

# 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.**

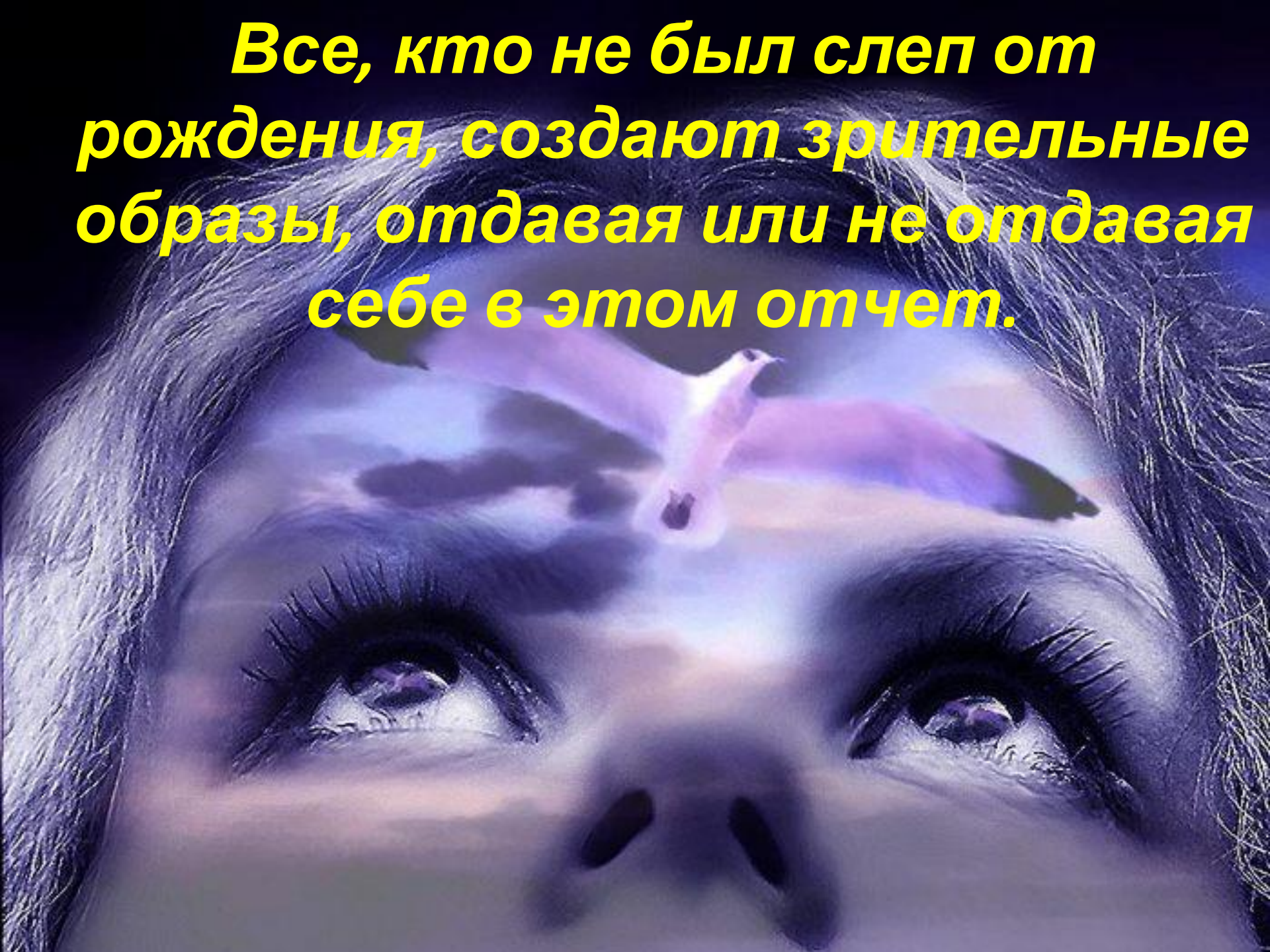
**Изменив свои языковые или мыслительные процессы, мы лишь добьемся иного искажения действительности**

