# ргодгання ргод как направление в психотерапии

НЛП разрабатывалось совместно тремя людьми Ричардом Бендлером, Джоном Гриндером, Фрэнком Пьюселиком под попечительством антрополога, социального учёного, лингвиста и кибернетика Грегори Бейтсона в Калифорнийском университете, Санта-Крус, в 1960-е и 1970-е годы.

Нейро- означает, что структура наших переживаний и мыслей выражается в телесных проявлениях (жестах, движениях тела, глаз, головы, дыхании, интонациях, скорости, громкости и тональностях речи, наблюдая и изменяя которые, мы можем оказывать влияние на наши субъективные переживания.



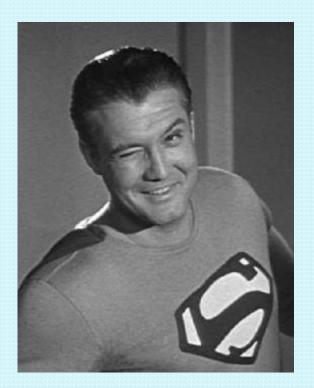




#### программировать можно ещё и через речь

Программирование — определяет системность мыслительных и поведенческих процессов. (программа в переводе с греч. означает чёткую последовательность шагов, направленных на достижение какого-либо результата)







НЛП – изучает структуру субъективного опыта людей, раскрытие механизмов опыта и способов его моделирования с целью совершенствования и передачи выявленных моделей другим людям.

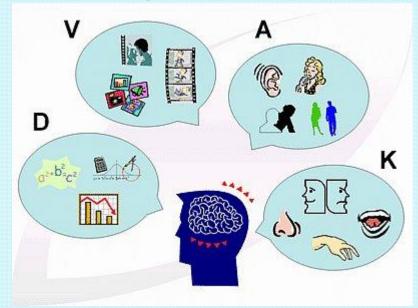


Согласно НЛП, у каждого человека есть преобладающий канал приема информации: модальность/преобладающая репрезентативная система.

- В НЛП принято выделять три перцептивные модальности:
- визуальную (зрительную я вижу)
- аудиальную (слуховую я слышу)
- кинестетическую, основанную на телесных ощущениях (я чувствую)



В последнее время стати выделять дополнительно «логиков» («дискретов»). Погики - лучше воспринимают информацию через рассуждения, отрываясь от непосредственного ощущения. Это думающие абстрактно, схемами, логическими цепочками.



## Для уточнения доминирующей модальности в НЛП большую роды играет анализ типов сканирующего движения глаз (ключи глазного доступа)



Уточнению преобладающей репрезентативной системы (системы вывода) способствует контентанализ (анализ содержания) употребляемых клиентом сенсорно-специфических терминов.

Визуалы часто употребляют слова типа: видеть, рисовать, показывать, яркий...

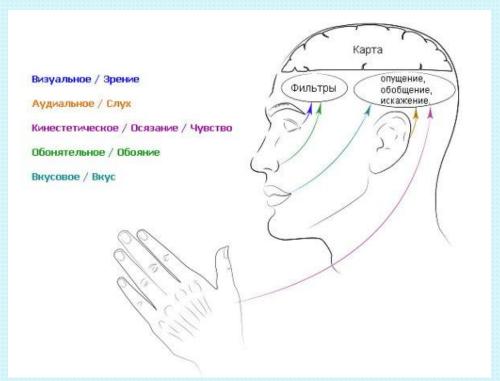
Кинестетики слова: трогать, тёплый, мягкий, почувствовать, схватить...

Аудиалы слова: громкий-тихий, шумный, мелодичный, слышать, кричать...

Итак, первой задачей психотерапевта НЛП является выявление ведущей у данного клиента репрезентативной системы восприятия и общения.

Затем психотерапевт должен заговорить с клиентом на языке, который соответствует его ведущей системе восприятия и общения.

И уже на следующем этапе терапевт уточняет какие нежелательные состояния и их поведенческие проявления нуждаются в терапевтической коррекции.



### Этапы выявления нежелательных

#### сост<del>ояний и их поведенческих проделени</del>и, нуждающихся в терапевтической коррекции

- 1 этап. Выявление характерного признака (внешнего ключа) искомого нежелательного состояния.
- 2 этап. Закрепление этого состояния якорем.
- 3 этап. Закрепление якоря при регулярных повторениях его одновременно с появлением нежелательного состояния. Для этого клиента просят пуститься в обратный путь по своей памяти, вспоминая как можно ярче ситуации, порождавшие это нежелательное состояние. Ощутив это состояние, клиент сигнализирует о них психотерапевту, который закрепляет их якорем.
- 4 этап. Психотерапевт возвращает клиента в настоящее время. И просит изложить клиента, чему его научило это путешествие в прошлое.

#### Формулировка проблемы Установление контакта Определение позитивного намерения. Нахождение 3-х новых вариантов поведения. Экологическая проверка Взятие отвественности

#### Рефрейминг

Задача 1 ступени: убедиться, что вы точно локализовали нежелательное поведение или внешний симптом нежелательного состояния клиента/физиологический симптом.

Задача 2 ступени: работа с психологической частью клиента.

