

12+

Дарья Стрекалина

**Психотерапия  
социального безразличия**

A dark, atmospheric photograph of a person in a long coat standing in a circle of light, surrounded by silhouettes of other people in a dimly lit room.

Дарья Стрекалина

**Психотерапия  
социального безразличия**

«Издательские решения»

**Стрекалина Д. В.**

Психотерапия социального безразличия / Д. В. Стрекалина —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-653379-0

Социальное безразличие — это явление, при котором индивиды или группы не проявляют интереса или эмпатии к проблемам, нуждам и страданиям других людей в социальной среде. В контексте социальной психологии это состояние часто рассматривается как отсутствие реакции на важные социальные вопросы, такие как бедность, насилие, экология или несправедливость. Оно может проявляться на уровне как отдельных людей, так и на уровне целых сообществ или обществ в целом.

ISBN 978-5-00-653379-0

© Стрекалина Д. В.  
© Издательские решения

## Содержание

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Психология социального безразличия                    | 6  |
| 1. Психологические причины социального безразличия    | 7  |
| 2. Социальные и культурные факторы                    | 9  |
| 3. Последствия социального безразличия                | 10 |
| 4. Методы преодоления социального безразличия         | 11 |
| Методы психотерапии социального безразличия           | 12 |
| 1. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)             | 13 |
| 2. Психодинамическая терапия                          | 14 |
| 3. Гуманистическая терапия                            | 15 |
| 4. Психотерапия осознанности (Mindfulness)            | 16 |
| 5. Групповая терапия и тренинги социальной активности | 17 |
| Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)                | 18 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                     | 25 |

# **Психотерапия социального безразличия**

**Дарья Владимировна Стрекалина**

© Дарья Владимировна Стрекалина, 2025

ISBN 978-5-0065-3379-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Психология социального безразличия**

**Социальное безразличие** – это явление, при котором индивиды или группы не проявляют интереса или эмпатии к проблемам, нуждам и страданиям других людей в социальной среде. В контексте социальной психологии это состояние часто рассматривается как отсутствие реакции на важные социальные вопросы, такие как бедность, насилие, экология или несправедливость. Оно может проявляться на уровне как отдельных людей, так и на уровне целых сообществ или обществ в целом.

Социальное безразличие затрудняет развитие социальной солидарности и справедливости, а также может способствовать возникновению социального отчуждения, конфликта и отчаяния среди отдельных людей и групп. Это явление является многогранным и связано с различными психологическими, социальными и культурными факторами.

## 1. Психологические причины социального безразличия

Социальное безразличие может быть вызвано множеством факторов, как индивидуальных, так и социальных. К ним относятся:

### 1.1. Когнитивные и эмоциональные барьеры

Одной из причин безразличия может быть **недостаток информации** или **непонимание ситуации**, в которой находится другой человек или группа людей. Когда люди не осознают сложности или масштабы проблем, с которыми сталкиваются другие, им сложнее проявить эмпатию или заинтересованность.

– **Невозможность сопереживания**: Некоторые люди могут испытывать сложности с проявлением эмпатии, особенно когда речь идет о людях, которые живут в другой социальной или культурной среде. Они могут не понимать эмоций или нужд других людей, что приводит к апатии или равнодушию.

– **Стереотипы и предвзятые мнения**: Стереотипы о том, что люди из определенных социальных групп, например, бедных или мигрантов, не заслуживают помощи или внимания, могут усилить безразличие. В таких случаях человек воспринимает нужды других как незначительные или даже непрестижные.

### 1.2. Психологическая защита и избегание стресса

Когда человек сталкивается с угрожающими или стрессовыми событиями (например, страданиями других людей, социальной несправедливостью или насилием), он может использовать психологическую защиту для уменьшения стресса и тревоги. Это может выражаться в форме **отрешенности**, **обесценивания** или **игнорирования проблем других людей**, что способствует развитию социального безразличия.