*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  
Счастливый  
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.**

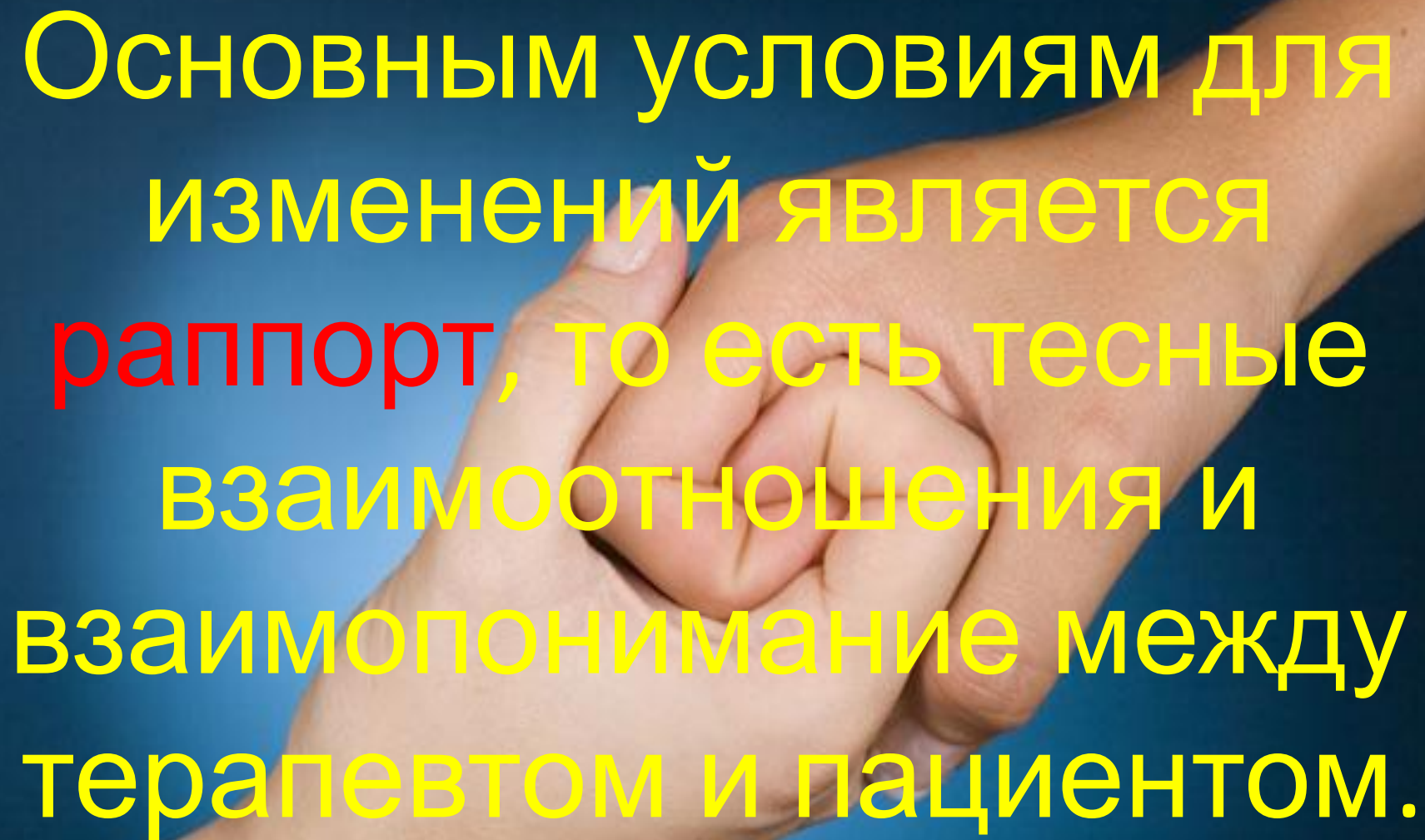
Поняв, какая система восприятия  
является ведущей для данного человека,  
можно затем изменить некоторые  
варианты восприятия в этой системе, тем  
самым повлияв на ход мысли. Если  
сделать это достаточно тонко,  
результатом будет другая мысль или



