

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ



ДЖЭОФ ГРЭХЭМ

**«СЧАСТЛИВЫЙ НЕВРОТИК, или как
пользоваться своим биокомпьютером в
голове в поисках счастья»..**

Уйманова О.В.

**Существует всего два типа людей: невротики
счастливые и несчастные.
Мы все — невротики.**





Серен Кьеркегор, написал:

«Когда мы переводим "нечто" на язык слов или чувств, "нечто" всегда искажается».

Когда мы думаем, говорим или чувствуем, мы искажаем реальность, пропуская ее через внутренние фильтры мыслей, слов или чувств.

Языковой и/или мыслительный процесс искажают "нечто", а мы эту искаженную реальность принимаем за истину.

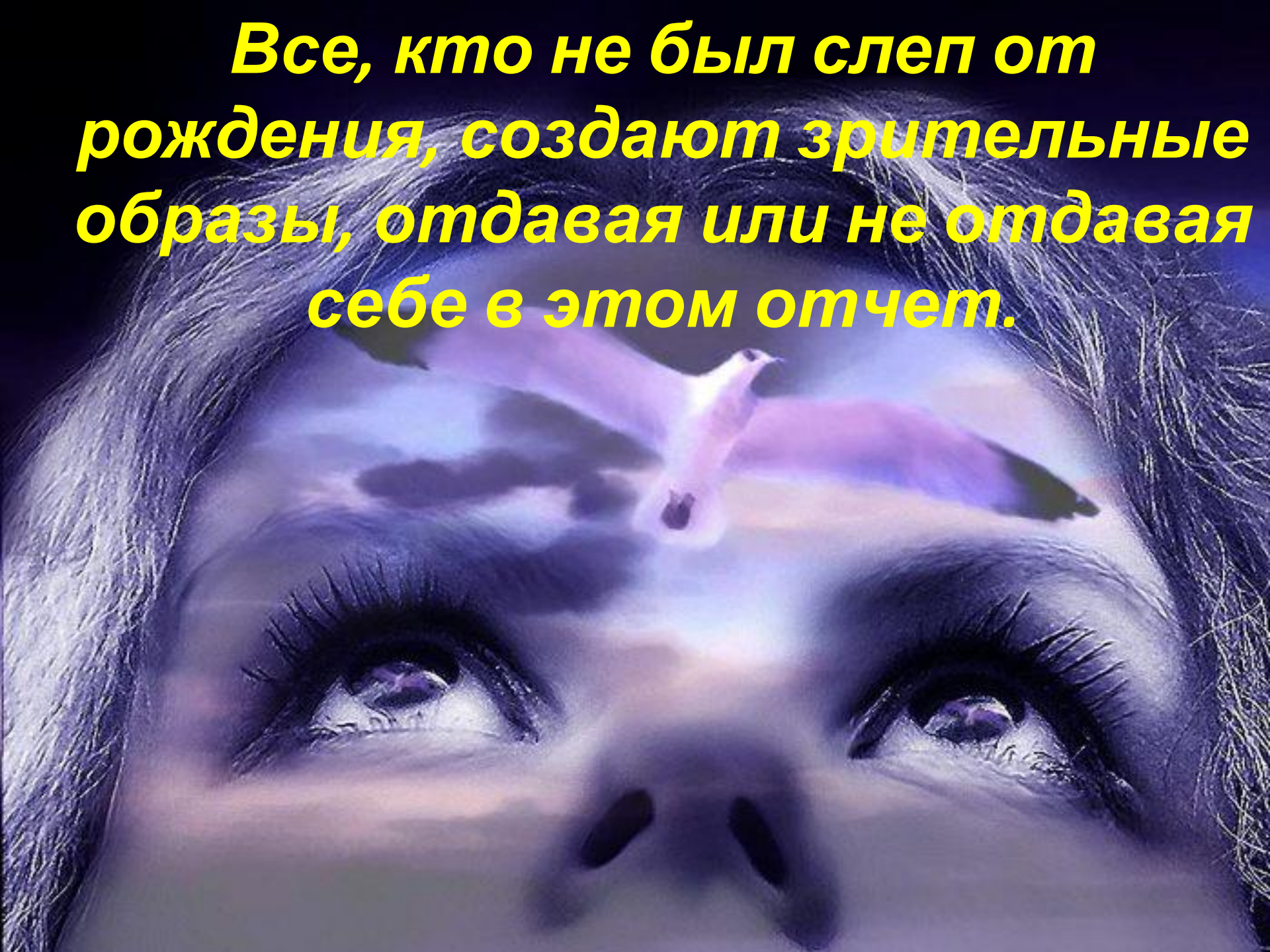
Подчас эта истина и делает нас несчастными.

