» створюють складні системи самоцензури, що обмежують можливості критичного мислення (Foucault, 1970).
3. **Поляризація «за замовчуванням».** Коли певні позиції не можуть бути озвучені в публічному просторі, створюється штучна поляризація — дебати структуруються навколо позицій, які «можна» висловлювати, навіть якщо вони не відображають реального спектра думок у суспільстві.

Посилення групових стереотипів і упереджень

Табу також сприяють посиленню міжгрупових стереотипів та упереджень.

1. **Відсутність корекції стереотипів.** Томас Петтігрю та Лінда Тропп доводять, що якісне міжгрупове спілкування є ключовим механізмом корекції стереотипів та упереджень (Pettigrew & Tropp, 2006). А табу обмежують можливості такого спілкування, залишаючи стереотипи без корекції.
2. **Підтверджувальні» ефекти порушення табу.** Порушення опонентами групових табу часто сприймається як підтвердження найгірших стереотипів про них. Це створює замкнене коло:



- 3. Делегітимація помірних голосів.** Поміrkовані голоси, що намагаються подолати групові табу та побудувати мости між групами, часто сприймаються як «зрадники» і маргіналізуються. Через це у публічному просторі домінують найбільш поляризовані погляди.

Радикалізація та екстремізм

Може здаватися парадоксальним, але табу часто сприяють радикалізації та екстремізму.

- 1. Підтримка підпільних дискурсів.** Витіснені з публічного простору ідеї та наративи не зникають, а переходять у «підпілля», де розвиваються без критичного осмислення та протидії. Це створює «підземні» дискурсивні спільноти, де радикальні ідеї можуть поширюватися безперешкодно (Sunstein, 2017).
- 2. Ефект «забороненого плоду».** Цей психологічний феномен робить табуйовані ідеї привабливішими, особливо для тих, хто схильний до нонконформізму (Bushman, 1997). Радикальні рухи вдало користуються цією динамікою, позиціюючи себе як носіїв «забороненої правди».
- 3. Експлуатація табу екстремістами.** Радикальні актори можуть стратегічно використовувати групові табу для поляризації суспільства. Провокативне порушення чужих заборон стає інструментом створення кризових ситуацій, які сприяють радикалізації обох сторін конфлікту (Berger, 2018).

Стратегії роботи з табу в поляризованому контексті

Наукові підходи до деконструкції табу

Сучасні дослідження пропонують кілька підходів до роботи з табу, які показали свою ефективність у різних контекстах:

- 1. Когнітивне переосмислення (reframing).** Техніка, яка дозволяє поглянути на табуйовану тему під новим кутом, змінюючи її емоційне забарвлення. Дослідження показують, що така «зміна рамки» може суттєво знизити емоційну реактивність, пов'язану з табу (Ochsner et al., 2002).

Це може включати перехід від моральних фреймів до прагматичних (наприклад, обговорення не «правильності», а ефективності певних підходів) або від ідентифікаційних до проблемно орієнтованих фреймів.

- 2. Експозиційна терапія в соціальному контексті.** Адаптація методу, що довів свою ефективність у роботі з фобіями та тривожними розладами. Систематична, контрольована «експозиція» до табуйованих тем у безпечному контексті може знизити пов'язану з ними тривогу та реактивність (Foa et al., 2007).

Для фасилітаторів це означає поступове, делікатне введення табуйованих тем у діалог після встановлення достатнього рівня довіри та безпеки.

- 3. Метод «загальних знаменників».** Ідентифікація спільних цінностей та інтересів, що стоять за різними позиціями щодо табуйованих тем. Даніель Шапіро показує, що фокус на таких «загальних знаменниках» дозволяє створити основу для більш конструктивного обговорення навіть дуже поляризованих питань (Shapiro, 2017).
- 4. Нормалізація «складних розмов».** Зміна соціальних норм щодо обговорення табуйованих тем. Дослідження показують, що коли «складні розмови» сприймаються як нормальні й цінні, а не як загрозові, люди демонструють більшу відкритість і меншу реактивність (Stone et al., 2010).

Практичні інструменти для фасилітаторів діалогу

Фасилітатори діалогу в поляризованих контекстах можуть використовувати ряд практичних інструментів для роботи з табу:

- 1. Створення «безпечного простору».** Формування контексту, де учасники відчують достатню безпеку для обговорення табуйованих тем. Ключові елементи такого простору містять:
 - Чіткі правила взаємодії, що запобігають особистим нападам.
 - Конфіденційність обговорення.
 - Право учасників на паузу чи вихід з обговорення без осуду.
 - Визнання складності та емоційної насиченості теми.
- 2. Техніка «називання слона в кімнаті».** Делікатне, але пряме артикулювання табу. «Я помічаю, що ми оминаємо тему Х. Можливо, вона викликає занепокоєння. Чи можемо ми обговорити, що робить цю тему складною для розмови?» Це робить табу видимим і відкриває можливість для метакомунікації про його природу та функції.
- 3. Метод «третьої позиції».** Введення нейтральної «третьої позиції», відмінної від полярних думок учасників. Це може бути погляд експерта, історична перспектива або досвід іншої культури. Така «третя позиція» розширює дискурсивний простір і дозволяє учасникам дистанціюватися від бінарних опозицій (Kahane, 2012).

- 4. Метод «історії за історією».** Пропозиція ділитися особистими історіями, пов'язаними з табуйованою темою, без негайного виходу на рівень абстрактних принципів чи політичних позицій. Дослідження показують, що обмін особистими наративами створює емпатійний зв'язок, який полегшує обговорення табуйованих тем (Hammack & Pilecki, 2015).
- 5. Техніка «деконструкції бінарностей».** Виявлення і деконструкція бінарних опозицій, що структурують табу («або – або» мислення). Це може містити:
 - Виявлення «хибних дихотомій», що подають комплексні питання як прості бінарні вибори.
 - Артикуляцію «третьох», «четвертих» і «п'ятих» варіантів, що виходять за рамки бінарних опозицій.
 - Дослідження парадоксів і напруг, де обидва полюси бінарної опозиції можуть бути правдивими одночасно.

Етичні міркування в роботі з табу

Робота з табу вимагає особливої етичної чутливості, особливо в контексті глибокої поляризації.

- 1. Повага до групових кордонів і темпу.** Хоча деконструкція табу може бути корисною, важливо поважати право груп на власні кордони та темп змін. Надто агресивне «вторгнення» у табуйовані зони може посилити захисні реакції та поглибити поляризацію.
- 2. Принцип «не нашкодь».** Деякі табу пов'язані з колективними травмами, і їх різке порушення може спричинити ретравматизацію. Фасилітатори повинні зважувати потенційну користь від обговорення табуйованої теми проти ризику заподіяння психологічної шкоди.
- 3. Контекстуальна чутливість.** Не всі табу однаково функціонують у різних контекстах, і стратегії, які спрацювали в одному середовищі, можуть бути контрпродуктивними в іншому. Тому необхідна глибока чутливість до специфіки кожного контексту.
- 4. Уникнення «фальшивої еквівалентності».** У роботі з табу важливо не створювати враження «фальшивої еквівалентності» між різними позиціями, особливо коли одна з них може бути пов'язана з насильством, дискримінацією чи порушенням прав людини.

Трансформація табу: від бар'єрів до мостів

Перетворення табу на ресурс діалогу

Парадоксально, але табу можна трансформувати з бар'єрів діалогу в ресурси для глибшого розуміння сторін.

- 1. Табу як «карта чутливостей».** Заборони можна розглядати як цінну «карту» найбільш чутливих і важливих для групи питань. Дж. П. Ледерак пропонує підхід, де табу не просто долаються, а слугують як індикатори того, що по-справжньому важливо для кожної групи (Lederach, 2005).
- 2. Метод «визнання перед дослідженням».** Стратегія, коли фасилітатор спочатку визнає важливість і легітимність табу для групи, і лише потім обережно пропонує дослідити його природу та функції. Це знижує захисну реакцію і створює більше простору для рефлексії.
- 3. Трансформація «або – або» у «і – і».** Підхід, що фокусується на трансформації бінарних опозицій, які часто лежать в основі табу, в більш інтегративні «і – і» перспективи. В. Сміт і М. Льюїс показують, як така трансформація дозволяє утримувати напругу між протилежностями, не вдаючись до спрощень чи уникнення (Smith & Lewis, 2011).

Сприяння розвитку «рефлексивного табу»

На глибшому рівні мета роботи з табу — не просто їх подолати, а й розвинути здатність спільноти до рефлексії щодо власних заборон.

- 1. Метакогнітивна обізнаність.** Здатність групи усвідомлювати власні табу, їх походження та функції. Це не обов'язково передбачає відмову від них, але дозволяє більш свідомо вирішувати, які табу варто зберегти, а які — трансформувати.
- 2. Діалектичне мислення.** Культивування здатності утримувати в свідомості суперечливі перспективи без прагнення негайно розв'язати суперечності. Кайпін Пен і Річард Нісбетт доводять, що така «толерантність до розбіжностей» дозволяє більш нюансовано підходити до табуйованих тем (Peng & Nisbett, 1999).
- 3. Спільне конструювання «нових мов».** Розвиток нових дискурсивних просторів і мовних практик, що дозволяють обговорювати табуйовані теми способами, які не активують захисні реакції. Людвіг Вітгенштайн показує, як нові «мовні ігри» можуть трансформувати наше сприйняття реальності, відкриваючи простір для нових форм розуміння (Wittgenstein, 1953).



Висновок: рух до «продуктивного дискомфорту»

Ефективна робота з табу в контексті поляризації передбачає не повне усунення дискомфорту, пов'язаного з обговоренням складних тем, а трансформацію «непродуктивного» дискомфорту, що блокує діалог, у «продуктивний», що сприяє навчанню та розвитку.

Еріка Саммерс-Еффлер пропонує модель «емоційної трансформації», де негативні емоції, пов'язані з табу (страх, сором, гнів), можуть бути трансформовані в більш продуктивні емоційні стани (зацікавленість, емпатія, рішучість) через створення безпечного контексту та нових інтерпретативних рамок (Summers-Effler, 2004).

Ключем до успішної роботи з табу є баланс між викликом і підтримкою — створення достатньо безпечного простору, щоб учасники могли вийти за межі комфорту, але не настільки небезпечного, щоб викликати захисні реакції, які блокують діалог.

У кінцевому підсумку, робота з табу — це не просто техніка, а глибинний підхід до поляризації. Він визнає складність і амбівалентність людського досвіду та прагне до діалогу, який поважає цю багатогранність, замість того, щоб зводити її до спрощених опозицій.

Для фасилітаторів діалогу розуміння природи та функцій табу, а також опанування методів роботи з ними, є не просто корисним доповненням, а необхідним компонентом ефективної роботи з поляризацією. Табу — це не просто перешкоди, які треба подолати, а важливі сигнали про глибинні цінності, страхи та сподівання груп, з якими ми працюємо.

«Постійно відчувалось на перших етапах взаємодії присутність емоційного напруження, що поступово зменшувалось в контексті поєднаної групової та індивідуальної роботи.»

Учасникам була надана комплексна групова підтримка з використанням методології відновних практик, опрацьовано практичні навички ненасильницької комунікації.

Отже, можемо зробити висновки, що рівень емоційного напруження в учасників діалогів достатньо високий, що потребує комплексного відновного підходу з індивідуальним супроводом».
(О. Мітьков)

Точка кипіння: емоційна воронка поляризації та виходи з неї

Розуміння та трансформація емоційних процесів у розділених суспільствах

В основі суспільної поляризації лежить не лише конфлікт ідей чи інтересів, але й потужна емоційна динаміка, яка часто залишається невидимою та неусвідомленою. Метафора «емоційної воронки» влучно описує цей процес як поступове, але невблаганне затягування індивідів і груп у спіраль дедалі сильніших негативних емоцій, що підсилюють розколи та унеможливають конструктивний діалог. Розуміння цієї динаміки та опанування методів її трансформації є критично важливим для всіх, хто працює з поляризованими групами та прагне сприяти суспільному порозумінню.

Анатомія емоційної воронки поляризації

Структура та динаміка емоційної воронки

Емоційна воронка — це процес, у якому первинні реакції на розбіжності поступово трансформуються в глибші та деструктивніші емоційні стани, що закріплюють та посилюють розколи. Цю динаміку можна представити як низхідний спіральний рух, що проходить кілька рівнів:

Рівень 1: Базова тривога та занепокоєння.

На початковому етапі розбіжності викликають відчуття дискомфорту, непевності та легкої тривоги. Як показав Рене Жирар, ми інстинктивно відчуваємо напругу, коли стикаємося з різними поглядами на важливі питання (Girard, 1977). Цей початковий дискомфорт сам по собі не є деструктивним — він може стати поштовхом до продуктивного діалогу та навчання.

Рівень 2: Фрустрація та роздратування.

Коли розбіжності не знаходять конструктивного розв'язання, первинна тривога трансформується у фрустрацію. Дослідження Джона Долларда та колег свідчать, що фрустрація виникає, коли наші очікування (наприклад, що інші приймуть наші аргументи) не справджуються (Dollard et al., 1939). На цьому рівні ще існує багато простору для деескалації.

● Рівень 3: Гнів та обурення.

Внаслідок подальшої ескалації фрустрація трансформується в гнів — більш активну та спрямовану емоцію. Джеймс Аверілл визначає гнів як емоцію, що містить не лише негативне почуття, але й атрибуцію відповідальності та осуд (Averill, 1982). На цьому рівні опоненти сприймаються не як ті, що помиляється, а як морально неправі.

● Рівень 4: Зневага та відраза.

Найглибший рівень емоційної воронки, якому характерна зневага та відраза — емоції, що, за визначенням Пола Розіна, пов'язані з бажанням дистанціюватися від об'єкта, який сприймається як «забруднювальний» чи «заражений» (Rozin et al., 1999). Ці емоції є особливо деструктивними для соціальних зв'язків, оскільки, на думку Джона Готтмана, пов'язані з делегітимацією та дегуманізацією опонентів (Gottman, 1994).

На кожному рівні воронки підсилюється поляризація, звужується простір для діалогу і зростає психологічна дистанція між групами. Дослідження Пітера Коулмана демонструють, що чим глибше групи занурюються в емоційну воронку, тим важче їм самотійно з неї вийти (Coleman, 2011).

Нейробіологія емоційної ескалації

Сучасні нейробіологічні дослідження допомагають зрозуміти, чому емоційна воронка поляризації набуває такої сили. Коли ми переживаємо сильні негативні емоції у відповідь на ідеї, які суперечать нашим глибоким переконанням, активуються мигдалеподібні тіла — структури мозку, відповідальні за реакцію «бий або біжи» (LeDoux, 1996).