– **Отстранение от проблемы**: Люди могут сознательно или бессознательно избегать контакта с тяжелыми ситуациями, так как они вызывают сильные эмоции, такие как жалость или страх, которые могут быть слишком болезненными.

– **Систематическое отрицание**: Когда проблема становится слишком обременительной для восприятия, человек может отмахиваться от нее, снижая значимость страдания других людей.

### 1.3. Эгоизм и индивидуализм

В условиях современного общества, которое часто пропагандирует индивидуализм и личностный успех, человек может сосредотачиваться исключительно на собственных интересах и благополучии, не обращая внимания на нужды других. Это явление также поддерживается культурой потребления и конкуренции, где ценятся личные достижения и независимость, а не социальная ответственность.

– **Потребительская культура**: В обществе, ориентированном на материальное благосостояние, возникает тенденция игнорировать социальные проблемы, такие как бедность, безработица или дискриминация. Это приводит к социальной изоляции и безразличию к судьбам других людей.

– **Индивидуализм**: В условиях, когда общество поощряет личные достижения и независимость, люди могут считать, что забота о других не является их обязанностью, и что каждый должен справляться со своими проблемами сам.

### 1.4. Социальное давление и групповые нормы

Часто социальное безразличие поддерживается нормами и поведением, присущими определенным группам или обществам. Если в группе принято игнорировать чужие проблемы или страдания, то индивид может начать воспринимать это как норму и следовать ей. Это явление известно как **конформизм**, при котором человек подчиняется групповому мнению, даже если оно противоречит его личным убеждениям.

– **Групповая индукция:** В больших группах, например, на массовых мероприятиях или в общественных местах, люди могут не замечать чужие страдания, потому что никто не оказывает помощи, и никто не ожидает, что будет проявлено внимание.

– **Принцип «чужих проблем»:** В некоторых обществах существует восприятие, что чужие проблемы не должны становиться нашими, что приводит к избеганию участия в решении общественных и социальных вопросов.

## **2. Социальные и культурные факторы**

### **2.1. Невозможность вмешательства**

В некоторых случаях социальное безразличие является следствием беспомощности или отсутствия уверенности в том, что действия индивида могут что-либо изменить. Когда люди чувствуют, что их усилия по решению социальных проблем не имеют эффекта, они начинают игнорировать проблемы окружающих, считая, что не могут повлиять на ситуацию.

### **2.2. Социальная дистанция и этническая принадлежность**

Также социальное безразличие может проявляться в отношении людей, принадлежащих к разным этническим, культурным или социальным группам. Чем больше дистанция между группами, тем меньше эмпатии и интереса к проблемам «других». Это проявляется в стереотипах, предвзятых взглядах и социальной изоляции, когда люди не воспринимают друг друга как равных.

### **2.3. Низкий уровень социальной солидарности**

Высокий уровень социальной солидарности способствует меньшему социальному безразличию, тогда как в обществах с низким уровнем взаимной ответственности и поддержки наблюдается больше безразличия к нуждам и проблемам других людей. Это может быть связано с экономической и социальной нестабильностью, неравенством и отсутствием социальных программ, направленных на помощь уязвимым слоям населения.

### **3. Последствия социального безразличия**

#### **3.1. Социальная изоляция**

Безразличие к другим людям ведет к их социальной изоляции. Те, кто сталкиваются с социальной несправедливостью, бедностью или травмой, могут ощущать, что общество не проявляет к ним интереса, что способствует углублению одиночества и отчуждения.

#### **3.2. Усиление социальной напряженности**

Социальное безразличие приводит к росту недовольства среди уязвимых групп населения. Когда люди не ощущают поддержки и внимания, это может стать причиной социальных протестов, конфликтов и даже насилия.

#### **3.3. Уменьшение социальной ответственности**

Когда люди не обращают внимания на страдания других, это ведет к снижению уровня социальной ответственности. В долгосрочной перспективе общество становится менее сплоченным, что сказывается на уровне доверия и взаимопомощи.