Изменив свои языковые или мыслительные процессы, мы лишь добьемся иного искажения действительности

*Но если это
новое искажение
сделает нас
счастливыми,
откроет нам
возможность
выбора, то
разве оно хуже
первого?*



Все, кто не был слеп от рождения, создают зрительные образы, отдавая или не отдавая себе в этом отчет.



ВАРИАНТЫ ВИЗУАЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ

- Цветной Черно-белый
- Ясный Расплывчатый
- Близкий Далекий
- Яркий Тусклый
- Большой Маленький
- Искрящийся Однотонный
- Передний план Задний план
- Объемный Плоский
- Симметричный Асимметричный
- Движущийся Неподвижный



Как правило, варианты зрительных образов в левой колонке усиливают мысли или чувства.

Варианты в правой колонке ослабляют мысли и чувства.

Назойливый
Требовательный
Шумный
Важный
Немедленный
Убедительный
Тревожный
Громкий
Несдержанный
Нервный
Возбуждающий
Смеющийся

Спокойный
Мягкий
Тихий
Неважный
С запозданием
Занудливый
Безмятежный
На пониженных тонах
Нежный
Ритмичный
Успокаивающий
Плачущий

Как правило, варианты звуковых образов в левой колонке усиливают мысли или чувства, связанные со звуковыми образами. Варианты в правой колонке обычно ослабляют мысли или чувства, ассоциирующиеся со звуковыми образами

ВАРИАНТЫ КИНЕСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПРИЯТИЯ

Любовь
Горячий
Мужество
Удовольствие
Сильный
В равновесии
Гладкий
Удовлетворение
Сильный
Спокойствие
Счастливым
Обладание

Ненависть
Холодный
Страх
Дискомфорт
Грустный
Давление
Шершавый
Голод
Слабый
Движение
Несчастливый
Потеря