Деніел Канеман описує це як активацію «Системи 1» — швидкого, автоматичного, емоційного мислення, яке переважає над «Системою 2» — повільним, раціональним, рефлексивним мисленням (Kahneman, 2011). В стані емоційної активації здатність до нюансованого, критичного мислення суттєво знижується, поступаючись місцем спрощеним, категоричним судженням.

Особливо важливим у контексті поляризації є відкриття нейробіологів про те, що активація мигдалеподібних тіл посилюється у відповідь на інформацію, яка підтверджує наші упередження. Водночас, що критично важливо, мозок пригнічує активність у зонах, відповідальних за оцінку достовірності інформації, яка відповідає нашим переконанням (Westen et al., 2006). Це створює замкнене коло, де емоційна активація посилює упередження, а вони, своєю чергою, поглиблюють емоційну воронку.

Міжгрупова емоційна динаміка та формування «емоційних режимів»

Емоційна воронка — це не лише індивідуальний, але й колективний процес. Соціальні психологи Еліот Сміт і Даян Мекі розробили теорію «міжгрупових емоцій», яка пояснює, як емоції формуються та поширюються на груповому рівні (Smith & Mackie, 2015). Коли ми ідентифікуємо себе з групою, ми переживаємо емоції від її імені — радіємо перемогам, гніваємося через несправедливість щодо неї, відчуваємо страх перед загрозами.

Вільям Редді вводить поняття «емоційних режимів» — панівних у певній спільноті норм щодо того, які емоції є доречними, як їх слід виражати, і які емоційні наративи вважаються легітимними (Reddy, 2001). У поляризованих спільнотах формуються контрастні емоційні режими, де вираження певних емоцій (наприклад, гніву щодо дій «ворожої» групи) заохочується, тоді як інші (як-от емпатія чи розуміння щодо «них») — стигматизуються.

Це створює ситуацію, яку Даніель Бар-Тал називає «емоційною окупацією» — стан, коли суспільство стає заручником домінантних колективних емоцій (гніву, страху, ненависті), які визначають його реакції та блокують альтернативні почуття (Bar-Tal et al., 2007). В таких умовах індивіди, які проявляють «неприпустимі» емоції (наприклад, емпатію до противника), ризикують бути маргіналізованими або виключеними з групи.

Наративи як емоційні підсилювачі

Наративи — історії, які ми розповідаємо про себе та інших — відіграють ключову роль у формуванні та підтриманні емоційної воронки поляризації. Сара Кобб пояснює, що наративи не просто передають інформацію, а структурують наше сприйняття реальності, визначаючи, хто є «героями», а хто «лиходіями», що є «справедливим», а що — ні (Cobb, 2013).

У поляризованих контекстах формуються контрастні групові наративи, які Філіп Гаммак називає «наративами протистояння» — історіями, що акцентують на несумісності інтересів, легітимізують власні дії та делегітимізують дії опонентів (Hammack, 2011). Ці наративи стають потужними емоційними лінзами, крізь які сприймаються нові події та інформація.

Особливо небезпечними є «наративи віктимізації», які підкреслюють страждання власної групи та покладають повну відповідальність за них на опонентів. Такі наративи, за дослідженнями В. Волкана, ефективно мобілізують сильні негативні емоції та виправдовують ворожість до «інших» (Volkan, 2001).

Роль соціальних медіа та інформаційних бульбашок

Сучасні технології, особливо соціальні мережі, створюють унікальні умови для поглиблення емоційної воронки поляризації. Дослідження Вільяма Брейді та колег показують, що контент, який викликає моральне обурення, поширюється в соціальних мережах значно швидше та ширше, ніж нейтральний чи позитивний (Brady et al., 2017). Це створює економічні стимули для виробництва емоційно заряджених, поляризованих матеріалів.

Крім того, алгоритми соціальних мереж, налаштовані на максимізацію залученості користувачів, формують «інформаційні бульбашки», де люди взаємодіють переважно з однодумцями та контентом, що підтверджує їхні погляди. Як стверджує Е. Парайзер, це призводить до «ефекту камери відлуння», де емоційні реакції посилюються через взаємне відображення без контакту з альтернативними перспективами (Pariser, 2011).

Така цифрова сегрегація, за дослідженнями К. Санстейна, призводить до групової поляризації — тенденції людей радикалізувати свої погляди під впливом дискусій з однодумцями (Sunstein, 2017). Це критично важливий механізм, через який початкові негативні емоції можуть трансформуватися в глибоку зневагу та відразу до опонентів.

Стратегії виходу з емоційної воронки: індивідуальний рівень

Розвиток емоційної грамотності

Перший крок у подоланні емоційної воронки полягає в розвитку емоційної грамотності — здатності усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоційні реакції. Дослідження Пітера Саловея та Джона Маєра показують, що емоційний інтелект — здатність сприймати, використовувати, розуміти та управляти емоціями — можна цілеспрямовано розвивати (Salovey & Mayer, 1990).

Ключові елементи емоційної грамотності у контексті поляризації:

- 1. Усвідомлення емоційних тригерів** — розпізнавання ситуацій, тем та взаємодій, які викликають сильні емоційні реакції. Техніки майндфулнес, за дослідженнями Джона Кабат-Зінна, суттєво підвищують здатність відстежувати ці реакції в момент їх виникнення (Kabat-Zinn, 2003).
- 2. Диференціація емоцій** — здатність розрізняти тонкі відтінки емоційних станів. Дослідження Лізи Барретт показують, що люди з вищою «емоційною гранулярністю» (здатністю визначати широкий спектр емоційних станів) демонструють кращу емоційну регуляцію та психологічну стійкість (Barrett, 2017).
- 3. Розуміння функцій емоцій** — усвідомлення, що навіть складні емоції виконують важливі адаптивні функції. Наприклад, гнів може сигналізувати про порушення важливих меж або цінностей, страх — про загрозу ідентичності чи безпеці.
- 4. Техніки емоційної регуляції** — практичні методи управління реакціями. Джеймс Гросс виділяє кілька стратегій емоційної регуляції, особливо ефективних у контексті поляризації (Gross, 1998):
 - **Когнітивна переоцінка** — зміна погляду на ситуацію для зміни емоційної реакції.
 - **Переспрямування уваги** — свідоме перенаправлення фокуса на менш емоційно заряджені аспекти ситуації.
 - **Модифікація ситуації** — проактивні дії для зміни контексту, який викликає складні емоції.

Розвиток «усвідомленої тригеризації»

Концепція «усвідомленої тригеризації» (mindful triggering), розроблена Річардом Девідсоном, пропонує підхід до роботи з сильними емоційними реакціями не через їх придушення, а через усвідомлене переживання з метою глибшого самопізнання (Davidson, 2019).

Цей підхід передбачає:

- 1. Розпізнавання моменту тригеризації** — усвідомлення, коли активується сильна емоційна реакція, без спроби її негайно змінити.
- 2. «Поклоніння тригера»** — прийняття емоційної реакції з цікавістю і повагою, розуміючи, що вона захищає щось важливе для нас.
- 3. Археологія тригера** — дослідження глибинних причин, пов'язаних з емоційною реакцією. «Що цей тригер говорить про мої цінності, історію чи ідентичність?»

4. Інтеграція інсайтів — використання усвідомлень для збагачення саморозуміння та розширення емоційного репертуару.

Дослідження показують, що такий підхід не лише зменшує інтенсивність негативних емоційних реакцій, але й трансформує їх з автоматичних, неусвідомлених процесів у джерела саморозвитку та глибшого розуміння себе та інших.

Практики розвитку емпатії та співчуття

Емпатія — здатність розуміти та розділяти емоційний досвід інших — часто розглядається як «протиотрута» проти поляризації. Однак дослідження Пола Блума показують, що емпатія сама по собі може бути вибірковою та навіть посилювати поляризацію, якщо спрямована виключно на членів своєї групи (Bloom, 2016).

Тому ефективнішим є розвиток «розширеного співчуття» — здатності відчувати турботу й бажання полегшити страждання всіх людей, зокрема й тих, хто належить до «протилежного табору». Техніки розвитку співчуття, базовані на медитаційних практиках люблячої доброти (loving-kindness meditation), демонструють значний потенціал для подолання міжгрупової ворожості.

Дослідження Лоренци Кольцато та колег показують, що навіть короткотривалі практики люблячої доброти зменшують негативні емоції та підвищують просоціальну поведінку щодо членів аутгруп (Colzato et al., 2013). Найкраще працює практика «спрямованого співчуття», що починається з легких об'єктів (наприклад, близькі люди) і поступово охоплює складніші — нейтральних людей, складних осіб і, зрештою, опонентів.

Стратегії виходу з емоційної воронки: груповий та соціальний рівні

Створення емоційно безпечних просторів для діалогу

На груповому рівні ключовим елементом подолання емоційної воронки є створення емоційно безпечних просторів — середовища, де учасники можуть досліджувати складні емоції без страху осуду чи відторгнення.

Емі Едмондсон розробила концепцію «психологічної безпеки» — переконання, що середовище безпечним для міжособистісного ризику (Edmondson, 1999). Дослідження показують, що групи з високим рівнем психологічної безпеки демонструють більшу здатність до конструктивного управління конфліктами та більшу відкритість до різноманітних перспектив.

Практичними елементами створення емоційно безпечних просторів є:

- 1. Встановлення «емоційного контракту»** — чітких домовленостей про те, як група працюватиме з емоціями. Це включає:
 - визнання легітимності всіх емоцій (при встановленні меж щодо поведінки);
 - домовленості про емоційні паузи при високій емоційній інтенсивності;
 - практики «емоційного чекіну» на початку і «чекауту» наприкінці зустрічей.
- 2. Нормалізація дискомфорту** — переосмислення емоційного дискомфорту не як проблеми, якої слід уникати, а як природної та важливої частини процесу трансформації конфлікту. Дослідження Дугласа Стоуна та колег показують, що пряме визнання складності емоцій, пов'язаних з конфліктом, суттєво підвищує ефективність діалогу (Stone et al., 2010).
- 3. Диференційований підхід** — розуміння, що різні емоції потребують різних підходів:
 - страх потребує безпеки й стабільності;
 - гнів — визнання і справедливого розв'язання проблеми;
 - сором — прийняття без осуду;
 - зневага — відновлення зв'язку та людяності.

Фасилітація «емоційно інтелігентного» діалогу

Процес діалогу в поляризованих контекстах вимагає особливого підходу, який Д. Шапіро називає «емоційно інтелігентними переговорами» — взаємодією, яка враховує не лише раціональні інтереси сторін, але і їхні емоційні потреби, особливо ті, що пов'язані з ідентичністю (Shapiro, 2017).

Ключові елементи такого підходу:

- 1. «Емоційне віддзеркалення»** — визнання і легітимізація емоційних переживань учасників. Дослідження показують, що просте визнання емоцій («Я бачу, що ця тема викликає у вас сильні почуття») без спроби їх змінити чи виправити суттєво знижує емоційну реактивність.
- 2. «Переклад» між емоційними мовами груп** — допомога учасникам зрозуміти емоційний досвід «інших». Маршалл Розенберг пропонує модель ненасильницької комунікації, яка звинувачення та оцінки трансформуються у вираження потреб і почуттів (Rosenberg, 2015).
- 3. «Емоційне переосмислення» (reframing)** — допомога групам інтерпретувати емоції у більш конструктивний спосіб. Наприклад, переосмислення гніву опонента не як прояву ворожості, а як сигналу про порушення важливих для нього цінностей.

- 4. Робота з «емоційними символами»** — використання метафор, історій або мистецтва для вираження й трансформації складних емоцій, які важко артикулювати прямо. Експресивні техніки, за дослідженнями Джеймса Пеннебейкера, можуть бути особливо ефективними для роботи з емоційно травматичним досвідом (Pennebaker, 1997).

Розробка «емоційної інфраструктури» для поляризованих спільнот

На соціальному рівні подолання емоційної воронки поляризації вимагає створення «емоційної інфраструктури» — системи соціальних практик, інституцій та норм, які сприяють здоровому вираженню та опрацюванню складних колективних емоцій.

До елементів такої інфраструктури належать:

- 1. «Емоційні обсерваторії»** — платформи для моніторингу емоційного клімату в спільноті та раннього виявлення ескалації негативних емоцій. Барометри суспільних настроїв, що відстежують не лише раціональні позиції, а й емоційну динаміку суспільних процесів.
- 2. «Практики колективного горювання»** — інституціоналізовані способи визнання та вираження колективного болю та втрат. Аніта Хеллер і Дж. П. Ледерак показують, як ритуали колективного горювання можуть трансформувати травматичний досвід і запобігти його перетворенню на ворожість (Heller & Lederach, 2016).
- 3. «Наративна медіація»** — підхід до трансформації конфліктів через роботу з наративами сторін. Джон Вінслейд і Джеральд Монк пропонують методологію, що допомагає групам переосмислити свої історії так, щоб відкрити можливості для нових взаємовідносин (Winslade & Monk, 2000).
- 4. «Емоційно відповідальні медіа»** — підтримка медіапрактик, які враховують емоційний вплив контенту та його потенціал для поглиблення чи послаблення поляризації. Це може включати:
 - розвиток журналістики, орієнтованої на рішення, а не лише на проблеми;
 - практики «повільних новин», що фокусуються на глибокому розумінні, а не на емоційному шоку;
 - платформи для діалогу, які дозволяють різним групам обмінюватися досвідом у конструктивний спосіб.

Практичні інструменти для роботи з емоційною воронкою

Техніки емоційного зондування та діагностики

Щоб ефективно працювати з емоційною воронкою, фасилітатори діалогу потребують інструментів для «емоційного зондування» — оцінки емоційного стану групи та динаміки емоційних процесів.

- 1. «Емоційне картографування»** — метод візуалізації емоційного ландшафту групи. Учасники позначають свої емоційні стани на спільній карті емоцій, що дозволяє побачити патерни та динаміку групових емоцій. Така практика не лише надає цінну діагностичну інформацію, але й нормалізує розмову про почуття.
- 2. «Шкала емоційної ескалації»** — інструмент для оцінки глибини емоційної воронки. Адаптуючи модель ескалації конфлікту Ф. Глазла, можна створити шкалу, що допомагає визначити, на якому рівні емоційної ескалації знаходиться група, і відповідно до цього адаптувати стратегію інтервенції (Glasl, 1999).
- 3. Техніка «емоційних індикаторів»** — набір маркерів, що сигналізують про певні емоційні стани в групі:
 - мовні патерни (абсолютистські терміни, знеособлення, моральні оцінки);
 - невербальні сигнали (закрита поза, відсутність зорового контакту);
 - групові динаміки (формування підгруп, патерни мовчання).

Методи емоційної деескалації в діалозі

Коли група втягнута в емоційну воронку, можуть бути корисними методи, спрямовані на зниження емоційної інтенсивності до рівня, на якому можливий конструктивний діалог.