## **4. Методы преодоления социального безразличия**

### **4.1. Просвещение и образование**

Один из ключевых методов борьбы с социальным безразличием – это **просвещение**. Образование, направленное на формирование эмпатии, понимания и социальной ответственности, способствует изменению отношения к проблемам других людей.

### **4.2. Развитие социальной солидарности**

Создание эффективных социальных программ, поддерживающих уязвимые группы, а также участие в волонтерских и благотворительных движениях помогают сформировать культуру солидарности и взаимной помощи.

### **4.3. Повышение осведомленности через медиа**

Массмедиа могут сыграть важную роль в снижении социального безразличия, распространяя информацию о социальных проблемах, бедности, насилии и других важнейших вопросах общества. Это позволяет повысить общественное внимание к проблемам, которые долгое время игнорировались.

### **4.4. Интеграция культур и социальных групп**

Продвижение инклюзивности и равенства через социальные, культурные и образовательные инициативы способствует снижению дистанции между различными группами в обществе, что уменьшает социальное безразличие и способствует формированию единого, солидарного общества.

## **Методы психотерапии социального безразличия**

Социальное безразличие, как явление, связанное с отсутствием заинтересованности, эмпатии и участия в проблемах других людей, может негативно сказываться на социальной сплоченности и благополучии общества. Психотерапевтические методы, направленные на преодоление этого состояния, включают в себя подходы, которые фокусируются на развитии эмпатии, социального сознания, личной ответственности и вовлеченности. Важно понимать, что, хотя социальное безразличие является в первую очередь социальным феноменом, его корни могут быть психологическими, и работа с ними может существенно улучшить общечеловеческие и межличностные отношения.

## 1. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

Когнитивно-поведенческая терапия – это один из самых эффективных методов психотерапии, направленный на изменение негативных мыслей, убеждений и поведения, которые способствуют безразличию. В рамках КПТ психотерапевт работает с клиентом для того, чтобы выявить и изменить паттерны, которые поддерживают социальное безразличие, такие как стереотипы, предвзятые мнения и неверные убеждения о других людях и социальных группах.

### **Основные техники КПТ для преодоления социального безразличия:**

– **Когнитивная реструктуризация:** Изучение убеждений клиента о социальных группах и ситуациях, в которых проявляется безразличие, а затем изменение этих убеждений на более гибкие и сочувственные. Например, если человек считает, что люди из определенной социальной группы не заслуживают помощи, с ним проводится работа для того, чтобы переосмыслить эту точку зрения.

– **Переоценка социальных стереотипов:** Работа с установками и стереотипами о людях, которые воспринимаются как чуждые или «не такие», помогает ослабить негативные представления, которые могут быть причиной безразличия. Это может включать в себя задания по изменению образа мышления относительно разных культур, групп или слоев населения.

– **Обучение эмпатии:** Это техника, направленная на развитие способности ставить себя на место других людей, переживать их эмоции и ситуации. Специальные упражнения и ролевые игры помогают «прочувствовать» чужие переживания, что способствует сокращению социальной дистанции и уменьшению безразличия.

## 2. Психодинамическая терапия

Психодинамическая терапия фокусируется на бессознательных процессах и внутренних конфликтах, которые могут влиять на отношение человека к другим. Например, человек может быть социально безразличным, потому что не осознает скрытых эмоций, таких как зависть, страх или враждебность, которые он испытывает по отношению к другим людям. Работа с этими эмоциями помогает человеку осознать их влияние и уменьшить их разрушительное воздействие.

### **Основные элементы психодинамической терапии:**

– **Анализ бессознательных мотивов:** Психотерапевт помогает клиенту понять, почему он избегает участия в социальных вопросах или не проявляет интереса к проблемам других людей. Это может быть связано с глубоко укоренившимися личными переживаниями или внутренними конфликтами.

– **Проработка чувства вины или стыда:** Часто социальное безразличие может быть результатом внутреннего конфликта, когда человек испытывает чувство вины за то, что не помогает другим, но избегает этого, чтобы не столкнуться с болью или стыдом. Психотерапевт помогает осознать эти чувства и найти способы их разрешения.

