

«Опора в работе психолога на бессознательное»

*Л.П. Шепеля, кандидат наук,
член гильдии психотерапии и тренинга Санкт-Петербурга*

В основе большинства направлений современной психологии лежит очень важная идея: разделение мыслительных процессов сознательные и бессознательные.

То, что некоторые действия мы выполняем осознанно. А другие автоматически, в этом нет ничего необычного.

Например, как мы дышим? Пока я не напомнила, вы не осознавали. А дышали бессознательно. А если я скажу дышите вдох. Выдох – осознанное дыхание. Итак, Б берет на себя функции «автопилота», контролируя:

- 1) Наши внутренние процессы (обмен веществ, сердцебиение и др.);
- 2) Б берет на себя все автоматические действия (почесать за ухом, поправить очки) и многое другое – «ноги несут нас домой».

Это позволяет освободить наше С для решения других задач: глобального планирования и контроля того, что требует внимания. Упрощенно можно сравнить С с биноклем: видно четче и лучше, но значительно меньше.

Как используется в НЛП Б. Мы «вытаскиваем» уже сформированный навык на уровень С и теперь уже можно его изменять сознательно, т.е. так, как это нужно нам. И дальше помогаем клиенту вырабатывать новые бессознательные навыки, более эффективные. Пример, мама. Ребенок. Она бессознательно «любит», а отношения плохие. Когда на сознательном уровне мы вырабатываем новый навык, как давать внимание ребенка. Например дотрагиваться 10 раз. Отношение улучшится. Байка про сороконожку. Ее спросили, как она управляется со всеми ногами. Она задумалась и не смогла сделать ни шагу. Но! Когда она поняла, что надо ходить «в ногу», то стала ходить в 3 раза быстрее.

Много техник НЛП делается в особом состоянии – трансом. Что это и для чего? Все ресурсные техники, работа в образе делается в трансе.

Итак, выводы по использованию Б в НЛП.

Мы в начале находим у К то, что он делает успешно (бессознательно). Задаем ему вопросы, позволяющие К задуматься над этим сознательно (пример «мама любит своего ребенка» - Как?) И таким образом помогаем вырабатывать новые навыки. Вначале сознательно. А затем они переходят на бессознательный уровень. И это уже бессознательные навыки, более

эффективные. Пример, вождение авто. Вначале обучение – это сознательный уровень, а затем человек ездит «на автомате» - это бессознательный уровень. Музыканты тоже самое.

Конечно для этого нужно потрудиться, напрактиковаться, но за это – награда – успех!