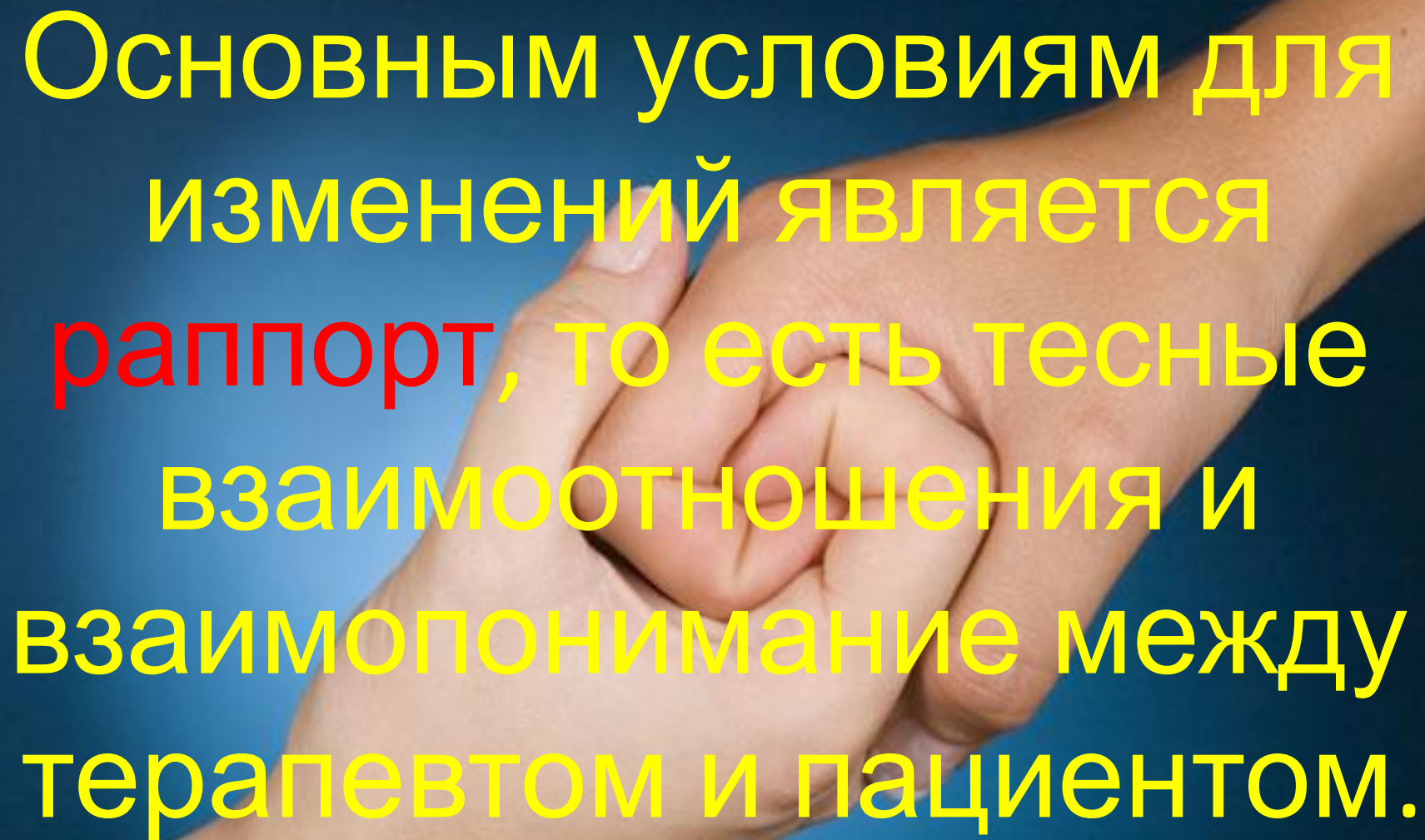
Правило, варианты в левой колонке ассоциируются с более приятными чувствами, а варианты справа — с менее приятными

***определить, какие системы
восприятия использует
большинство из них для
формирования образов.***

**Поняв, какая система восприятия
является ведущей для данного человека,
можно затем изменить некоторые
варианты восприятия в этой системе, тем
самым повлияв на ход мысли. Если
сделать это достаточно тонко,
результатом будет другая мысль или**

Перед тем как изменить чьи-либо мысли или чувства с тем, чтобы изменить саму личность, необходимо создать условия, способствующие подобным изменениям.

Многие люди настолько запутались в самих себе, что не верят в возможность избавления.



Основным условием для
изменений является
раппорт, то есть тесные
взаимоотношения и
взаимопонимание между
терапевтом и пациентом.

**В основе раппорта —
совпадающие манеры
поведения.**





кому-либо измениться, надо знать по крайней мере две вещи. Первое — как данный человек обрабатывает свои мысли и чувства, и второе — как ему бы хотелось думать или чувствовать.

Главное, что поможет вам в перепрограммировании, — это желание самого пациента стать

СПОСОБЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОГРАММ:

IIII

МЫ МОЖЕМ ИЗМЕНИТЬ МИР

1. Рассказ как способ изменить программу

Надо узнать, какая программа в биокомпьютере делает вас несчастным. Когда программа известна, вы можете изменить