– **Принятие и выражение эмоций:** Через анализ личных переживаний и работа с эмоциями (например, со страхом и гневом) человек может стать более открытым и сочувственным по отношению к чужим проблемам.

### 3. Гуманистическая терапия

Гуманистическая терапия ориентирована на развитие самоосознания и личностного роста, а также на улучшение отношений с другими людьми. В контексте преодоления социального безразличия основное внимание уделяется созданию условий для проявления сострадания и принятия других.

**Основные подходы:**

– **Активное слушание:** Важным элементом является развитие навыков активного слушания, когда человек полностью вовлекается в процесс общения с другим, понимает его чувства и переживания, а не только факты или слова. Это помогает не оставаться равнодушным к проблемам других людей.

– **Самоактуализация и эмпатия:** Гуманистическая терапия нацелена на развитие способности человека понимать и принимать свои собственные чувства и эмоции. Это приводит к повышению уровня эмпатии и социальной ответственности.

– **Обсуждение значимости социальной ответственности:** Психотерапевт помогает клиенту осознать важность участия в жизни общества, что способствует преодолению безразличия. Это может включать обсуждение того, как даже малые акты доброты и участия могут изменить ситуацию в жизни другого человека.

## 4. Психотерапия осознанности (Mindfulness)

Практики осознанности направлены на развитие способности сосредотачиваться на текущем моменте и наблюдать свои мысли и чувства без осуждения. Осознанность помогает людям стать более чуткими к своим эмоциям и переживаниям других людей, снижая уровень безразличия и увеличивая уровень социальной эмпатии.

### **Основные техники:**

– **Медитация на осознанность:** Практика наблюдения за собственными мыслями и переживаниями помогает людям стать более чуткими к своему состоянию и открытыми для переживаний других. В контексте социального безразличия это может помочь осознать, почему мы не проявляем интереса к нуждам других людей.

– **Дыхательные упражнения и релаксация:** Осознанное дыхание помогает человеку успокоиться и настроиться на восприятие других людей и их эмоций. Это способствует развитию сострадания и снятию барьеров, которые могут мешать вовлеченности в социальные проблемы.

– **Практика благодарности и сострадания:** Важным элементом является ежедневная практика благодарности за то, что есть, а также практики сострадания, направленные на развитие способности сочувствовать другим, что помогает уменьшить безразличие к их нуждам.

## 5. Групповая терапия и тренинги социальной активности

Групповые психотерапевтические подходы помогают людям, проявляющим социальное безразличие, осознать свои установки и поведение в контексте взаимодействия с другими. В группах люди могут работать над развитием социальных навыков, учиться взаимопомощи и преодолевать свою отчужденность от социальных проблем.

### **Преимущества групповой терапии:**

– **Социальное взаимодействие:** Участники группы имеют возможность осознать и обсудить свои личные проблемы в общении с другими людьми, что помогает им стать более открытыми и участливыми в отношении к чужим нуждам.

– **Обмен опытом:** Через обсуждения и обмен мнениями участники могут научиться более осознанно и активно реагировать на проблемы других людей, развивая навыки социальной ответственности.

– **Вовлеченность в социальные действия:** Тренинги и групповые занятия могут включать в себя активное участие в волонтерских проектах, социальных акциях или благотворительных мероприятиях, что помогает людям выйти из зоны комфорта и начать активно участвовать в решении социальных проблем.

## Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) может быть эффективным методом для работы с четкостью безразличия, поскольку она помогает изменять деструктивные мысли и убеждения, которые могут оставаться в этом состоянии, а также обучает новым поведенческим стратегиям взаимодействия с окружающими. Социальное безразличие может учитываться в избегании социальных ситуаций, отсутствии интереса к другим людям, а также в затруднении установления или поддержания связей с другими людьми.