- 1. Техніка «ступеневого спуску»** — поступове переміщення від гострих тем до менш заряджених, з поступовим поверненням до складних питань після встановлення більшої довіри. Дослідження Герберта Кельмана показують ефективність такого підходу в роботі з глибоко поляризованими групами (Kelman, 2014).
- 2. Метод «спільного заземлення»** — практики, що допомагають групі «заземлитися» в моменти високої емоційної інтенсивності:
 - короткі фізичні вправи для перемикання уваги на тілесні відчуття;
 - дихальні практики, що активують парасимпатичну нервову систему;
 - короткі медитації на усвідомленість (mindfulness).

- 3. «Дистанціювання перспективи»** — техніки, що допомагають учасникам вийти за межі безпосередньої емоційної реакції:
- темпоральне дистанціювання («Як ми дивитимемося на це через 5 років?»);
 - просторове дистанціювання («Як би це виглядало для стороннього спостерігача?»);
 - рольове дистанціювання («Якби ви були медіатором у цій ситуації...»).

Техніки трансформації деструктивних емоцій

Найбільш глибокий підхід до роботи з емоційною воронкою полягає не просто в деескалації, а в трансформації деструктивних емоцій у більш конструктивні форми.

- 1. «Техніка емоційного рефреймінгу»** — зміна інтерпретації емоційно заряджених ситуацій:
- від персоналізації до контекстуалізації («Це не про мене особисто, а про ширший контекст»);
 - від моралізації до прагматизації («Питання не в тому, хто правий, а в тому, що працює»);
 - від поляризованого мислення до інтеграційного («І те, і інше може бути частково правильним»).
- 2. «Практика емоційної метаморфози»** — трансформація сильних негативних емоцій у більш конструктивні стани:
- трансформація гніву в пристрасне відстоювання цінностей;
 - страху — в уважність і турботу;
 - зневаги — в здорову критичність і прагнення до покращення.
- 3. «Метод емоційних парадоксів»** — робота з парадоксальною природою емоцій для їх трансформації:
- визнання амбівалентності емоцій (можна одночасно відчувати гнів і повагу);
 - техніка «співіснування протилежностей» (утримання суперечливих емоційних станів);
 - практика «інтеграції тіней» (визнання в собі тих якостей, які ми проєкуємо на опонентів).

Емоційна стійкість як ключ до роботи з поляризацією

Розвиток індивідуальної емоційної стійкості

Емоційна стійкість — здатність ефективно адаптуватися до емоційно складних ситуацій — є фундаментальною для всіх, хто працює з поляризованими групами. Дослідження Джорджа Бонанно показують, що емоційна стійкість полягає не у відсутності негативних емоцій, а у здатності гнучко реагувати на них та ефективно відновлюватися після стресу (Bonanno, 2004).

Ключові елементи емоційної стійкості:

- 1. Афективна гнучкість** — здатність адаптувати емоційні реакції відповідно до контексту. Анна Уолдер та колеги демонструють, що люди з вищою афективною гнучкістю краще функціонують у конфліктних ситуаціях (Walder et al., 2019).
- 2. Толерантність до дистресу** — здатність витримувати неприємні емоційні стани без імпульсивних реакцій. Техніки підвищення толерантності до дистресу включають поступову експозицію до емоційно складних ситуацій та розвиток внутрішніх ресурсів для управління стресом.
- 3. Емоційна саморегуляція** — набір стратегій для модуляції емоційних реакцій. Особливо ефективними в контексті поляризації є:
 - когнітивне дистанціювання — здатність спостерігати за власними емоціями, не ототожнюючись з ними;
 - усвідомлене прийняття — визнання емоцій без спроб їх змінити чи придушити;
 - контекстуалізація — вміння бачити свої емоційні реакції у ширшому контексті.

Формування колективної емоційної стійкості

Поряд з індивідуальною стійкістю, критично важливим є розвиток колективної емоційної стійкості — здатності групи ефективно функціонувати в умовах емоційних викликів. Майкл Унгар описує її як динамічний процес, що залежить від взаємодії індивідуальних характеристик та соціальних ресурсів (Ungar, 2011).

Елементи колективної емоційної стійкості охоплюють:

- 1. Емоційну взаємодтримку** — практики, через які члени групи допомагають одне одному управляти складними емоціями. Дослідження показують, що соціальна підтримка є одним з найпотужніших факторів стійкості до стресу.

- 2. Спільні емоційні ритуали** — практики, що дозволяють групі колективно обробляти та інтегрувати емоційний досвід. Такі ритуали можуть варіюватися від формалізованих церемоній до простих практик, як-от початок і завершення зустрічей «емоційним чекіном/чекаутом».
- 3. Культуру конструктивного вираження емоцій** — норми та практики, які легітимізують емоції, але заохочують їх вираження у спосіб, що сприяє діалогу, а не поглиблює розриви. Це передбачає розвиток «емоційної граматики» — мови та практик для обговорення складних станів без звинувачень та осуду.

Інтеграційний підхід: від управління емоціями до емоційної мудрості

Подолання дихотомії: раціонального та емоційного

Традиційний погляд часто протиставляє емоції раціональності, розглядаючи їх як перешкоду для розумного діалогу та співпраці. Однак сучасні нейронаукові дослідження, зокрема роботи Антоніо Дамасіо, показують, що емоції є невіддільною частиною прийняття рішень та морального мислення (Damasio, 1994).

Інтеграційний підхід до роботи з емоційною воронкою поляризації базується на подоланні цієї хибної дихотомії та розвитку «емоційної мудрості» — здатності інтегрувати емоційне та раціональне для глибшого розуміння й ефективнішої дії.

Ключові елементи такого підходу:

- 1. Афективно-когнітивна інтеграція** — розуміння, що емоції містять цінну інформацію і можуть бути джерелом мудрості, якщо їх поєднати з когнітивним аналізом. Наприклад, гнів може сигналізувати про порушення важливих цінностей, а страх — про реальну загрозу.
- 2. Емоційна епістемологія** — визнання емоцій як форми знання, що доповнює раціональне розуміння. Елісон Джаггар описує, як емоції можуть відкривати аспекти реальності, недоступні через суто раціональний аналіз (Jaggar, 1989).
- 3. Трансформація емоційної енергії** — підхід, який розглядає сильні емоції не як проблему, яку треба контролювати, а як енергію, яку можна трансформувати й спрямувати на конструктивні цілі. Ця концепція корінням сягає східних філософських традицій, які розглядають емоції як форми енергії, що трансформуються через усвідомленість.

Розвиток емоційно-інклюзивного діалогу

На основі інтеграційного підходу можна розвивати практики емоційно-інклюзивного діалогу — форми взаємодії, що не лише толерує емоції, а й активно використовує їх як ресурс для глибшого розуміння та трансформації конфлікту.

Елементи такого діалогу:

- 1. Емоційне свідчення** — практика, де учасники діляться не лише думками й позиціями, а й емоційним досвідом. Дослідження показують, що такий обмін може створювати емпатичні зв'язки навіть між людьми з діаметрально протилежними поглядами.
- 2. Діалог через метафори** — використання метафоричної мови для висловлення емоційно складних аспектів досвіду. Джордж Лейкофф і Марк Джонсон демонструють, як метафори структурують наше розуміння досвіду і відкривають нові шляхи для діалогу, коли пряма мова виявляється обмеженою (Lakoff & Johnson, 1980).
- 3. Соматичний діалог** — включення тілесного виміру в процес комунікації. Техніки, що базуються на соматичній психології, можуть допомогти учасникам усвідомити й трансформувати тілесні патерни, пов'язані з емоційними реакціями на «інших».

Етичні міркування в роботі з емоційною воронкою

Робота з емоційним складником поляризації вимагає особливої етичної чутливості. До ключових етичних принципів входить:

- 1. Повага до емоційної автономії** — визнання права людей на власні емоційні реакції, без патологізації чи маніпуляції. Важливо розрізняти фасилітацію емоційної трансформації (яка підсилює автономію) та маніпулювання емоціями (яке її підриває).
- 2. Емоційне ненашкодження** — уважність до потенційних ризиків роботи з сильними емоціями, особливо в контексті травми. Це передбачає визнання меж компетенції фасилітаторів та створення систем підтримки для учасників діалогу.
- 3. Принцип емоційної справедливості** — розуміння, що різні групи мають різний доступ до «емоційних привілеїв» (наприклад, чиї емоції сприймаються як легітимні, а чиї як ірраціональні). Важливо створювати простір, де емоційний досвід маргіналізованих груп отримує визнання та повагу.



Висновок: від емоційної воронки до емоційного моста

Емоційна воронка поляризації — потужний процес, що затягує індивідів і групи у спіраль дедалі сильніших негативних емоцій, поглиблюючи розколи та унеможлиблюючи діалог. Проте емоції, які часто сприймаються як головна перешкода для подолання поляризації, можуть стати ключем до її трансформації.

Описані вище підходи пропонують шлях не просто контролю чи придушення емоцій, а їх глибшого розуміння й трансформації — як на індивідуальному, так і на колективному рівнях. Емоційна грамотність, усвідомлена тригеризація, емпатія і співчуття, емоційно безпечні простори й емоційно інтелігентний діалог — ці практики можуть допомогти перетворити емоційну воронку на емоційний міст.

Трансформація вимагає терпіння, мужності та відданості — якостей, які особливо складно культивувати саме в умовах поляризації. Проте вона відкриває можливість для глибшого розуміння себе та інших, для зміцнення соціальної тканини й для розвитку того, що Дж. П. Ледерак називає «моральною уявою» — здатністю уявити та втілити нові форми взаємин, що виходять за межі усталених поділів (Lederach, 2005).

У світі, де поляризація часто здається нездоланною, робота з емоційною воронкою пропонує не лише практичний шлях до здоровіших суспільних відносин, але й можливість повнішого й автентичнішого втілення нашої спільної людяності.

Фасилітатор на «мінному полі»: мистецтво навігації в поляризованих водах

Як розробити ефективний підхід до фасилітації в умовах складної поляризації та які аспекти є критично важливими

Робота з поляризованими групами вимагає особливого підходу до фасилітації діалогу — такого, що поєднує глибоке розуміння психологічних механізмів поляризації з практичними навичками створення безпечного простору для трансформативного діалогу. Досвід практиків показує, що універсальної стратегії не існує — кожен контекст унікальний і потребує адаптованого підходу. Водночас аналіз успішних практик дозволяє визначити ключові елементи ефективної фасилітації в умовах поляризації, які можуть бути адаптовані до різних контекстів.

Теоретичні засади ефективної фасилітації в поляризованому контексті

Фасилітація як комплексна практика: теоретичні моделі

Фасилітація діалогу в поляризованому середовищі виходить за межі простого ведення зустрічі чи модерації обговорення. Вона спирається на розуміння глибинних процесів групової динаміки та психологічних механізмів поляризації.

Роджер Шварц пропонує модель «групової ефективності», яка визначає фасилітацію як процес, спрямований на створення умов для оптимального функціонування групи (Schwarz, 2002). Згідно з цією моделлю, ефективна фасилітація базується на трьох ключових принципах:

- валідна інформація — забезпечення доступу до всієї необхідної інформації;
- вільний і обґрунтований вибір — створення умов для прийняття рішень без тиску;
- внутрішня відданість — сприяння справжній залученості учасників.

Сем Кейнер розглядає фасилітацію через призму діамантової моделі групового процесу, де фасилітатор допомагає групі рухатися через різні фази: від розбіжностей до конвергенції думок (Kaner, 2014). Особливо важливим у поляризованому контексті є вміння фасилітатора працювати з фазою «дивергенції» — коли розбіжності виходять на поверхню і створюють емоційну напругу.

У контексті поляризації особливо релевантною є теорія трансформативного діалогу Роберта Буша і Джозефа Фолгера, яка зосереджується на двох ключових процесах: визнанні (recognition) — здатності бачити й визнавати перспективи інших, та уповноваженні (empowerment) — відновленні відчуття власної сили та здатності приймати рішення (Bush & Folger, 2004). Ці процеси є критично важливими для подолання поляризації.

Особливості поляризованого контексту для фасилітатора

Розуміння специфіки поляризованого контексту є необхідною передумовою ефективної фасилітації.

- 1. Посилена емоційна динаміка.** У поляризованих групах емоційний складник значно інтенсивніший, ніж у звичайних групах. Дослідження Ерана Гальперіна показують, що групові емоції відіграють центральну роль у підтриманні поляризації та часто блокують раціональне обговорення (Halperin, 2014). Фасилітатор повинен вміти працювати з цими емоціями, не придушуючи їх, але й не дозволяючи їм домінувати над процесом.
- 2. Аспекти ідентичності.** Як обговорювалось у розділі 4 цієї збірки, поляризовані конфлікти часто глибоко пов'язані з питаннями ідентичності. Це означає, що учасники сприймають розбіжності не просто як різницю в поглядах, а як загрозу своїй сутності, що суттєво ускладнює роботу фасилітатора (Volkan, 2001).
- 3. Наявність «невимовних» тем і табу.** У поляризованих групах, як детально розглянуто в розділі 7, існують теми, які вважаються табуованими. Спроби торкнутися цих тем можуть викликати сильний захисний відгук, який фасилітатору необхідно передбачати та з яким треба вміти працювати.
- 4. Вплив травматичного досвіду.** В контекстах, особливо постраждалих від конфлікту, багато учасників мають травматичний досвід, який впливає на їхню здатність до діалогу. Як зазначено в розділі 11 про розмежування з психотерапією, розуміння впливу травми на комунікацію є критично важливим для ефективної фасилітації.
- 5. Нерівність влади та ресурсів.** Різні групи часто мають різний доступ до влади та ресурсів, що створює додаткові виклики для створення безпечного та інклюзивного діалогового простору. Фасилітатор повинен враховувати ці асиметрії при розробці процесу діалогу (Kelman, 2008).

Практичний алгоритм роботи фасилітатора з поляризованими групами

На основі досвіду роботи фасилітаторів у різних контекстах поляризації можна виділити загальний алгоритм, який адаптується до конкретних умов.

1. Освітній компонент: підготовка ґрунту для діалогу

Перед початком власне діалогового процесу критично важливо створити спільне розуміння того, що таке діалог, які його можливості та обмеження. Це можна здійснити через:

- проведення ознайомчих сесій про природу діалогу та поляризації;
- надання учасникам базових інструментів ефективної комунікації;
- роз'яснення відмінностей між діалогом та іншими формами спілкування (дебати, переговори);
- створення реалістичних очікувань щодо процесу та результатів.

Інвестиція часу в освітній компонент значно підвищує ефективність подальшого діалогу, оскільки знижує опір, створює спільну мову і формує базові навички.

«Виділення окремого часу на навчальні сесії з обома сторонами конфлікту, щоб допомогти їм сформуванати навички говорити про свої інтереси, чути та розуміти іншу сторону, є вкрай важливим. І лише потім — провести спільну сесію» (Є. Коваль).

