

12+

Дарья Стрекалина

**Психотерапия
социального безразличия**

A black and white photograph with a dark, moody atmosphere. In the center, a person in a long dark coat stands with their back to the camera, looking out over a large, dimly lit crowd of people. The crowd is mostly in silhouette, with some faces faintly visible. The scene is lit from above, creating a strong light source that casts a bright glow on the floor and the back of the central figure, while the rest of the room is in deep shadow. The overall mood is somber and contemplative.

Дарья Владимировна Стрекалина

Психотерапия

социального безразличия

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71581552

ISBN 9785006533790

Аннотация

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.

Содержание

Психология социального безразличия	5
1. Психологические причины социального безразличия	6
2. Социальные и культурные факторы	10
3. Последствия социального безразличия	12
4. Методы преодоления социального безразличия	13
Методы психотерапии социального безразличия	15
1. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)	16
2. Психодинамическая терапия	18
3. Гуманистическая терапия	20
4. Психотерапия осознанности (Mindfulness)	22
5. Групповая терапия и тренинги социальной активности	24
Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)	25
Конец ознакомительного фрагмента.	41

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 ре-

шении 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 экономи-

ческой 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 об-

ществе, 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 стра-

хом 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 помога-

ет 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:

Сверхообщение: «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 ма-

леньких 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 освещенности 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».

ние», «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 взаимодей-

ствия 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?»

те 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 практическая 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 заинтересо-

ны, 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 без-

различию, 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.