Вот как КПТ может быть полезен в работе с этим состоянием:

### 1. Идентификация и изменение когнитивных искажений.

Люди, испытывающие социальное безразличие, часто имеют упрощенные представления о себе, о других людях или социальных объектах. Например:

Сверхобобщение: «Я не умею общаться с людьми, и мне это никогда не поможет». Чтение мыслей: «Люди думают, что я скучный и неинтересный». Катастрофизация: «Если я буду говорить с этим человеком, все будет не так, и все будут смеяться надо мной».

В КПТ эти извлечения анализируются, и пациент учит распознавать такие мысли, а затем оспаривать их и заменять на более реалистичные и адаптивные.

### 2. Развитие социальных навыков

В рамках КПТ можно использовать тренировки социальных навыков, например, обучение таким, как начать разговор, поддерживать беседу или выражать интерес к собеседнику. Это может включать:

Практикуй активное слушание. Использование невербальных сигналов для реализации алгоритмических действий (например, зрительный контакт, улыбка, поза). Развитие навыков эмпатии и понимания эмоций других людей.

### 3. Поведенческая активация

В рамках КПТ часто используется подход, ориентированный на поведенческую активацию. Пациенты постепенно и со значительными рисками включаются в социальные взаимодействия, начиная с более комфортных условий и постепенного перехода к более сложным. Например:

Попросить кого-то из знакомых пройти вместе. Поговорить с кем-то в магазине или кафе. Принимайте участие в небольшой социальной активности, например, в клубе по интересам или на встрече с друзьями.

### 4. Экспозиционная терапия

Этот метод включает постепенное и контролируемое приближение к вызывающему страх или избеганию ситуации. В период безразличия это может быть полезно, чтобы уменьшить тревогу, связанную с общением. Начинать можно с маленьких шагов, постепенно улучшая социальное положение.

### 5. Работа с самооценкой

Социальное безразличие часто связано с низкой самооценкой или чувством неуверенности в себе. В КПТ работают над улучшением самооценки, уделяя особое внимание сильным качествам и достижениям пациента, а также его способностям сохранять и поддерживать социальные связи.

### 6. Решение проблем и повышение конкурентоспособности.

КПТ также включает в себя обучение навыкам решения проблем, которые могут помочь человеку более эффективно справляться с трудностями в социальных взаимодействиях. Это особенно важно, если социальное безразличие связано с причинами конфликтов, например, с трудностями в формировании общей темы для разговоров или с тревогой по поводу того, как быть признанным изолированными.

#### Пример работы с клиентом:

На начальных этапах терапевт может помочь клиенту записать и отрицательные мысли о социальных явлениях, а затем совместно с ними работать над их изменениями. Затем работа проводится над практическими навыками общения, например, с помощью ролевых игр или заданий, которые включают в себя ситуации общения с мужчинами. На протяжении всего лечения клиент постепенно сталкивается с более сложным описанием ситуации, получая поддержку и наблюдая за изменениями в своих мыслях и поведении.

#### Преимущества КПТ для работы с элементом безразличия:

Системный подход: КПТ помогает не только изменить поведение, но и сохранить мысли и установки, которые приводят к избеганию социальных контактов. Универсальность: КПТ может быть адаптирован к различным типам людей и различным уровням социальной осведомленности или безразличия. Практичность: Техники КПТ направлены на конкретные изменения, которые могут быть сразу же применены в реальной жизни.

### **Примеры упражнений для когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) социального безразличия**

Эти упражнения направлены на изменение негативных убеждений, повышение социальной вовлеченности и развитие навыков взаимодействия с другими людьми. Они помогают пациентам осознать свои деструктивные модели поведения и заменять их более позитивными и конструктивными действиями.

