

Межличностные практики, используемые в когнитивно-поведенческой терапии

Эти межличностные практики дают пациенту инструменты для выстраивания более честных, уважительных и сбалансированных отношений, где соблюдаются **его границы, потребности и**

самоценность, без нарушения контакта с окружающими.

1. Отработка запроса

Цель – сформировать навык **ясно и уверенно формулировать просьбы** не прибегая к манипуляциям, излишней мягкости или агрессии. Люди с заниженной самооценкой часто испытывают страх быть обременительными, что приводит к сдерживанию своих потребностей и накоплению фрустрации.

Ключевые элементы:

- чёткая формулировка: **«Я прошу...» вместо «Ты сам должен догадаться»,**
- объяснение причины: **«Это важно для меня, потому что...»,**
- допущение отказа: отсутствие давления или ультиматумов,
- интонация – спокойная, взгляд прямой, тело расслаблено.

Пример: вместо «Ты опять не помог, ну и ладно» → «Мне нужна твоя помощь с ужином сегодня. Я устаю и не справляюсь одна».

В терапии отработка происходит **через ролевые игры и обратную связь** от терапевта, с последующим переносом в повседневную практику.

2. Навык отказа

Способность **отказать без чувства вины**

важных навыков для сохранения психологических границ. Пациенты с низкой самооценкой часто соглашаются из страха быть отвергнутыми или осуждёнными.

Алгоритм отказа:

- признание запроса (**«Я понимаю, что тебе это нужно...»**),
- выражение **отказа** (**«...но я не могу/не хочу/не готов это сделать»**),
- при необходимости – предложение альтернативы (**«Я могу помочь позже»**),
- отказ без объяснения (если это безопасно и уместно) тоже допустим.

Пример: «Спасибо, что пригласили, но я сегодня не смогу. Надеюсь, вы хорошо проведёте время».

В терапии – **тренировка различных форм отказа**: жёсткого, мягкого, лаконичного. Пациент учится отличать «не хочу» от «боюсь отказать» и укрепляет навык защиты личных ресурсов.

3. Сохранение самооценки в контакте

Этот навык помогает **не терять чувство собственной ценности** в межличностных взаимодействиях, особенно в ситуациях критики, отказа, сравнения или давления.

Ключевые стратегии:

- отслеживание внутреннего монолога во взаимодействии (**«Я снова не такой, как нужно»**),
- переоценка негативных интерпретаций (**«Это просто мнение другого человека, а не истина»**),

- формирование устойчивой позиции (**«Моё мнение важно, даже если не совпадает с чужим»**),
- использование техник «внутреннего якоря»: напоминание себе о собственных ценностях, челях, личной истории.

Пример: во время критики пациент мысленно активирует установку: **«Я могу делать ошибки и при этом оставаться достойным человеком»** вместо **«Я снова всех подвёл»**.

Этот навык особенно важен для работы с эмоциональной зависимостью, созависимыми и угодническими сценариями.

Он требует как когнитивной, так и поведенческой тренировки, включая ведение **дневника взаимодействий**, **поведенческие эксперименты** и **рефлексию после контакта**.



По-сути.рф



Психика по сути



Запись