2. Визначення предмета діалогу: фокусування енергії

Чітке визначення теми діалогу є важливим, але не завжди простим завданням. Тому варто зосередитися на:

- проведенні попередніх інтерв'ю з представниками різних сторін;
- виявленні пріоритетних розбіжностей — питань, які найбільше поляризують групу;
- аналізі «підводних течій» — прихованих питань, які можуть не артикулюватися відкрито;
- формулюванні теми в інклюзивний спосіб, що визнає перспективи різних сторін.

Як показує досвід, найкращі теми для поляризованого діалогу часто фокусуються не на абстрактних принципах, а на конкретних питаннях, які стосуються повсякденного життя учасників.

3. Аналіз кола стейкхолдерів: розуміння системи

Будь-який конфлікт і поляризація відбуваються в складній системі взаємопов'язаних акторів. Ретельний аналіз стейкхолдерів допомагає:

- ідентифікувати всі групи, яких стосується питання;
- виявити формальних і неформальних лідерів, чия підтримка може бути критичною;
- зрозуміти відносини влади та впливу між різними групами;
- забезпечити інклюзивне представництво в діалоговому процесі.

Досвід показує, що ігнорування важливих стейкхолдерів часто призводить до невдачі діалогового процесу, навіть якщо сам процес фасилітації був високоякісним.

4. Організація безпечного простору: фундамент діалогу

Психологічна безпека є необхідною умовою для справжнього діалогу в поляризованому середовищі.

Допоміжні інструменти:

- вибір нейтральної території для зустрічей;
- розробка та погодження правил взаємодії, які визнають і поважають усіх учасників;
- створення фізичного середовища, яке сприяє рівності та комфорту;
- забезпечення конфіденційності процесу, коли це необхідно.

Е. Едмондсон у своїх дослідженнях психологічної безпеки зазначає: відчуття захищеності від міжособистісного ризику є критичним для готовності людей ділитися справжніми думками та почуттями (Edmondson, 1999).

5. Дизайн процесу: архітектура діалогу

Розробка структури діалогового процесу вимагає балансу між чіткістю та гнучкістю.

Допоміжні інструменти:

- визначення послідовності фаз діалогу — від безпечних тем до складніших;
- підбір методів і вправ, які відповідають потребам групи;
- планування часового фрейму з урахуванням енергії учасників;
- розробка стратегій для роботи з можливими кризовими моментами.

Досвід показує, що найефективніший дизайн процесу поєднує структуровані елементи з простором для вербалізації нагальних потреб і адаптації до динаміки групи.

6. Проведення діалогу: майстерність фасилітації

На етапі безпосереднього проведення діалогу ключовими інструментами (або компонентами) стають:

- задання тону взаємної поваги з самого початку;
- активне слухання та моделювання конструктивної комунікації;
- управління груповою динамікою та емоційною атмосферою;
- балансування між різними голосами для забезпечення інклюзивності;
- робота з важкими моментами та «гарячими точками» діалогу.

Як підкреслює Вільям Ісаакс, фасилітатор повинен бути одночасно і учасником, і спостерігачем процесу — зберігати присутність у кожному моменті, водночас утримуючи метаперспективу (Isaacs, 1999).

7. Аналіз і подальші кроки: продовження процесу

Діалог у поляризованому середовищі рідко буває одноразовою подією. Важливими є:

- проведення рефлексії з учасниками після кожної сесії;
- аналіз динаміки процесу та коригування підходу;
- планування наступних кроків з урахуванням досягнутого прогресу;
- розробка механізмів підтримки позитивних змін.

Практика показує, що сталі зміни у ситуаціях глибокої поляризації вимагають часу та послідовної роботи, а не одноразових інтервенцій.

Специфічні стратегії для фасилітаторів діалогу в умовах поляризації

Стратегії роботи з травмачутливістю: визнання та зцілення

Як підкреслюється в розділі 11 щодо розмежування з психотерапією, багато учасників діалогу в постконфліктних контекстах мають травматичний досвід. Фасилітатори повинні вміти:

- розпізнавати ознаки травматичної реакції під час діалогу;
- створювати процес, який мінімізує ризик ретравматизації;
- інтегрувати елементи травма-інформованого підходу в дизайн діалогу;
- мати план дій у випадку виникнення гострої реакції.

Дослідження показують, що травмачутливий підхід не тільки запобігає потенційній шкоді, але й створює умови для глибокого та автентичного діалогу (SAMHSA, 2014).

Стратегії роботи з груповою динамікою: від полярності до складності

Ефективні фасилітатори володіють інструментами для трансформації бінарної полярності в більш складне і нюансоване розуміння:

- методи виявлення «спільних знаменників» між протилежними позиціями;
- техніки переходу від абстрактних принципів до конкретних прикладів;
- способи розширення бінарних опозицій через введення «третіх перспектив»;
- підходи до виявлення прихованих припущень та цінностей, що стоять за позиціями.

С. Кейнер зазначає: здатність «перебувати в діамантовій зоні» (просторі між дивергенцією та конвергенцією думок) є критично важливою для трансформації поляризації (Kaner, 2014).

Стратегії роботи з емоціями: від реактивності до рефлексії

В умовах поляризації емоційний компонент потребує специфічних підходів:

- техніки «заземлення» для роботи з сильними емоційними реакціями;
- методи «брейкаутів» — малих груп для опрацювання складних тем;
- підходи до конструктивного висловлення емоцій без звинувачень;
- практики колективної рефлексії щодо емоційної динаміки.

Як зазначено в розділі 9 про воронку емоцій, саме здатність трансформувати емоційну динаміку часто стає ключем до подолання поляризації.

Стратегії роботи з владою та привілеями: створення рівних умов

Питання владних відносин неминуче виникають у поляризованому контексті та потребують уваги фасилітатора. Важливо застосовувати:

- методи аналізу та визнання асиметрії влади у групі;
- техніки структурування процесу, що балансують владні відносини;
- підходи до роботи з привілеями та їхнім впливом на діалог;
- практики створення інклюзивного простору для маргіналізованих голосів.

Як зазначає С. Кобб, ігнорування владних відносин у діалозі може призвести до «фальшивого консенсусу», який лише приховує нерівність, а не трансформує її (Cobb, 2013).

Практичні аспекти фасилітації: інструменти та рекомендації

Організаційно-логістичні рекомендації

На основі практичного досвіду можна виокремити низку конкретних організаційних аспектів, які сприяють успіху діалогу.

- 1. Час як пролонгований процес.** Робота з поляризацією вимагає часу, особливо в освітніх закладах та інших організаціях з щільним графіком.
 - планування процесу з гнучкими часовими межами;
 - врахування специфіки розкладу та циклів роботи організації;
 - готовність адаптуватися до форс-мажорних обставин;
 - забезпечення достатнього часу для рефлексії між сесіями.
- 2. Підтримка з боку експертів.** Співпраця з організацією, що спеціалізується на діалогах, може бути критично важливою, оскільки забезпечує:
 - менторську підтримку на етапі входу в процес;
 - допомогу в проведенні попередніх інтерв'ю;
 - підтримку у розробці освітнього компонента;
 - супервізійний супровід процесу.
- 3. Визначення контактних осіб.** Чіткі комунікаційні канали суттєво підвищують ефективність процесу:
 - ідентифікація відповідальних координаторів від різних сторін;
 - встановлення осіб з доступом до керівництва;
 - визначення процедур для екстрених комунікацій;
 - регулярне оновлення контактної інформації.
- 4. Інформаційна кампанія.** Прозорість та інформування сприяють залученню та зниженню опору:
 - проведення ознайомчих сесій про цілі та методи діалогу;
 - надання доступних інформаційних матеріалів;
 - відповіді на поширені запитання та побоювання;
 - використання різних каналів комунікації для охоплення всіх груп.
- 5. Чіткі межі процесу.** Встановлення зрозумілих рамок запобігає розмиванню фокуса:
 - визначення тем, з якими працюватиме група;
 - чітке окреслення питань, які виходять за межі процесу;
 - прозорість щодо можливостей та обмежень діалогу;
 - реалістичне узгодження очікуваних результатів.

6. Мережа партнерської підтримки. В умовах високого емоційного навантаження важлива наявність ресурсів підтримки:

- база контактів психологів та психотерапевтів для перенаправлення учасників;
- зв'язки з організаціями, що надають психосоціальну допомогу;
- контакти інших фасилітаторів для консультацій та підтримки;

7. Кроссекторальна експертиза. Різноманітність знань та навичок у команді підвищує її ефективність:

- задіявання фахівців з різних дисциплін (психологія, соціологія, конфліктологія);
- забезпечення гендерного балансу в команді фасилітаторів;
- залучення експертів з культурних особливостей громади;
- доступ до консультацій з питань травми та психічного здоров'я.

Психологічна готовність фасилітатора: професійні та особисті інструменти

Емоційна та психологічна підготовка фасилітатора є не менш важливою, ніж його технічні навички.

Професійні інструменти

1. Повага до культурного контексту. Визнання та повага місцевих традицій, цінностей та способів взаємодії:

- вивчення особливостей громади перед початком роботи;
- консультації з місцевими лідерами щодо культурно прийнятних підходів;
- адаптація методів діалогу до культурного контексту;
- чутливість до невербальних культурних сигналів.

2. Кофасилітація. Робота в парі суттєво підвищує якість фасилітації в складному контексті:

- розподіл ролей між фасилітаторами (ведення процесу, спостереження за динамікою);
- можливість «підхопити» процес, якщо колега потребує паузи;
- різноманітність стилів та підходів, що збагачує обговорення;
- взаємна підтримка та рефлексія в реальному часі.

3. Супервізійна підтримка. Регулярна супервізія допомагає підтримувати ефективність та запобігати вигоранню:

- індивідуальні або групові супервізії для обговорення складних випадків;
- інтервізійні групи для обміну досвідом з колегами;
- структуровані формати рефлексії після кожної сесії;
- професійний коучинг для розвитку специфічних навичок.

- 4. Гнучкість у методах та підходах.** Здатність адаптуватися до непередбачуваних ситуацій:
 - підготовка альтернативних сценаріїв для різних варіантів розвитку подій;
 - володіння різноманітними методами для роботи з однією і тією ж темою;
 - вміння трансформувати формат роботи залежно від потреб групи;
 - баланс між структурою та відкритістю до емерджентності.
- 5. Чітка методологічна рамка.** Міцний методологічний фундамент, на який можна спиратися в складних ситуаціях:
 - глибоке розуміння теоретичної бази своєї роботи;
 - чітке усвідомлення етичних принципів фасилітації;
 - ясність щодо меж своєї ролі та зони відповідальності;
 - послідовність у застосуванні основних принципів діалогу.

Особисті інструменти самопідтримки

- 1. Практика усвідомлених пауз.** Здатність вчасно зупинитися для відновлення ресурсу:
 - використання моменту, коли говорить кофасилітатор, для короткого відпочинку;
 - 3-5-хвилинні медитації або практики заземлення під час перерв;
 - техніки усвідомленого дихання для саморегуляції в процесі;
 - вміння розпізнавати свої межі та поважати їх.
- 2. Тілесно-сенсорні інструменти.** Використання фізичних «якорів» для стабілізації стану:
 - застосування ароматерапії (ефірні олії) для заземлення;
 - тактильні об'єкти для тілесної саморегуляції;
 - усвідомлений контакт з водою (пиття, вмивання) для відновлення;
 - короткі фізичні вправи для зняття напруги.
- 3. Ритуали вдячності.** Практики, що підтримують позитивний фокус та ресурсний стан:
 - ведення журналу успішних моментів фасилітації;
 - практика щоденної вдячності після кожної сесії;
 - відзначення навіть найменшого прогресу в процесі;
 - розділення успіхів із командою та учасниками.
- 4. Система «гарячої підтримки».** Доступ до негайної допомоги в критичних ситуаціях:
 - домовленість з колегами про можливість термінового зв'язку;
 - наявність контактної особи для консультації в складних ситуаціях;
 - протоколи самодопомоги для роботи з тригерами;
 - план дій на випадок емоційного виснаження.

Виклики та ризики в роботі фасилітатора діалогу

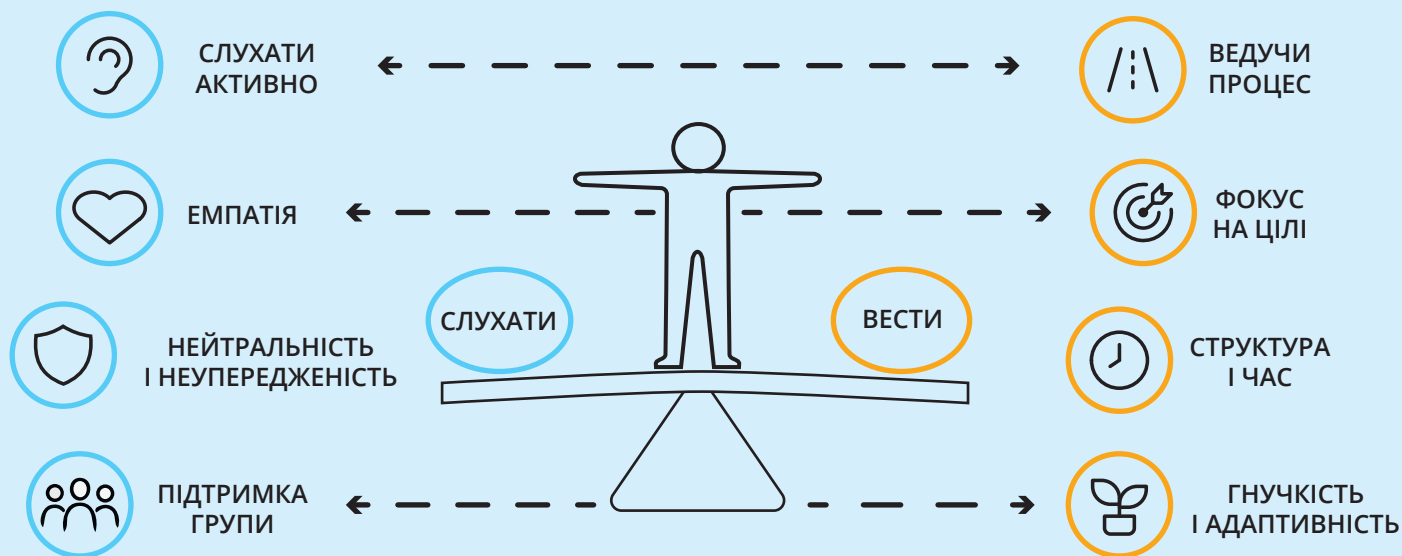
Робота з поляризованими групами неминуче пов'язана з ризиками та викликами.