#### **1. Дневник мыслей и эмоций**

**Цель:** Выявление автоматических негативных мыслей и изменение их на более конструктивные.

##### **Инструкция:**

- В течение недели участник записывает ситуации, которые вызывали социальное безразличие или нежелание общаться.
- Каждая запись должна содержать:
  - Ситуацию (например: «Коллега предложил пойти на кофе»).
  - Автоматическую мысль (например: «Это бессмысленно, мы все равно не станем друзьями»).
  - Эмоцию (например: безразличие или раздражение).
  - Более рациональную мысль (например: «Это возможность приятно провести время и узнать больше о человеке»).

**Результат:** Помогает участнику осознать свои автоматические реакции и заменить их более рациональными и позитивными.

#### **2. Когнитивная реструктуризация**

**Цель:** Оспаривание негативных убеждений о себе и социальных ситуациях.

##### **Инструкция:**

- Участник записывает свои негативные мысли, связанные с общением, например: «Я никому не интересен».
- Далее он отвечает на вопросы:
  - Есть ли доказательства того, что эта мысль верна?
  - Какие доказательства опровергают эту мысль?
  - Как бы я отреагировал, если бы мой друг сказал то же самое о себе?
  - После анализа участник формулирует более позитивную мысль: «У меня есть навыки для общения, и люди могут быть заинтересованы в дружбе со мной».

**Результат:** Участник учится более объективно смотреть на себя и социальные ситуации.

#### **3. Поведенческая активация**

**Цель:** Постепенное вовлечение в социальные взаимодействия для повышения активности.

**Инструкция:**

- Участник составляет список социальных действий от самых простых до более сложных:
- Отправить сообщение старому другу.
- Позвонить близкому человеку.
- Согласиться на предложение встретиться с коллегой.
- Принять участие в общественном мероприятии.
- Каждый день участник выбирает одно действие из списка и выполняет его.

**Результат:** Постепенно повышается социальная вовлеченность, формируются новые позитивные привычки.

#### **4. Ролевые игры**

**Цель:** Тренировка социальных навыков и уверенности в общении.

**Инструкция:**

– Терапевт предлагает участнику проиграть сценарий социальной ситуации, которая вызывает у него безразличие или дискомфорт (например, разговор с незнакомцем или обсуждение с коллегами).

– В процессе игры участник практикует использование уверенных фраз и позитивного поведения.

– После ролевой игры обсуждаются ощущения участника и возможные улучшения.

**Результат:** Участник чувствует себя более уверенно в реальных социальных ситуациях.

#### **5. Техника «Что если?»**

**Цель:** Снижение тревожности перед социальными ситуациями.

**Инструкция:**

– Участник формулирует свои тревожные вопросы о социальных ситуациях, например: «Что, если я скажу что-то неуместное?»

– Далее терапевт или сам участник отвечает на этот вопрос: «Если я скажу что-то неуместное, это не катастрофа. Люди обычно быстро забывают такие моменты».

– Участник учится фокусироваться на реальных последствиях, а не на катастрофических сценариях.

**Результат:** Уменьшается тревожность, связанная с общением, и повышается готовность к социальным взаимодействиям.

#### **6. Практика благодарности**

**Цель:** Переключение внимания с негативных на позитивные аспекты социальных взаимодействий.

**Инструкция:**

– Каждый день участник записывает три позитивных события, которые произошли в его социальных взаимодействиях.

– Это могут быть даже небольшие вещи, например: «Коллега улыбнулся мне», «Друг написал мне приятное сообщение», «Я смог поддержать беседу».

**Результат:** Повышается внимание к позитивным аспектам общения, что способствует развитию мотивации к социальным контактам.

#### **7. Экспозиция в социальной среде**

**Цель:** Постепенное привыкание к социальным ситуациям через практическое взаимодействие.

**Инструкция:**

– Участник начинает с более простых социальных ситуаций (например, поздороваться с соседями) и постепенно переходит к более сложным (например, принять участие в общественном мероприятии).

– Каждая ситуация обсуждается с терапевтом, и участник анализирует свои мысли и эмоции до и после.