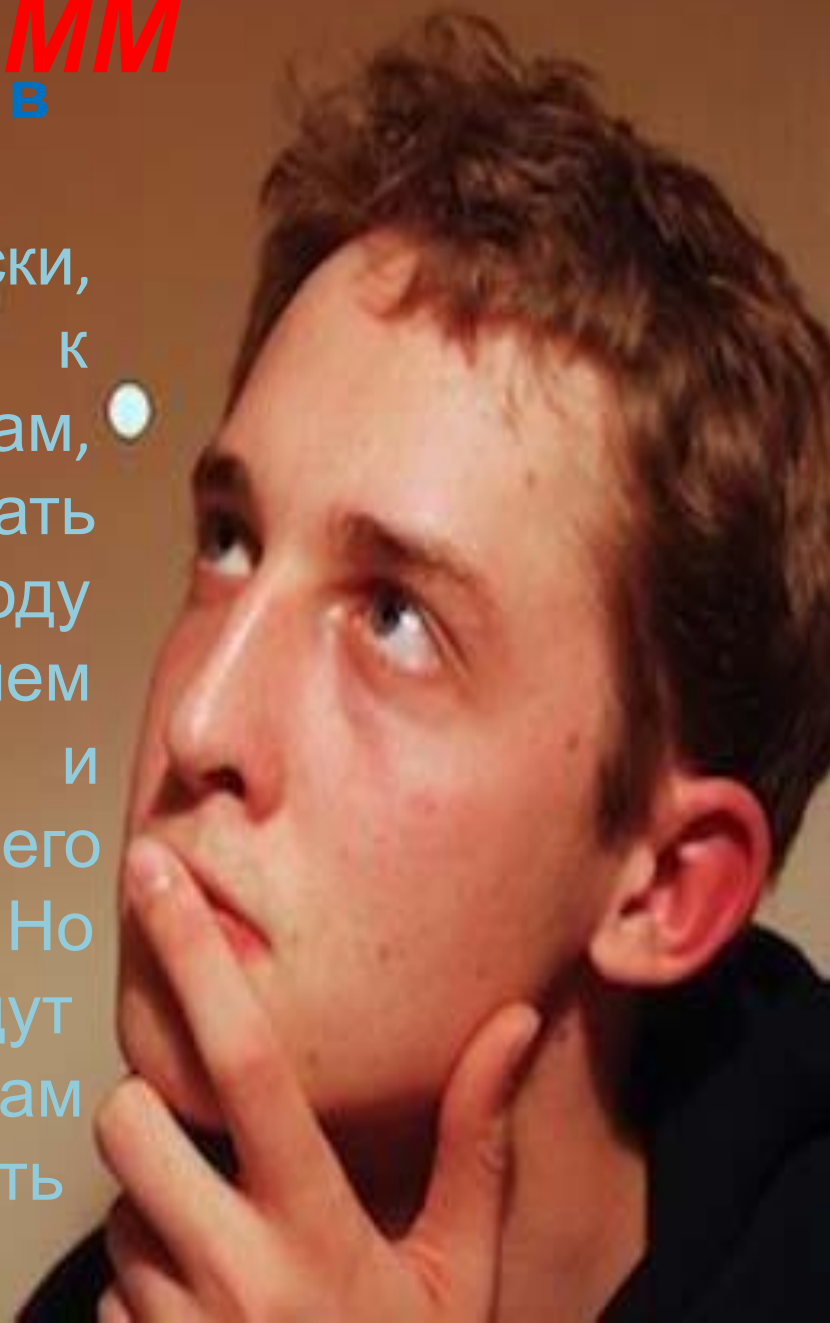
КОНЕЦ ИСТОРИИ

СПОСОБЫ ИЗМЕНЕНИЯ

ПРОГРАММ

2. Использование метафор в терапевтических целях .

Когда вы говорите метафорически, человек вынужден обращаться к своим собственным чувствам, формировать образы или вступать во внутренний диалог по поводу сказанного. Под воздействием реконструированных образов и внутреннего диалога программа его биокомпьютера изменится. Но поскольку изменения будут происходить подсознательно, вам не придется преодолевать сопротивление пациента.



СПОСОБЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОГРАММ:

3. Создание новых якорей и разрушение старых.

Пациентам с сильными невротическими расстройствами или очень несчастным людям надо облегчить процесс изменения, установив позитивные якоря с тем, чтобы укрепить в них чувство самоуважения, усилить восприимчивость к идее, а может быть, и к возможности перемен.

СПОСОБЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4. Метод разделенного экрана
5. Техника двойного зеркала
6. Техника приближения и отдаления
7. Замена слайда
8. Рейфрейминг



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Перед тем как что-то сделать или подумать о чем-либо, вам придется использовать свои органы чувств. Сначала необходимо что-либо увидеть, услышать, почувствовать на вкус или запах, чтобы ваш мозг начал обрабатывать эту информацию и представил ее вам в виде мысли или образа. Чаще всего этот процесс бывает неосознанным... Тем не менее то, как мы используем свои органы чувств, в значительной степени определяет наши мысли и поступки.