- 1. Брак розуміння процесу діалогу.** Учасники часто мають обмежене розуміння того, що таке діалог і як він відрізняється від дебатів:
 - освітній компонент як обов'язковий елемент процесу;
 - поступове знайомство з принципами та методами діалогу;
 - демонстрація конкретних прикладів діалогових практик;
 - терпіння до процесу навчання через досвід.
- 2. Страх змін та загальна втома.** У періоди тривалих криз, люди можуть чинити опір новим процесам, тому важливі:
 - акцент на довгострокових перевагах процесу;
 - визнання легітимності страху та втоми;
 - інтеграція елементів психологічної підтримки;
 - дозування темпу змін з урахуванням енергії групи.
- 3. Пасивність громади.** Травматичний досвід та розчарування часто призводять до апатії та відчуження:
 - залучення лідерів думок для мобілізації участі;
 - створення низькопорогових можливостей для участі;
 - проведення активностей, що будують спільність та довіру;
 - визнання та святкування навіть малих успіхів.
- 4. Структурні обмеження та залежності.** В ієрархічних організаціях можуть існувати обмеження, які ускладнюють процес:
 - робота з різними рівнями організаційної структури;
 - створення зацікавленості на всіх рівнях ієрархії;
 - проведення окремих зустрічей з різними групами;
 - пошук «чемпіонів змін» на різних організаційних рівнях.
- 5. Завищені очікування.** Учасники можуть очікувати миттєвих результатів від діалогового процесу:
 - чітка комунікація щодо реалістичних очікувань;
 - пояснення довгострокової природи трансформації;
 - визначення проміжних показників успіху;
 - фокус на інкрементальних покращеннях, а не на радикальних змінах.
- 6. Часові обмеження.** Дефіцит часу є одним з найпоширеніших викликів у фасилітації:
 - гнучке планування з урахуванням можливих змін;
 - модульний підхід, де кожна сесія має самостійну цінність;
 - пріоритетність найважливіших елементів процесу;
 - інтеграція діалогу в наявні організаційні процеси.

Висновок: фасилітація як мистецтво балансу

Ефективна фасилітація діалогу в поляризованому середовищі — це мистецтво рівноваги між різними елементами, напругами та потребами. Це баланс між структурою та гнучкістю, підтримкою та викликом, індивідуальними та колективними потребами, емоціями та раціональністю.

ФАСИЛІТАЦІЯ ЯК МИСТЕЦТВО БАЛАНСУ



Як показує досвід практиків, фасилітація — це не просто набір технік, а цілісний підхід, який поєднує глибоке розуміння психології поляризації, тонке відчуття групової динаміки, мужність перебувати в центрі конфлікту та мудрість вести групу до трансформаційних моментів.

У контексті поляризованих суспільств робота фасилітатора набуває особливого значення: вона стає не просто методом покращення комунікації, а невіддільною частиною широкого процесу соціального зцілення та відновлення суспільної тканини. Як підкреслює Дж. П. Ледерак та інші теоретики трансформації конфліктів, ключ до сталого миру криється саме в якості стосунків, а не лише у формальних домовленостях (Lederach, 2005).

Вміння фасилітатора створювати простір для автентичної зустрічі, де важкі емоції можуть бути висловлені й почуті, а табуйовані теми — обговорені, стає критично важливим для подолання розколів, що виникають внаслідок поляризації. Такий простір слугує моделлю для ширшого суспільства, демонструючи, що конструктивна взаємодія можлива навіть в умовах глибоких розбіжностей.

Найуспішнішими фасилітаторами стають ті, хто здатен поєднувати глибокі теоретичні знання з практичною мудрістю, хто вміє працювати не лише з видимими аспектами конфлікту, а й з «підводними течіями» групової динаміки, розуміючи, що робота з поляризацією — це марафон, а не спринт.

У цьому складному процесі критично важливим є піклування фасилітатора про власний ресурсний стан. Саме сталість практик самопідтримки, наявність системи професійної та особистої допомоги, здатність розпізнавати та поважати власні межі є запорукою довготривалої ефективності в роботі з поляризованими групами.

Отже, стратегії та специфіка роботи фасилітатора в умовах поляризації охоплюють цілий спектр підходів, методів та інструментів — від ретельної підготовки та аналізу контексту до віртуозного ведення діалогу, від створення безпечного простору до стимулювання трансформативних моментів, від професійних технік фасилітації до особистих практик самопідтримки. Це складне мистецтво, яке вимагає постійного навчання, рефлексії та розвитку, але саме в цій складності криється його трансформаційний потенціал.

Де завершується діалог і починається терапія: розмежування в часи війни

Як травматичний контекст впливає на сприйняття психологічної допомоги та що з цим можна зробити

У поляризованих та постраждалих від конфлікту суспільствах часто формується розмежування з психотерапією — перешкоди, які блокують доступ до психологічної допомоги навіть за наявності очевидних потреб в ній. Це розмежування постає невидимим бар'єром, що ускладнює процеси зцілення та відновлення діалогу. Розуміння природи цього явища, його ролі у підтриманні психологічної вразливості суспільства та ефективних методів роботи з ним — важливий інструментарій для всіх, хто працює з діалогом у розділених війною спільнотах.



Природа і функції розмежування з психотерапією в умовах війни

Розмежування як культурний та психологічний феномен

Феномен розмежування з психотерапією має глибоке культурне та психологічне коріння. Під час війни він набуває особливої інтенсивності та специфічних форм (van der Kolk, 2014). За своєю суттю — це захисний механізм, що виникає як реакція на травматичні події та докорінну зміну усталеного життєвого укладу.

Джудіт Герман у своїй знаковій праці показує, що уникнення підтримки функціонує як захисний механізм психіки, який виникає у критичних, травматичних ситуаціях, де руйнується звична картина світу (Herman, 1992). У контексті війни такими критичними зонами стають питання виживання, втрати, провини, ідентичності та пошуку сенсу в обставинах, що здаються безсенсовими.

Нейробіологічні дослідження демонструють, що травматичний досвід активує найдавніші структури мозку, відповідальні за виживання, що призводить до домінування реакцій «бий або біжи» над рефлексивними процесами, необхідними для усвідомлення потреби в допомозі (Porges, 2011). Саме тому раціональне визнання необхідності психологічної підтримки часто блокується сильними емоційними реакціями.

Типологія розмежування в умовах війни

В суспільствах, що переживають війну, формуються різні типи розмежування з психотерапією, кожен з яких виконує специфічну функцію:

1. **Ідентифікаційне розмежування** — пов'язане з груповою ідентичністю та самосприйняттям. Це уникнення психологічної допомоги через страх втратити образ «сильної людини», «воїна» чи «витривалого громадянина». Звернення по допомогу інтерпретують як визнання власної слабкості, що суперечить ідентичності, сформованій війною (Volkan, 2001).

Наприклад, військові часто відмовляються від психологічної допомоги, оскільки це сприймається як невідповідність образу «сильного захисника», що є центральним для їхньої професійної та особистої ідентичності.

2. **Моральне розмежування** — пов'язане з відчуттям, що особисті страждання аморально прирівнювати до страждань тих, хто «постраждав більше» (Haidt, 2012). Це призводить до знецінення власних психологічних потреб та відмови від допомоги на користь «більш вразливих».

Дослідження свідчать, що моральні судження активують інші нейронні мережі, ніж прагматичні міркування, що робить їх стійкішими до змін через раціональні аргументи про важливість психологічного здоров'я (Greene, 2013).

3. **Процедурне розмежування** — пов'язане з уявленнями про те, коли, як і для кого доречна психологічна допомога. Це неписані правила, згідно з якими психотерапія — це «для слабких», «для багатих», «для тих, хто має час» або «для тих, хто збожеволів».

Процедурне розмежування особливо проблематичне в контексті діалогу, оскільки воно встановлює невидимі бар'єри, які ускладнюють інтеграцію психотерапевтичних елементів у процеси примирення та відновлення.

Функції розмежування у підтриманні поляризації

Розмежування з психотерапією відіграє кілька ключових ролей у підтриманні та посиленні поляризації в умовах війни.

1. **Демаркація «сильних» і «слабких».** Подібно до того, як табу слугують «символічними кордонами» групи (Schiltz, 2019), ставлення до психотерапії стає маркером, що розділяє «сильних» (тих, хто витримує без допомоги) та «слабких» (тих, хто потребує підтримки). Ця демаркація поглиблює поляризацію, створюючи штучні розколи в суспільстві.

- 2. Блокування діалогу і зцілення.** Д. Танен зазначає: «Коли певні теми стають табуйованими, унеможлиблюється навіть початок розмови про альтернативні підходи чи компроміси» (Tannen, 1998). Розмежування з психотерапією блокує не лише індивідуальне зцілення, а й колективні процеси діалогу, які потребують емоційної регуляції та рефлексії.
- 3. Посилення групової ізоляції.** Е. Дюркгейм показав, що спільні заборони функціонують як механізми соціальної солідарності (Durkheim, 1912). В умовах війни колективна недовіра до психотерапії може об'єднувати людей, водночас ізолюючи їх від потенційних ресурсів підтримки та діалогу.
- 4. Підтримка «культу страждання».** Розмежування з психотерапією може підживлювати неявне переконання, що страждання є неминучим і навіть благородним. Б. Еренрайх показує, що така «моралізація страждання» перетворює психологічну вразливість на моральний вибір, а не на стан, що потребує втручання (Ehrenreich, 2009).

Механізми формування і підтримання розмежування

Психологічні механізми розмежування

Людська психіка має еволюційно сформовані механізми, що сприяють формуванню і підтриманню розмежування з психотерапією. В умовах війни вони працюють з особливою силою:

- 1. Уникнення уразливості.** В умовах загрози визнання власної психологічної вразливості може сприйматися як додатковий ризик. Дослідження показують, що в стані стресу люди схильні до звуження фокуса уваги та концентрації виключно на фізичному виживанні (LeDoux, 1996).
- 2. Емоційне зараження і колективна травма.** Е. Хетфілд описує, як емоційні стани можуть «заражати» членів групи, формуючи колективні патерни реагування (Hatfield et al., 1994). В умовах війни колективна травма може посилювати механізми заперечення та уникнення, коли ціла група відмовляється визнавати психологічні наслідки пережитого.
- 3. Ефект «нормалізації ненормального».** Тривалий вплив стресових ситуацій призводить до їхньої «нормалізації» — стан хронічного стресу починає сприйматися як норма, а не як проблема, що потребує фахового втручання (Basoglu, 1992).

4. **Імплицитні вірування про зцілення.** Культурні та особисті переконання про те, як відбувається зцілення («час лікує», «треба просто не думати про погане») можуть суперечити професійним підходам до роботи з травмою (Bracken, 2002).

Соціальні механізми інституціоналізації розмежування

Індивідуальні психологічні механізми розмежування посилюються соціальними процесами, що роблять їх стійкими елементами суспільної структури.

1. **«Спіраль мовчання».** Е. Ноель-Нойман описує, як страх соціального осуду змушує замовчувати проблеми, створюючи ілюзію, ніби «у всіх все гаразд» (Noelle-Neumann, 1974). Це особливо актуально для питань психічного здоров'я в умовах війни.
2. **Стигматизація психологічних проблем.** У багатьох культурах ментальні проблеми стигматизуються, а в умовах війни це явище може посилюватися через асоціацію психологічної вразливості зі слабкістю (Corrigan & Watson, 2002).
3. **Героїзація стійкості.** Культурні наративи часто романтизують здатність «витримати все» без сторонньої допомоги (Bracken, 2002). В умовах війни ці наративи посилюються, створюючи завищені очікування щодо психологічної стійкості.
4. **Медійне посилення.** Сучасні медіа можуть підживлювати розмежування, фокусуючись на героїчних аспектах війни та ігноруючи її психологічні наслідки (Pariser, 2011). Це викривлює уявлення про «нормальні» реакції на травматичний досвід.

Негативні ефекти розмежування у контексті поляризації

Блокування особистісного та колективного зцілення

Розмежування з психотерапією блокує можливості для зцілення через кілька механізмів:

1. **Затримка у зверненні по допомогу.** Дослідження показують, що довший час минає між травматичною подією та початком професійного втручання, тим вищою є ймовірність розвитку хронічних психологічних розладів (Kessler et al., 2017).

- 2. Нормалізація деструктивних копінг-стратегій.** Замість професійної допомоги, люди часто звертаються до деструктивних стратегій подолання стресу — алкоголю, наркотиків чи агресії (Stewart, 1996). Такі дії дають короточасне полегшення, але посилюють проблеми в довгостроковій перспективі.
- 3. Соматизація психологічних проблем.** Непропрацьовані психологічні проблеми часто проявляються через фізичні симптоми, що призводить до неефективного медичного лікування без врахування психологічного компонента (Shalev et al., 1990).
- 4. Передача травми наступним поколінням.** Нелікована травма може передаватися наступним поколінням через механізми трансгенераційної передачі (Yehuda & Lehrner, 2018), створюючи довготривалий негативний вплив на суспільство.

Посилення соціальної фрагментації

Розмежування з психотерапією також сприяє поглибленню соціальних розколів.

- 1. Поляризація за ознакою ставлення до допомоги.** Формується поділ на «сильних» (не звертається по допомогу) і «слабких» (потребує підтримки), що поглиблює суспільну поляризацію (Pettigrew & Tropp, 2006).
- 2. Блокування емпатії.** Непропрацьовані травматичні переживання можуть блокувати здатність до емпатії, яка є ключовою для розуміння перспективи іншої сторони конфлікту (Batson, 2009).
- 3. Делегітимація емоційного дискурсу.** Емоційно забарвлений дискурс часто сприймається як «істеричний» або ірраціональний, і це витісняє з діалогу важливі емоційні аспекти конфлікту (Nussbaum, 2001).

Перешкоди для діалогу та примирення

Розмежування з психотерапією створює специфічні перешкоди для діалогових процесів.

- 1. Емоційна неготовність до діалогу.** Непропрацьована травма зменшує здатність утримувати емоційну напругу, необхідну для конструктивного діалогу з іншою стороною (Halperin, 2014).
- 2. Ригідність позицій.** Психологічно вразливі люди частіше демонструють «застиглість» мислення та нездатність бачити альтернативні перспективи (Kaufman, 2015).
- 3. Експлуатація травми політичними силами.** Непропрацьована колективна травма може експлуатуватися політичними акторами для мобілізації підтримки та поглиблення поляризації (Berger, 2018).



Стратегії подолання розмежування в контексті фасилітації діалогу

Наукові підходи до інтеграції психотерапії та діалогу

Сучасні дослідження пропонують кілька підходів до подолання розмежування, які показали свою ефективність:

- 1. Травма-інформований підхід до діалогу.** Інтеграція розуміння впливу травми на комунікацію та поведінку в діалогові процеси. Дослідження показують, що такий підхід значно підвищує ефективність роботи з травмованими спільнотами (SAMHSA, 2014).

Для фасилітаторів це означає: врахування потенційних тригерів, створення передбачуваного структурованого простору та готовність гнучко реагувати на емоційні прояви учасників.