**Результат:** Участник учится справляться с дискомфортом в общении и становится более активным.

## **8. Дыхательные упражнения для управления стрессом**

**Цель:** Снижение уровня стресса и тревожности перед социальными взаимодействиями.

### **Инструкция:**

- Участник выполняет упражнение «4-7-8» перед социальным взаимодействием:
- Вдох через нос на 4 счета.
- Задержка дыхания на 7 счетов.
- Выдох через рот на 8 счетов.
- Повторить 3—4 раза.

**Результат:** Участник успокаивается, снижает уровень тревожности и чувствует себя более расслабленным перед общением.

## **9. Дневник успехов**

**Цель:** Повышение уверенности и осознание собственных достижений.

### **Инструкция:**

- Каждый вечер участник записывает свои успехи в социальных взаимодействиях, даже если они кажутся незначительными.
- Пример: «Сегодня я поприветствовал коллегу первым», «Я поддержал беседу с другом».

**Результат:** Участник осознает свои достижения, что повышает уверенность и мотивацию.

## **Пример терапевтической сессии: Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) социального безразличия**

### **Цель сессии:**

- Выявить и оспорить негативные убеждения, связанные с социальными взаимодействиями.
- Повысить мотивацию пациента к участию в социальных взаимодействиях.
- Начать формирование позитивного опыта взаимодействия с окружающими.

**Продолжительность:** 50—60 минут.

### **Структура сессии**

#### **1. Введение и установление контакта (5—10 минут)**

##### **Терапевт:**

«Здравствуйте! Сегодня мы продолжим работу над вашим состоянием, связанным с социальной апатией и безразличием. Как вы себя чувствуете? Были ли на этой неделе моменты, когда вы замечали, что избегаете или не хотите вступать в контакт с людьми?»

##### **Пациент:**

«На этой неделе было несколько моментов. Например, коллеги звали меня на обед, но я отказался, потому что подумал, что это будет скучно.»

##### **Терапевт:**

«Спасибо, что поделились. Сегодня мы попробуем разобраться, почему такие мысли возникают, и что с этим можно сделать. Также поговорим о небольших шагах, которые помогут вам быть более вовлечённым в общение, если вы решите это попробовать.»

#### **2. Выявление негативных мыслей и убеждений (15 минут)**

**Цель:** Исследовать автоматические мысли, связанные с социальным безразличием.

**Терапевт:**

«Давайте вернемся к ситуации с обедом. Что вы подумали, когда вам предложили присоединиться к коллегам?»

**Пациент:**

«Я подумал, что это будет скучно и мне там нечего делать.»

**Терапевт:**

«Когда у вас возникла эта мысль, какие эмоции вы почувствовали?»

**Пациент:**

«Скорее, раздражение и безразличие.»

**Терапевт:**

«Давайте попробуем разобрать эту мысль. Почему вы решили, что это будет скучно? Это уже случалось раньше?»

**Пациент:**

«Ну, я не всегда нахожу, о чём с ними говорить, и чувствую себя не в своей тарелке.»

**Терапевт:**

«Это может быть неприятно. Но давайте задумаемся: всегда ли общение с людьми, которые вас окружают, заканчивается скукой? Были ли ситуации, когда вы получали удовольствие от разговора с коллегами?»

**Пациент:**

«Иногда были, но это случается редко.»

**Терапевт:**

«Возможно, мы можем попробовать найти способы, чтобы эти редкие моменты стали более частыми. Что вы думаете о том, чтобы рассмотреть альтернативные мысли, которые могли бы поддержать ваше решение присоединиться к коллегам?»

### **3. Когнитивная реструктуризация (15 минут)**

**Цель:** Сформировать альтернативные мысли, которые помогут уменьшить безразличие и повысить мотивацию к взаимодействию.

**Терапевт:**

«Давайте подумаем: как можно было бы иначе интерпретировать эту ситуацию с обедом? Например, вместо „Это будет скучно“ что ещё вы могли бы сказать себе?»

**Пациент:**

«Может быть... „Это возможность лучше узнать коллег“.»