Задача 3 ступени: обнаружить намерение стоящее за поведением.

Задача 4 ступени: нахождение 3-х новых способов удовлетворить намерение. Для этого клиент обращается к своей творческой части.

Задача 5 части: выяснить прошли ли предыдущие этапы работы успешно.

Задача 6 части: возложить ответственность за выполнение на подсознание.

## Техника «Шоколад годива»

Эта техника используется тогда, когда нам нужно сесть за необходимую работу или сделать какое-то нужное дело, но делать это нам совсем не хочется.



### Техника «Взмах»

Полезна в ряде случаев. Чтобы отучиться реагировать на какие-либо события стериотипно, чтобы бросить курить, чтобы избавиться от навязчивости или страха. Но лучше всего работает с изменением «нежелательного автоматического поведения»

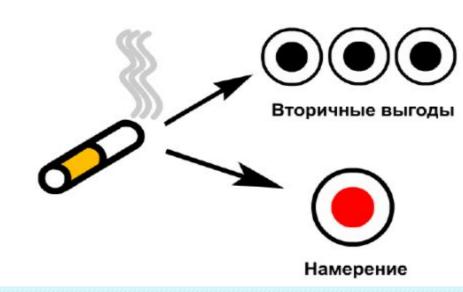


## По шагам

Выберите поведение, которое хотите изменить

Определите **намерение** и **вторичные выгоды** этого поведения





#### Определите визуальный ключ



Это либо внутренний "запускающий" образ (звук, чувство)...



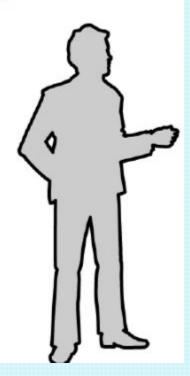
... либо что-то, что обязательно присутствует в ситуации. Например, рука с сигаретой.

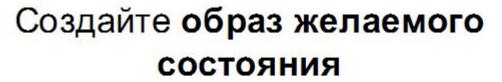
Этот образ должен быть ассоциированным

#### Создайте образ желаемого состояния

Представьте себя, уже контролирующего проблемное поведение.

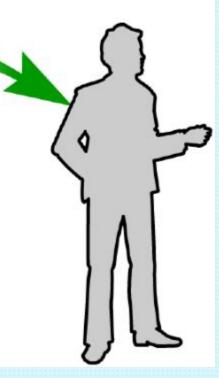
Этот образ должен быть диссоциированным





Преобразуем в "способность удовлетворять ...".

Намерение; вторичные выгоды.

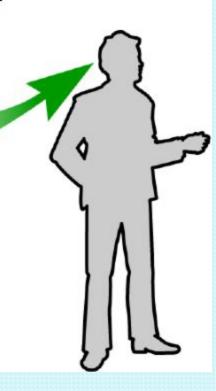


ndex.ru/?win=26&clid=187997



## Создайте образ желаемого состояния

Умение быть "гибким"



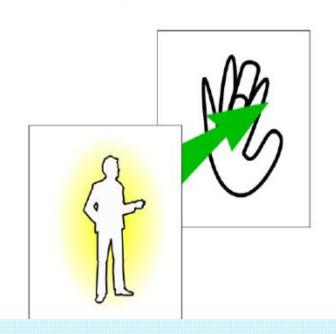
## Создайте образ желаемого состояния



## Сделайте образ желаемого состояния максимально привлекательным для себя



#### Определите способ замены образа ключа на образ желательного состояния

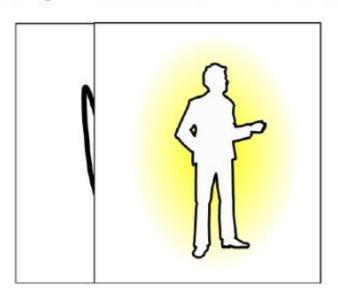


## Варианты замены образ ключа на образ желаемого состояния



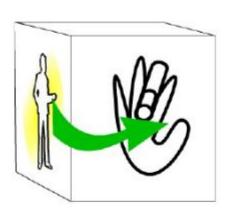
Поместите образ желаемого состояния в угол картинки с образом ключа, а потом быстро увеличьте.

## Варианты замены образ ключа на образ желаемого состояния



Или можете представить, что образ желаемого состояния наезжает и закрывает образ ключа.

## Варианты замены образ ключа на образ желаемого состояния





Или выберите любой другой способ быстрой замены образов

#### Быстро замените образ ключа на "Я-образ"



Повторите процесс 5-7 раз, стараясь делать замену образов как можно быстрее.

## ОТВЛЕКИТЕСЬ



Может ли повредить вам новое поведение?

Если "ДА" вернитесь на шаг конструирования "Я-образа" и внесите изменения.

#### Привязка к будущему



Представьте себе несколько ситуаций в будущем, в которых раньше возникало бы проблемное поведение.

- Устривает ли Вас то, что Вы видите?

Если "**HET**" вернитесь на шаг конструирования "Я-образа" и внесите изменения.

## Выполнила студентка 5 курса, специальной Ψ, Павлик Юлия

Спасибо за внимание!