- 2. Низькопорогові інтервенції.** Впровадження форматів психологічної підтримки, які не вимагають формального визнання себе «пацієнтом» чи «клієнтом». Дослідження показують, що такі інтервенції, інтегровані в природні соціальні контексти, мають вищий рівень прийняття (Murray et al., 2014).

- 3. Метод «спільного наративу».** Створення простору для колективного осмислення травматичного досвіду через спільне конструювання наративу, який інтегрує різні перспективи. Ф. Гаммак і Е. Пілецький показують, як такий підхід може сприяти як психологічному зціленню, так і соціальній реінтеграції (Hammasack & Pilecki, 2015).

- 4. Деконструкція дихотомії «сильний – слабкий».** Робота з переосмисленням концепту стійкості: вона трактується не як відсутність вразливості, а як здатність відновлюватися після складних переживань, зокрема через пошук підтримки (Wainrib, 2006).

Практичні інструменти для фасилітаторів діалогу

Фасилітатори діалогу в умовах війни можуть використовувати низку практичних інструментів для подолання розмежування з психотерапією.

- 1. Створення психологічно безпечного простору.** Формування контексту, де емоційні прояви не лише допускаються, але й визнаються цінними. Ключові елементи такого середовища:

- валідація емоційних реакцій учасників без патологізації;
- нормалізація різноманітних реакцій на стрес;
- прозоре пояснення правил роботи з емоційно складними темами;
- право учасників регулювати рівень своєї залученості.

- 2. Техніка «нормалізації психологічної підтримки».** Легітимізація психологічної допомоги через інтеграцію її елементів у звичні формати взаємодії. Наприклад, короткі психоедукаційні сегменти в процесі діалогу, які пояснюють нормальність різних реакцій на травматичні події.
- 3. Метод «непатологізуючої мови».** Використання слів, які описують психологічні реакції як природну відповідь на ненормальні ситуації, а не як симптоми розладів. Замість «ПТСР» можна говорити про реакцію на стрес, замість «депресії» — про період скорботи.
- 4. Техніка «місткової комунікації».** Створення мовних «містків» між популярними уявленнями про психологічну стійкість та професійними підходами до роботи з травмою. Наприклад: «Справжня сила не в тому, щоб не відчувати біль, а в тому, щоб знаходити способи жити повноцінно, всупереч йому».
- 5. Метод «спільних метафор».** Використання культурно релевантних метафор для пояснення психологічних процесів. Наприклад, метафора «психологічної рани, яка потребує догляду, як і фізична рана» може бути більш прийнятною, ніж абстрактні психологічні концепти.

Етичні міркування в інтеграції психотерапії та діалогу

Етичні міркування в інтеграції психотерапії та діалогу

- 1. Повага до культурних особливостей.** Важливо враховувати культурну специфіку спільноти щодо вираження емоцій, пошуку допомоги та уявлень про зцілення. Нав'язування західних моделей психотерапії може лише посилити, а не зменшити розмежування.
- 2. Уникнення патологізації.** Фасилітатори мають уникати патологізації нормальних реакцій на ненормальні ситуації, визнаючи широкий спектр можливих відповідей на травматичний досвід.
- 3. Усвідомлення власних обмежень.** Фасилітатори діалогу повинні чітко усвідомлювати межі своєї компетентності та у разі потреби бути готовими перенаправляти учасників до спеціалізованої психологічної допомоги.
- 4. Принцип «спочатку не нашкодь».** Деякі діалогові техніки можуть спровокувати ретравматизацію для учасників з активною травматичною симптоматикою. Фасилітатори повинні оцінювати ризики та бути готовими адаптувати свій підхід.

Трансформація розмежування: від бар'єрів до мостів

Перетворення розмежування на ресурс діалогу

Парадоксально, але розмежування з психотерапією може бути трансформоване з бар'єра в ресурс для глибшого діалогу.

- 1. Розмежування як індикатор важливих тем.** Сильне емоційне розмежування часто вказує на глибинні цінності та переживання. Дж. П. Ледерак пропонує розглядати емоційно заряджені теми не як перешкоди, а як орієнтири для найбільш значущих аспектів конфлікту (Lederach, 2005).
- 2. Метод «повільного наближення».** Стратегія поступового введення психотерапевтичних елементів у діалоговий процес, починаючи з найменш загрозливих тем, і поступово рухаючись до більш глибоких. Така послідовність мінімізує захисні реакції та будує довіру.
- 3. Використання культурних ресурсів зцілення.** Інтеграція традиційних, культурно вкорінених практик зцілення із сучасними психотерапевтичними підходами. Лоуренс Кірмаєр показує, що така інтеграція може зробити психологічну підтримку більш прийнятною для різних культурних груп (Kirmayer, 2006).

Сприяння розвитку «рефлексивної стійкості»

На глибинному рівні мета роботи з розмежуванням полягає у формуванні нового розуміння психологічної стійкості.

- 1. Концепція «рефлексивної стійкості».** На відміну від «героїчної стійкості», яка базується на відмові від визнання власної вразливості, «рефлексивна стійкість» передбачає здатність усвідомлювати свої емоційні реакції, визнавати обмеження та вчасно шукати підтримку.
- 2. Модель «емоційного громадянства».** Розвиток суспільного розуміння того, що емоційне благополуччя є важливим для здорового функціонування демократії. Як показують дослідження, емоційно рефлексивні громадяни краще протистоять маніпуляціям та здатні до більш конструктивного діалогу (Nussbaum, 2013).
- 3. Інтеграція «третього простору».** Створення проміжної ланки між формальною психотерапією та повною відсутністю психологічної підтримки. Це можуть бути групи взаємодопомоги, ритуали колективного зцілення, творчі проекти з елементами терапії мистецтвом тощо.



Висновок: рух до інтегрованого підходу

Ефективна робота з розмежуванням з психотерапією в контексті війни вимагає комплексного підходу, що поєднує розуміння психологічних механізмів травми, соціокультурних аспектів зцілення та практичних стратегій подолання бар'єрів.

Ключовим є усвідомлення того, що відсторонення від психотерапії є не просто «опором» або «неосвіченістю», а складним адаптивним механізмом, що виникає в контексті екзистенційної загрози. Робота з цим явищем вимагає не просто його «подолання», а трансформації в більш рефлексивне ставлення до психологічного благополуччя.

У контексті поляризованих суспільств подолання цього розмежування має особливе значення, оскільки психологічна вразливість часто посилює поляризацію, блокує емпатію та ускладнює діалог. Інтеграція елементів психологічної підтримки в діалогові процеси може стати важливим мостом не лише до індивідуального зцілення, але й до соціального примирення.

Для фасилітаторів діалогу розуміння механізмів розмежування з психотерапією та опанування методів роботи з ними є не просто корисним доповненням, а необхідним компонентом ефективної роботи з поляризацією в умовах війни та постконфліктного відновлення.

За межею слів: створення зв'язків над розбіжностями

Як відновлення відносин стає ключем до трансформації конфліктів у поляризованих суспільствах

У традиційних підходах до розв'язання конфліктів і діалогу основний акцент часто робиться на досягненні домовленостей щодо спірних питань або пошуку компромісів щодо предмета суперечки. Однак /у глибоко поляризованих суспільствах така орієнтація на «розв'язання питань» часто виявляється недостатньою і навіть контрпродуктивною. Альтернативний підхід, спрямований на відновлення і побудову зв'язків між сторонами, пропонує принципово інший шлях трансформації конфліктів. Розуміння цього підходу, його теоретичних засад та практичного застосування є важливим інструментарієм для фасилітаторів діалогу в розділених суспільствах.

Трансформація відносин як основа трансформації конфліктів

Теоретичні засади реляційного підходу до конфліктів

Традиційно теорія розв'язання конфліктів фокусується на видимій частині — конкретних питаннях, щодо яких сторони мають протилежні позиції (Fisher & Ury, 1981). Однак глибинний аналіз показує, що у тривалих, ідентичнісних суперечках справжнім «осередком» конфлікту є відносини між сторонами (Lederach, 1997).

Дж. П. Ледерак у своїй теорії трансформації конфліктів наголошує, що відносини є не лише контекстом конфлікту, але й ключовим механізмом його ескалації та деескалації (Lederach, 2003). Він змінює стосунки, а це, своєю чергою, впливає на динаміку конфлікту. Це створює або спіраль ескалації, де погіршення відносин посилює ворожнечу, або спіраль деескалації, де відновлення зв'язків сприяє трансформації суперечки.

У своїй «реляційній теорії конфліктів» Л. Крісберг і Е. Левін розглядають конфлікт як «травму відносин», а не просто зіткнення інтересів чи потреб (Kriesberg & Levin, 2016). Вони стверджують, що глибокі конфлікти виникають, коли руйнуються очікування взаємності, довіри та передбачуваності у відносинах.

Ця перспектива резонує з висновками нейробіології про фундаментальну соціальну природу людського мозку. В «полівагальній теорії» Стівен Порджес показує, що люди нейробіологічно налаштовані на соціальний зв'язок, а стан соціальної відключеності активує примітивні нейронні мережі, відповідальні за реакцію «бий або біжи» (Porges, 2011). Це пояснює, чому розрив соціальних зв'язків часто призводить до ескалації конфлікту.

Від розв'язання проблем до трансформації відносин: зміна парадигми

Зміщення фокуса з предмета конфлікту на відносини між сторонами передбачає глибоку зміну в розумінні самої природи конфлікту та шляхів його трансформації.

- 1. Від статичного до динамічного розуміння конфлікту.** На відміну від підходу, орієнтованого на розв'язання проблем, який розглядає конфлікт як статичний набір протилежних позицій та інтересів, реляційний підхід розуміє конфлікт як динамічний процес, що розгортається в мережі взаємодій та відносин (Lederach, 2005). У цій перспективі конфлікт — це не головоломка, яку потрібно розв'язати, а динамічна система відносин, яка потребує трансформації.
- 2. Від лінійного до циркулярного розуміння причинності.** Підхід, орієнтований на розв'язання проблем, часто шукає лінійні причинно-наслідкові зв'язки: «Хто винен?» і «Що спричинило проблему?». Реляційний підхід визнає циркулярну причинність, де дії кожної сторони впливають на інші, створюючи складні цикли взаємодії (Watzlawick et al., 1967). Це зміщує фокус з пошуку винних на розуміння динаміки взаємодії.
- 3. Від фокуса на зміст до фокуса на процес.** Замість концентрації винятково на змісті конфлікту (конкретних питаннях), реляційний підхід приділяє однакову або навіть більшу увагу процесу взаємодії між сторонами — як вони спілкуються, як інтерпретують дії один одного і які емоційні патерни виникають (Bush & Folger, 2004).
- 4. Від розв'язання до трансформації.** Реляційний підхід не прагне «розв'язати» конфлікт у традиційному розумінні. Натомість зосереджується на його трансформації — зміні якості взаємодії між сторонами, за якої конфлікт стає конструктивною силою змін, а не деструктивною силою руйнування (Lederach, 2003).

Психологічні механізми розриву зв'язків у поляризованих конфліктах

Розуміння причин і механізмів розриву зв'язків є ключовим для ефективної роботи над їхнім відновленням.

- 1. Дегуманізація та делегітимація.** У глибоко поляризованих конфліктах сторони часто дегуманізують одна одну, відмовляючи опонентам у моральному статусі, складності та людяності (Bar-Tal, 2000). Це створює психологічний дозвіл на розрив зв'язків, оскільки «інший» більше не сприймається як гідний емпатії чи поваги.
- 2. Групова поляризація та ехокамери.** Як описано в розділі 6, групова динаміка часто призводить до посилення крайніх позицій. Коли люди спілкуються переважно з однодумцями, їхні погляди радикалізуються, а бар'єри між групами посилюються (Sunstein, 2002).
- 3. Травма відносин і захисні механізми.** Розділ 11 описує розмежування з психотерапією, де травматичний досвід активує потужні захисні механізми, які блокують уразливість, необхідну для справжнього зв'язку (van der Kolk, 2014). Це особливо актуально в контексті насильницьких конфліктів, де травма глибоко вплітається в тканину відносин.
- 4. Ідентичнісне протистояння.** Як детально обговорювалося у розділі 4, коли конфлікт сприймається як загроза колективній чи особистій ідентичності, це призводить до особливо потужного розриву зв'язків (Volkan, 2001). Захист ідентичності стає важливішим за підтримання конструктивних відносин з «іншими».
- 5. Наративна несумісність.** Сторони конфлікту часто живуть у різних наративних реальностях, з несумісними історіями про минуле, теперішнє та майбутнє (Rotberg, 2006). Ці суперницькі наративи утворюють фундаментальні бар'єри для взаєморозуміння та зв'язку.

Трансформація конфліктів через відновлення зв'язків

Теоретичні моделі побудови зв'язків

Як ефективно працювати над відновленням зв'язків у поляризованому контексті? Низка теоретичних моделей пропонує концептуальні рамки для такої роботи.

- 1. Модель «трансформативної медіації»** Р. Буша і Дж. Фолгера фокусується на двох ключових процесах: визнанні (recognition) — здатності бачити та визнавати перспективу іншого, та уповноваженні (empowerment) — відновленні відчуття власної сили та здатності приймати рішення (Bush & Folger, 2004). Ці процеси створюють основу для відновлення зв'язків, оскільки вони трансформують якість взаємодії між сторонами.

2. Модель «моральної уяви» Дж. П. Ледерака акцентує на здатності уявляти нові форми відносин серед невизначеності та складності конфлікту (Lederach, 2005). Ця модель виокремлює чотири ключові здатності для відновлення зв'язків у складних конфліктах:

- здатність уявляти себе у складній мережі відносин, що включає «інших»;
- парадоксальна цікавість — здатність досліджувати розбіжності без прагнення їх швидко розв'язати;
- творчий акт — здатність створювати те, чого ще не існує;
- готовність ризикувати — здатність вийти за межі відомого та безпечного.

3. Модель «діалогового простору» Девіда Бома розглядає діалог не як техніку комунікації, а як процес створення спільного смислового простору, який відкриває шлях до нового розуміння (Bohm, 1996). У цій моделі ключовим є не досягнення згоди щодо предмета суперечки, а побудова якісно іншої взаємодії, де можливе емерджентне розуміння.

4. Модель «контакту» Гордона Олпорта, доповнена сучасними дослідженнями, пропонує конкретні умови, за яких міжгруповий контакт сприяє покращенню відносин (Pettigrew & Tropp, 2006):

- рівний статус у ситуації контакту;
- спільні цілі;
- міжгрупова співпраця;
- підтримка авторитетів, закону чи звичаю;
- можливості для розвитку особистих дружніх відносин.