**Терапевт:**

«Отличная мысль. Давайте также добавим: „Если мне станет неинтересно, я могу спокойно закончить обед и вернуться к своим делам“. Как вы думаете, это звучит реалистично?»

**Пациент:**

«Да, звучит логично.»

**Терапевт:**

«Отлично. Теперь у нас есть более позитивная и практичная установка. Вы могли бы использовать её в следующий раз, когда возникнет подобная ситуация?»

### **4. Поведенческая активация (15 минут)**

**Цель:** Разработать конкретные действия для вовлечения в социальные взаимодействия.

**Терапевт:**

«Теперь давайте подумаем о небольших шагах, которые вы могли бы предпринять, чтобы начать постепенно включаться в общение. Это не обязательно должно быть что-то большое. Какой следующий шаг вы могли бы сделать?»

**Пациент:**

«Могу попробовать присоединиться к обеду с коллегами в следующий раз.»

**Терапевт:**

«Отлично. Давайте уточним: вы хотите заранее договориться или присоединитесь, если они снова пригласят?»

**Пациент:**

«Думаю, проще будет согласиться, если меня снова позовут.»

**Терапевт:**

«Хорошо. Давайте также подготовимся к этому. Если вы почувствуете, что разговор за обедом становится неловким, что вы можете сделать?»

**Пациент:**

«Могу задать какой-то простой вопрос, например, „Как прошли выходные?“.»

**Терапевт:**

«Прекрасная идея. Это показывает, что вы заинтересованы, и помогает поддерживать разговор.»

### **5. Заключение и домашнее задание (5—10 минут)**

**Цель:** Закрепить полученные знания и запланировать действия на следующую неделю.

**Терапевт:**

«Сегодня мы разобрали ваши мысли о социальных взаимодействиях, нашли альтернативные установки и спланировали небольшой шаг на будущее. Как вы себя чувствуете после сессии?»

**Пациент:**

«Мне кажется, что я могу попробовать присоединиться к коллегам. Это не кажется таким сложным.»

**Терапевт:**

«Это замечательно. На следующей неделе давайте обсудим, как прошёл ваш обед, и что вы чувствовали в этот момент. Также попробуйте записать свои мысли перед и после этого опыта. Это поможет нам понять, что именно вам помогает или мешает.»

**Домашнее задание:**

- Если возникнет возможность, согласиться на приглашение к общению (например, обед с коллегами).
- Записать мысли и эмоции, которые возникают до, во время и после социального взаимодействия.
- Попробовать использовать альтернативные установки, например: «Это возможность узнать больше о человеке» или «Я могу сделать шаг назад, если почувствую себя некомфортно».

**Результаты сессии:**

- Пациент осознал, что его негативные мысли о социальных взаимодействиях не всегда соответствуют реальности.
- Были разработаны альтернативные установки, поддерживающие мотивацию.
- Пациент спланировал конкретное действие для улучшения социальной вовлечённости.

### **Результаты когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) социального безразличия**

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) для социального безразличия направлена на то, чтобы помочь пациентам справляться с апатией, сниженной мотивацией и негативными

убеждениями, связанными с социальными взаимодействиями. Результаты терапии варьируются в зависимости от индивидуальных особенностей пациента, но при регулярной работе с терапевтом можно достичь следующих положительных изменений:

### **1. Осознание и изменение негативных мыслей**

– **Результат:** Пациенты начинают осознавать свои автоматические мысли, которые способствуют социальному безразличию, и учатся заменять их более конструктивными и поддерживающими.

– **Пример:** Мысль «Мне неинтересно общаться с людьми, они меня не понимают» может быть заменена на «Я могу найти темы для разговора, которые будут интересны мне и другим».

### **2. Повышение социальной вовлеченности**

– **Результат:** Пациенты начинают чаще принимать участие в социальных взаимодействиях, постепенно преодолевая избегающее поведение. Это может включать в себя участие в рабочих встречах, посещение общественных мероприятий или возобновление общения с друзьями.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.