**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

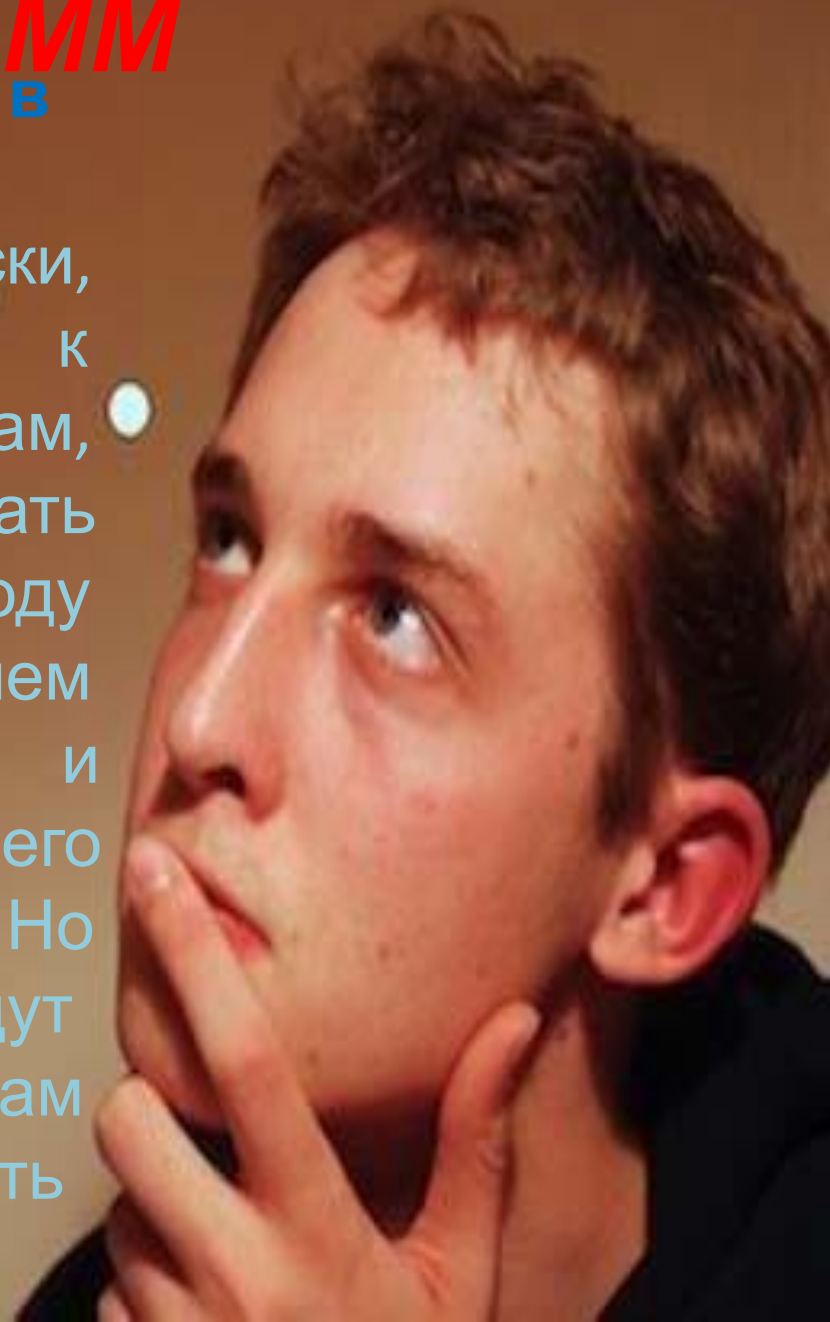


# СПОСОБЫ ИЗМЕНЕНИЯ

## 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.**