ТРАНСФОРМАЦІЯ КОНФЛІКТІВ ЧЕРЕЗ ВІДНОВЛЕННЯ ЗВ'ЯЗКІВ

1 ТРАНСФОРМАТИВНА МЕДІАЦІЯ (Буш і Фолгер)



ВИЗНАННЯ
(бачити і визнавати
перспективу іншого)



УПОВНОВАЖЕННЯ
(відновлення відчуття сили
та здатності приймати рішення)

2 МОДЕЛЬ МОРАЛЬНОЇ УЯВИ (Дж. П. Ледерак)



уявляти себе у мережі відносин



парадоксальна цікавість

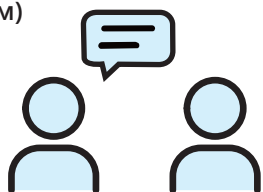


творчий акт



готовність ризикувати

3 МОДЕЛЬ ДІАЛОГОВОГО ПРОСТОРУ (Девід Бом)



Діалог як процес створення спільного смислового простору, що веде до нового розуміння.

4 МОДЕЛЬ КОНТАКТУ (Гордон Олпорт + сучасні дослідження)



рівний статус



спільні цілі



міжгрупова співпраця



підтримка авторитетів, закону чи звичаю



можливості для розвитку
особистих дружніх відносин

Практичні підходи до побудови зв'язків для фасилітаторів діалогу

На основі зазначених теоретичних моделей фасилітатори діалогу можуть використовувати низку практичних підходів для побудови зв'язків у поляризованому контексті:

- 1. Створення безпечного простору для небезпечних розмов.** Безпека є фундаментальною передумовою відновлення зв'язків. Як показує полівагальна теорія, коли люди відчувають загрозу, їхня нервова система переходить у режим «бий або біжи», блокуючи здатність до соціальної взаємодії (Porges, 2011). Фасилітатори можуть створювати безпечний простір через:
 - чіткі та справедливі правила взаємодії;
 - передбачуваність процесу;
 - можливість «відпочинку» без осуду;
 - прозорість щодо мети та очікувань;
 - поступовість у наближенні до емоційно заряджених тем.
- 2. Техніка «спільне дослідження, а не дебати».** Замість структурування взаємодії як дебатів, де сторони аргументують свої позиції, фасилітатори можуть створити формат спільного дослідження, де учасники разом досліджують складну проблему (Isaacs, 1999). Ключові елементи такого підходу:
 - формулювання питань, що стимулюють цікавість, а не захист позицій;
 - заохочення «запитальної позиції» замість «позиції знання»;
 - відокремлення людей від проблеми;
 - зосередження на спільному прагненні зрозуміти, а не переконати.
- 3. Метод «нарративної трансформації».** Розуміючи силу наративів у конфліктах, фасилітатори можуть працювати над трансформацією ригідних наративів у складніші та інклюзивні (Bar-On, 2006). Це передбачає:
 - роботу з «історіями за історіями» — особистими наративами, що стоять за позиціями;
 - виявлення та деконструкцію «монолітних» наративів, які не залишають місця для складності;
 - створення простору для «контрапунктних» наративів, що розширюють домінантні оповіді;
 - пошук елементів спільності між різними наративами.
- 4. Техніка «від абстрактного до конкретного».** Абстрактні дискусії про принципи часто посилюють поляризацію, тоді як розмова про конкретні ситуації та досвід сприяє зв'язку. Фасилітатори можуть спрямовувати діалог від абстрактних позицій до конкретних прикладів і досвіду через (Stone et al., 1999):

- запрошення ділитися особистими історіями замість аргументів;
- фокусування на конкретних прикладах замість загальних принципів;
- дослідження «мікроінтеракцій» — конкретних моментів взаємодії;
- заохочення до використання «Я-повідомлень».

5. Метод «спільних проєктів». Співпраця над конкретними проєктами, що мають значення для обох сторін, може створювати зв'язки на основі спільних дій та досягнень (Sherif, 1966). Фасилітатори сприяють такій співпраці через:

- ідентифікацію проблем, що турбують обидві сторони;
- створення простору для спільного пошуку рішень;
- фокусування на конкретних, досяжних цілях;
- визнання та святкування спільних досягнень.

Виклики та етичні дилеми в роботі з побудови зв'язків

Робота, сфокусована на побудові зв'язків, має власні специфічні виклики та етичні дилеми.

- 1. Асиметрія влади та привілеїв.** Часто сторони конфлікту мають різний доступ до влади та ресурсів. Зосередження винятково на відносинах, без уваги до структурної несправедливості, може ненавмисно підтримувати статус-кво (Cobb, 2013). Фасилітатори мають враховувати динаміку влади та шукати шляхи включення структурних питань у діалог.
- 2. Питання справедливості та примирення.** У контекстах, де ставалися серйозні порушення прав, фокус на побудові зв'язків без належної уваги до питань справедливості може сприйматися як спроба «дешевого примирення» (Lederach, 1997). Фасилітаторам важливо знаходити баланс між роботою над відносинами та визнанням потреби в справедливості.
- 3. Готовність до контакту.** Не всі сторони конфлікту можуть бути однаково готові до відновлення зв'язків. Спроби передчасно форсувати зближення можуть призвести до ретравматизації та поглиблення розриву (Herman, 1992). Фасилітатори мають поважати різні темпи та шляхи до зв'язку.
- 4. Ризик заговорювання та поверхневості.** Деякі формати діалогу створюють ілюзію зв'язку, не торкаючись глибших проблем. Поверхнева толерантність без справжнього розуміння може бути крихкою та недовговічною (Maosz, 2011). Фасилітаторам важливо прагнути до автентичності взаємодії, навіть якщо це зробить процес повільнішим і складнішим.

Трансформація парадигми: від фіксації на проблемах до фокуса на зв'язках

Рефреймінг мети діалогу

Робота, орієнтована на побудову зв'язків, вимагає фундаментального переосмислення самої мети діалогу.

- 1. Від пошуку рішення до створення простору трансформації.** Замість розгляду діалогу як інструменту для досягнення конкретного рішення чи домовленості, фасилітатори можуть концептуалізувати його як процес створення простору, де можлива трансформація відносин (Lederach, 2003). У цьому просторі рішення можуть емерджентно поставати з нової якості взаємодії.
- 2. Від «перемоги в аргументації» до «перемоги у відносинах».** Замість того щоб вимірювати успіх здатністю переконати опонентів у своїй правоті, учасники можуть почати вимірювати його якістю зв'язку та взаєморозуміння, яке вони здатні створити (Isaacs, 1999). Це змінює саму динаміку взаємодії.
- 3. Від «вирішення минулого» до «створення майбутнього».** Замість фіксації на розв'язанні минулих суперечок, діалог орієнтується на спільне конструювання бажаного майбутнього (Cooperrider & Whitney, 2005). Такий погляд створює новий контекст для взаємодії.

Практичні кроки з переорієнтації діалогу на побудову зв'язків

Як фасилітатори можуть практично впроваджувати цю зміну парадигми?

- 1. Робота з форматом і структурою діалогу.** Просторова організація та часова структура діалогу можуть сприяти або перешкоджати побудові зв'язків:
 - створення простору для неформальної взаємодії поза офіційними сесіями;
 - інтеграція елементів спільного досвіду: їжа, музика та мистецтво;
 - чергування різних форматів: малі групи, пари або спільне коло;
 - виділення часу для рефлексії над процесом взаємодії.
- 2. Робота з мовою та фреймінгом.** Мова, яку використовують фасилітатори, формує очікування та задає рамки взаємодії:
 - використання термінів, що підкреслюють взаємозв'язок: «спільне дослідження», «взаємне навчання»;
 - уникнення військових метафор: «захист позицій», «переможці та переможені»;
 - переформулювання суперечностей як парадоксів або напруг, які важливо витримувати;
 - визнання множинності істин замість пошуку «єдиної правди».

3. Робота з конкретними техніками діалогу. Специфічні техніки можуть сприяти побудові зв'язків на різних етапах процесу:

- на початковому етапі: вправи на знайомство, що виявляють спільність людського досвіду;
- на середньому етапі: структуровані техніки слухання, зокрема діалогові кола;
- на поглибленому етапі: техніки спільного дослідження припущень та цінностей;
- на завершальному етапі: ритуали визнання та вдячності.

4. Робота з емоційним виміром діалогу. Як зазначалося в розділі 9 цієї збірки про воронку емоцій, емоційний вимір є критичним для побудови зв'язків:

- легітимізація емоцій як важливої інформації, а не перешкоди;
- створення безпечного простору для вираження вразливості;
- розвиток колективної здатності витримувати емоційну напругу;
- визнання складності конфлікту без прагнення його спростити.



Висновок: від «проти» до «разом» — парадигматичний зсув

Побудову зв'язків можна розглядати як парадигматичний зсув від культури протистояння до культури співіснування та співтворення. Цей перехід не означає ігнорування реальних суперечностей чи відмови від боротьби за справедливість. Натомість він пропонує трансформувати сам спосіб нашої взаємодії у конфліктах — від логіки «проти» до логіки «разом».

У глибоко поляризованих суспільствах, особливо в тих, що пережили або переживають насильницький конфлікт, побудова зв'язків є не просто ще одним методом фасилітації, а необхідною передумовою для справжньої трансформації. Як красномовно висловився Мартін Бубер, «Все реальне життя є зустріччю» (Buber, 1937). Справжня трансформація конфліктів стає можливою саме в просторі реальної зустрічі між людьми, які сприймають одне одного у всій людській повноті, а не як абстрактних представників «іншої сторони».

Для фасилітаторів діалогу це означає фундаментальну переорієнтацію практики — від фасилітації переговорів щодо спірних питань до створення простору для автентичної зустрічі та зв'язку. У такому середовищі рішення та домовленості постають не як результат компромісу чи переконання, а як природний наслідок нової якості відносин.

Як показують приклади з різних контекстів — від Південної Африки до Північної Ірландії, від Колумбії до Балкан — саме відновлення зв'язків між розділеними спільнотами, а не лише формальні домовленості між їхніми представниками, створює міцну основу для сталого миру. У цьому сенсі фокус на побудові зв'язків — це не «м'який» додаток до «серйозної» роботи з розв'язання конфліктів, а сама сутність трансформативного підходу до поляризації та розділення.

Бібліотека фасилітатора: ключові джерела для поглибленого вивчення

Теоретичні джерела з управління полярностями — ключові ідеї:

- Deutsch, M. (1973). *The Resolution of Conflict: Constructive and Destructive Processes*. Yale University Press.
- Glasl, F. (1999). *Confronting Conflict: A First-Aid Kit for Handling Conflict*. Hawthorn Press.
- Johnson, B. (2020). *And: Making a Difference by Leveraging Polarity, Paradox or Dilemma*. Polarity Partnerships.
- Smith, W. K., & Lewis, M. W. (2011). *Toward a Theory of Paradox: A Dynamic Equilibrium Model of Organizing*. *Academy of Management Review*.
- Smith, W. K., & Lewis, M. W. (2022). *Both/And Thinking: Embracing Creative Tensions to Solve Your Toughest Problems*. Harvard Business Review Press.
- Стародубська М. (2024, 2 грудня). Поляризація — не хвороба, щоб її «лікувати», і не хиба, щоб її соромитись. [TLFRD.com](https://tlfrd.com).

Практичні посібники для щоденної роботи фасилітатора:

- Argyris, C. (1990). *Overcoming Organizational Defenses: Facilitating Organizational Learning*. Allyn and Bacon.
- Bar-On, D. (2006). *Tell your life story: Creating dialogue among Jews and Germans, Israelis and Palestinians*. Central European University Press.
- Brandsma, B. (2017). *Polarisation: Understanding the Dynamics of Us Versus Them*. BB in Media.
- Chamine, S. (2012). *Positive Intelligence: Why Only 20% of Teams and Individuals Achieve Their True Potential and How You Can Achieve Yours*. Greenleaf Book Group.
- Fisher, R., & Ury, W. (1981). *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In*. Penguin Books.
- Kaner, S. (2014). *Facilitator's guide to participatory decision-making*. Jossey-Bass.
- Lederach, J. P. (2003). *The little book of conflict transformation*. Good Books.
- Moore, C. W. (2014). *The Mediation Process: Practical Strategies for Resolving Conflict* (4th ed.). Jossey-Bass.
- Звіт про результати діалогових сесій. Інститут миру і порозуміння.
- Schwarz, R. (2002). *The skilled facilitator: A comprehensive resource for consultants, facilitators, managers, trainers, and coaches*. Jossey-Bass.

Дослідження у сфері ідентичності та поляризації:

- Allport, G. W. (1954). *The Nature of Prejudice*. Addison-Wesley.
- Anderson, B. (1983). *Imagined Communities: Reflections on the Origin and Spread of Nationalism*. Verso.
- Appiah, K. A. (2006). *Cosmopolitanism: Ethics in a World of Strangers*. W.W. Norton & Company.
- Assmann, J. (2008). Communicative and Cultural Memory. In A. Erll & A. Nünning (Eds.), *Cultural Memory Studies: An International and Interdisciplinary Handbook* (pp. 109-118). Walter de Gruyter.
- Averill, J. R. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. Springer-Verlag.
- Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Bar-Tal, D. (2000). *Shared beliefs in a society: Social psychological analysis*. Sage Publications.
- Bar-Tal, D., Halperin, E., & de Rivera, J. (2007). Collective Emotions in Conflict Situations: Societal Implications. *Journal of Social Issues*, 63(2), 441-460.
- Bartels, L. M. (2000). Partisanship and Voting Behavior, 1952-1996. *American Journal of Political Science*, 44(1), 35-50.
- Benkler, Y., Faris, R., & Roberts, H. (2018). *Network Propaganda: Manipulation, Disinformation, and Radicalization in American Politics*. Oxford University Press.
- Berger, J. M. (2018). *Extremism*. MIT Press.
- Berube, D. M., & Tucker, P. (2022). *The Politics of Polarization: Discourse and Systems*. Routledge.
- Bloom, P. (2016). *Against Empathy: The Case for Rational Compassion*. HarperCollins.
- Bohm, D. (1996). *On dialogue*. Routledge.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Bourdieu, P., & Passeron, J. C. (1990). *Reproduction in Education, Society and Culture*. Sage Publications.
- Bracken, P. J. (2002). *Trauma: Culture, meaning and philosophy*. Whurr Publishers.
- Brady, W. J., Wills, J. A., Jost, J. T., Tucker, J. A., & Van Bavel, J. J. (2017). Emotion shapes the diffusion of moralized content in social networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(28), 7313-7318.
- Brubaker, R. (2004). *Ethnicity Without Groups*. Harvard University Press.

- Brubaker, R. (2015). Religious Dimensions of Political Conflict and Violence. *Sociological Theory*, 33(1), 1-19.
- Buber, M. (1937). *I and Thou*. Charles Scribner's Sons.
- Bush, R. A. B., & Folger, J. P. (2004). *The promise of mediation: The transformative approach to conflict*. Jossey-Bass.
- Bushman, B. J. (1997). Effects of Warning and Information Labels on Consumption of Full-Fat, Reduced-Fat, and No-Fat Products. *Journal of Applied Psychology*, 82(1), 97-101.
- Cobb, S. (2013). *Speaking of violence: The politics and poetics of narrative in conflict resolution*. Oxford University Press.
- Coleman, P. T. (2011). *The Five Percent: Finding Solutions to Seemingly Impossible Conflicts*. PublicAffairs.
- Collier, R. B., & Collier, D. (1991). *Shaping the Political Arena: Critical Junctures, the Labor Movement, and Regime Dynamics in Latin America*. Princeton University Press.
- Colzato, L. S., Zech, H., Hommel, B., Verdonschot, R., van den Wildenberg, W. P., & Hsieh, S. (2013). Loving-kindness brings loving-kindness: The impact of Buddhism on cognitive self-other integration. *Psychonomic Bulletin & Review*, 20(4), 635-642.
- Cooperrider, D. L., & Whitney, D. (2005). *Appreciative inquiry: A positive revolution in change*. Berrett-Koehler Publishers.
- Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). Understanding the impact of stigma on people with mental illness. *World Psychiatry*, 1(1), 16-20.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. Putnam Publishing.
- Davidson, R. J. (2019). Mindful Anger: Developing Awareness to Counteract Destructive Emotions. *Mindfulness & Compassion*, 4(1), 1-9.
- Del Vicario, M., Bessi, A., Zollo, F., Petroni, F., Scala, A., Caldarelli, G., Stanley, H. E., & Quattrociocchi, W. (2016). The spreading of misinformation online. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(3), 554-559.
- Dispenza D, (2012) «Breaking The Habit of Being Yourself: How to Lose Your Mind and Create a New One»
- Dollard, J., Miller, N. E., Doob, L. W., Mowrer, O. H., & Sears, R. R. (1939). *Frustration and Aggression*. Yale University Press.
- Douglas, M. (1966). *Purity and Danger: An Analysis of Concepts of Pollution and Taboo*. Routledge.
- Druckman, J. N., Peterson, E., & Slothuus, R. (2013). How Elite Partisan Polarization Affects Public Opinion Formation. *American Political Science Review*, 107(1), 57-79.
- Durkheim, E. (1912). *The Elementary Forms of Religious Life*. Free Press.
- Edelman, M. (1988). *Constructing the Political Spectacle*. University of Chicago Press.

- Edmondson, A. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350-383.
- Ehrenreich, B. (2009). *Bright-sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America*. Metropolitan Books.
- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press.
- Foa, E. B., Hembree, E. A., & Rothbaum, B. O. (2007). *Prolonged Exposure Therapy for PTSD: Emotional Processing of Traumatic Experiences*. Oxford University Press.
- Foucault, M. (1970). *The Order of Things: An Archaeology of the Human Sciences*. Pantheon Books.
- Girard, R. (1977). *Violence and the Sacred*. Johns Hopkins University Press.
- Gottman, J. M. (1994). *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Greene, J. D. (2013). *Moral Tribes: Emotion, Reason, and the Gap Between Us and Them*. Penguin Press.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Haas, E. B. (1958). *The Uniting of Europe: Political, Social, and Economic Forces, 1950-1957*. Stanford University Press.
- Haidt, J. (2012). *The Righteous Mind: Why Good People are Divided by Politics and Religion*. Pantheon Books.
- Halperin, E. (2014). Emotion, emotion regulation, and conflict resolution. *Emotion Review*, 6(1), 68-76.
- Hammack, P. L. (2011). *Narrative and the Politics of Identity: The Cultural Psychology of Israeli and Palestinian Youth*. Oxford University Press.
- Hammack, P. L., & Pilecki, A. (2015). Narrative as a Root Metaphor for Political Psychology. *Political Psychology*, 36(1), 1-29.
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1994). *Emotional Contagion*. Cambridge University Press.
- Heller, P., & Lederach, J. P. (2016). *From the Ground Up: Mennonite Contributions to International Peacebuilding*. Oxford University Press.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery*. Basic Books.
- Hirschman, A. O. (1970). *Exit, Voice, and Loyalty: Responses to Decline in Firms, Organizations, and States*. Harvard University Press.
- Horowitz, D. L. (1985). *Ethnic Groups in Conflict*. University of California Press.
- Isaacs, W. (1999). *Dialogue and the art of thinking together*. Currency.
- Iyengar, S., Lelkes, Y., Levendusky, M., Malhotra, N., & Westwood, S. J. (2019). The Origins and Consequences of Affective Polarization in the United States. *Annual Review of Political Science*, 22, 129-146.

- Jaggar, A. M. (1989). Love and knowledge: Emotion in feminist epistemology. *Inquiry*, 32(2), 151-176.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kahane, A. (2012). *Transformative Scenario Planning: Working Together to Change the Future*. Berrett-Koehler Publishers.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Kasser, T., & Crompton, T. (2009). *Meeting Environmental Challenges: The Role of Human Identity*. WWF-UK.
- Kaufman, S. B. (2015)
- Kelman, H. C. (2008). Evaluating the contributions of interactive problem solving to the resolution of ethnonational conflicts. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 14(1), 29-60.
- Kelman, H. C. (2014). Interactive Problem Solving: Changing Political Culture in the Pursuit of Conflict Resolution. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 20(1), 28-41.
- Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Benjet, C., Bromet, E. J., Cardoso, G., ... & Koenen, K. C. (2017). Trauma and PTSD in the WHO world mental health surveys. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(sup5), 1353383.
- Kirmayer, L. J. (2006). Beyond the 'new cross-cultural psychiatry': Cultural biology, discursive psychology and the ironies of globalization. *Transcultural Psychiatry*, 43(1), 126-144.
- Korostelina, K. V. (2012). *Forming a Culture of Peace: Reframing Narratives of Intergroup Relations, Equity, and Justice*. Palgrave Macmillan.
- Kriesberg, L. (2007). *Constructive Conflicts: From Escalation to Resolution* (3rd ed.). Rowman & Littlefield.
- Kriesberg, L., & Levin, E. (2016). *Realizing peace: A constructive conflict approach*. Oxford University Press.
- Lakoff, G. (1996). *Moral Politics: How Liberals and Conservatives Think*. University of Chicago Press.
- Lakoff, G. (2014). *The All New Don't Think of an Elephant! Know Your Values and Frame the Debate*. Chelsea Green Publishing.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *Metaphors We Live By*. University of Chicago Press.
- LeDoux, J. E. (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. Simon & Schuster.
- Lederach, J. P. (1997). *Building peace: Sustainable reconciliation in divided societies*. USIP Press.
- Lederach, J. P. (2005). *The Moral Imagination: The Art and Soul of Building Peace*. Oxford University Press.

- Lipset, S. M., & Rokkan, S. (1967). Cleavage Structures, Party Systems, and Voter Alignments: An Introduction. In S. M. Lipset & S. Rokkan (Eds.), *Party Systems and Voter Alignments: Cross-National Perspectives* (pp. 1-64). Free Press.
- Maoz, I. (2011). Does contact work in protracted asymmetrical conflict? Appraising 20 years of reconciliation-aimed encounters between Israeli Jews and Palestinians. *Journal of Peace Research*, 48(1), 115-125.
- Martin, R. (2007). *The Opposable Mind: How Successful Leaders Win Through Integrative Thinking*. Harvard Business School Press.
- Massey, D. S., & Denton, N. A. (1993). *American Apartheid: Segregation and the Making of the Underclass*. Harvard University Press.
- McCarty, N., Poole, K. T., & Rosenthal, H. (2006). *Polarized America: The Dance of Ideology and Unequal Riches*. MIT Press.
- Minow, M. (1998). *Between Vengeance and Forgiveness: Facing History after Genocide and Mass Violence*. Beacon Press.
- Moghaddam, F. M. (2005). The Staircase to Terrorism: A Psychological Exploration. *American Psychologist*, 60(2), 161-169.
- Monin, B., & Miller, D. T. (2001). Moral Credentials and the Expression of Prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(1), 33-43.
- Murray, L. K., Dorsey, S., Haroz, E., Lee, C., Alsiahy, M. M., Haydary, A., ... & Bolton, P. (2014). A common elements treatment approach for adult mental health problems in low-and middle-income countries. *Cognitive and Behavioral Practice*, 21(2), 111-123.
- Neuhaus, R. J. (1986). *The Naked Public Square: Religion and Democracy in America*. Eerdmans Publishing Co.
- Noelle-Neumann, E. (1974). The Spiral of Silence: A Theory of Public Opinion. *Journal of Communication*, 24(2), 43-51.
- Nussbaum, M. C. (2001). *Upheavals of thought: The intelligence of emotions*. Cambridge University Press.
- Nussbaum, M. C. (2013). *Political emotions: Why love matters for justice*. Harvard University Press.
- Ochsner, K. N., Bunge, S. A., Gross, J. J., & Gabrieli, J. D. (2002). Rethinking Feelings: An fMRI Study of the Cognitive Regulation of Emotion. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14(8), 1215-1229.
- Orwell, G. (1946). Politics and the English Language. *Horizon*, 13(76), 252-265.
- Ostrom, E. (2010). Beyond Markets and States: Polycentric Governance of Complex Economic Systems. *American Economic Review*, 100(3), 641-672.
- Page, S. E. (2007). *The Difference: How the Power of Diversity Creates Better Groups, Firms, Schools, and Societies*. Princeton University Press.
- Pariser, E. (2011). *The Filter Bubble: What the Internet is Hiding from You*. Penguin Press.

- Peng, K., & Nisbett, R. E. (1999). Culture, Dialectics, and Reasoning about Contradiction. *American Psychologist*, 54(9), 741-754.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*. Guilford Press.
- Pettigrew, T. F., & Tropp, L. R. (2006). A Meta-Analytic Test of Intergroup Contact Theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(5), 751-783.
- Pierson, P. (2004). *Politics in Time: History, Institutions, and Social Analysis*. Princeton University Press.
- Pinker, S. (2018). *Enlightenment Now: The Case for Reason, Science, Humanism, and Progress*. Viking.
- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton.
- Reddy, W. M. (2001). *The Navigation of Feeling: A Framework for the History of Emotions*. Cambridge University Press.
- Roccas, S., & Brewer, M. B. (2002). Social Identity Complexity. *Personality and Social Psychology Review*, 6(2), 88-106.
- Rosenberg, M. B. (2015). *Nonviolent Communication: A Language of Life* (3rd ed.). PuddleDancer Press.
- Rotberg, R. I. (2006). *Israeli and Palestinian narratives of conflict: History's double helix*. Indiana University Press.
- Rothberg, M. (2009). *Multidirectional Memory: Remembering the Holocaust in the Age of Decolonization*. Stanford University Press.
- Rozin, P., Lowery, L., Imada, S., & Haidt, J. (1999). The CAD triad hypothesis: A mapping between three moral emotions (contempt, anger, disgust) and three moral codes (community, autonomy, divinity). *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(4), 574-586.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- SAMHSA. (2014). *SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach*. Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
- Schiltz, M. (2019). Symbolic Borders and the Politics of Taboo. *Sociological Forum*, 34(3), 673-693.
- Senapati, S., & Crawford, G. (2022). *Complex Identities and Intergroup Relations: Moving Beyond Categorical Thinking*.
- Shapiro, D. (2017). *Negotiating the Nonnegotiable: How to Resolve Your Most Emotionally Charged Conflicts*. Penguin Books.
- Sherif, M. (1966). *In common predicament: Social psychology of intergroup conflict and cooperation*. Houghton Mifflin.

- Smith, E. R., & Mackie, D. M. (2015). Dynamics of Group-Based Emotions: Insights from Intergroup Emotions Theory. *Emotion Review*, 7(4), 349-354.
- Staub, E. (2011). *Overcoming Evil: Genocide, Violent Conflict, and Terrorism*. Oxford University Press.
- Steiner, F. (1956). *Taboo*. Cohen & West.
- Stewart, S. H. (1996). Alcohol abuse in individuals exposed to extreme trauma: Issues in etiology and treatment.
- Stone, D., Patton, B., & Heen, S. (1999). *Difficult conversations: How to discuss what matters most*. Viking.
- Stone, D., Patton, B., & Heen, S. (2010). *Difficult Conversations: How to Discuss What Matters Most*. Penguin Books.
- Summers-Effler, E. (2004). Defensive Strategies: The Formation and Social Implications of Patterned Self-Destructive Behavior. *Advances in Group Processes*, 21, 309-325.
- Sunstein, C. R. (2002). The law of group polarization. *Journal of Political Philosophy*, 10(2), 175-195.
- Sunstein, C. R. (2009). *Going to Extremes: How Like Minds Unite and Divide*. Oxford University Press.
- Sunstein, C. R. (2017). *#Republic: Divided Democracy in the Age of Social Media*. Princeton University Press.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. B W. G. Austin & S. Worchel (Ред.), *The Social Psychology of Intergroup Relations* (cc. 33-47). Brooks/Cole.
- Tannen, D. (1998). *The Argument Culture: Moving from Debate to Dialogue*. Random House.
- Ungar, M. (2011). The Social Ecology of Resilience: Addressing Contextual and Cultural Ambiguity of a Nascent Construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1-17.
- Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
- Varshney A. (2002) *Ethnic Conflict and Civic Life: Hindus and Muslims in India*. New Haven: Yale University Press,
- Volkan, V. D. (2001). Transgenerational Transmissions and Chosen Traumas: An Aspect of Large-Group Identity. *Group Analysis*, 34(1), 79-97.
- Walder, J., Schönenberg, M., Acet, Y., & Defren, S. (2019). Affective flexibility and its relation to stress experience and adaptability. *Psychological Research*, 83(1), 103-112.
- Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (1967). *Pragmatics of human communication: A study of interactional patterns, pathologies, and paradoxes*. W. W. Norton.

- Wenner, J., & Paluck, E. L. (2021). Interwoven Networks: How Cross-Categorical Identities Reduce Polarization. *Journal of Political Psychology*, 42(2), 217-236.
- Westen, D., Blagov, P. S., Harenski, K., Kilts, C., & Hamann, S. (2006). Neural Bases of Motivated Reasoning: An fMRI Study of Emotional Constraints on Partisan Political Judgment in the 2004 U.S. Presidential Election. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 18(11), 1947-1958.
- Winslade, J., & Monk, G. (2000). *Narrative Mediation: A New Approach to Conflict Resolution*. Jossey-Bass.
- Wittgenstein, L. (1953). *Philosophical Investigations* (G. E. M. Anscombe, Trans.). Oxford: Blackwell
- Wohl, M. J. A., Branscombe, N. R., & Reysen, S. (2010). Perceiving Your Group's Future to be in Jeopardy: Extinction Threat Induces Collective Angst and the Desire to Strengthen the Ingroup. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(7), 898-910.
- Yehuda, R., & Lehrner, A. (2018). Intergenerational transmission of trauma effects: putative role of epigenetic mechanisms. *World Psychiatry*, 17(3), 243-257.