

КНИГИ НЛП ДЛЯ ЖИЗНИ



КНИГА 1

НЛП В ОТНОШЕНИЯХ
с мужчиной и женщиной
техники и фразы

Виталий Гурьев

18+

Виталий Гурьев
НЛП в отношениях с
мужчиной и женщиной,
техники и фразы. Книга 1

<https://litres.ru/74266362>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — ваш надежный проводник в мир глубокой, осознанной и по-настоящему искренней близости. Психология НЛП здесь выступает не как инструмент токсичной манипуляции, а как точная и бережная карта для понимания внутреннего мира вашего партнера. Вы узнаете, как выстраивать гармоничную и крепкую связь с мужчиной, учитывая его уникальные ценности, и как создать абсолютно безопасное пространство с женщиной, где она сможет раскрыться полностью. На страницах вы найдете проверенные техники и фразы, которые помогут мягко разрешать любые конфликты, усиливать базовое доверие и поддерживать страсть на долгие годы. Каждая техника НЛП в отношениях сопровождается подробными практическими примерами и готовыми речевыми модулями. Вы научитесь калибровать «язык любви», создавать ресурсные якоря и говорить так, чтобы вас по-настоящему слышали. Откройте секрет

крепких союзов, где оба партнера ежедневно чувствуют себя по-настоящему счастливыми, любимыми и понятыми!

Содержание

Глава 1. Фундамент: как НЛП работает в паре и почему это не манипуляция	5
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Виталий Гурьев

НЛП в отношениях с мужчиной и женщиной, техники и фразы. Книга 1

Глава 1. Фундамент: как НЛП работает в паре и почему это не манипуляция

Многие люди слышат аббревиатуру НЛП и мгновенно выстраивают внутреннюю защиту. В массовом сознании нейролингвистическое программирование часто ассоциируется с циничными технологиями влияния, скрытым управлением сознанием и манипуляциями. Однако в контексте глубоких романтических отношений НЛП — это не оружие для порабощения воли другого человека. Это тонкий инструмент эмпатии, науки о том, как устроено человеческое восприятие, и карта для навигации по сложному миру чужих эмоций.

Чтобы построить союз, в котором оба партнера чувствуют себя абсолютно счастливыми, нужно отказаться от иллюзии, что мы видим мир таким, какой он есть. НЛП дает нам лин-

зу, через которую можно рассмотреть скрытые механизмы любви, конфликтов и привязанности. В этой главе мы зложим фундамент вашего нового понимания отношений, очистив его от предрассудков и вооружив здоровыми, экологичными принципами.

Одна из главных аксиом нейролингвистического программирования гласит: «Карта не есть территория». Территория — это объективная реальность, огромный и сложный мир со всеми его фактами и событиями. Карта — это то, как наш мозг фильтрует, искажает и обобщает эту реальность, создавая уникальную субъективную модель мира.

В отношениях мы часто совершаем фатальную ошибку: мы путаем свою карту с самой территорией. Нам кажется, что если мы что-то увидели, услышали или почувствовали, то это и есть абсолютная истина.

Рассмотрим классическую ситуацию. Мужчина возвращается с работы и оставляет мокрое полотенце на краю кровати. Для его «карты» это не имеет никакого значения: он устал, его фокус внимания направлен на отдых, а полотенце он переложит в ванную через пять минут. В его реальности он не совершил ничего плохого. Женщина же, глядя на мокрое полотенце, считывает ситуацию через свою «карту». Для нее это сигнал: «Он не уважает мое пространство, ему плевать на мой комфорт, он не ценит мои усилия по поддержанию уюта». В ее реальности произошел акт эмоционального отвержения.

Конфликт начинается не из-за полотенца. Конфликт начинается в момент столкновения двух разных реальностей, когда каждый партнер пытается доказать, что именно его карта является единственно верной. Мужчина защищает свое право на усталость, женщина защищает свое право на уважение. Оба правы в рамках своих карт, но оба слепы к карте партнера.

Понимание этого принципа радикально меняет качество пары. Когда вы принимаете тот факт, что ваш партнер не «пытается вас достать» и не «объективно неправ», а просто реагирует на свою внутреннюю карту, агрессия сменяется любопытством. Вместо того чтобы кричать «Как ты мог так поступить?», вы начинаете исследовать: «А как это выглядит с его стороны? Что означает это действие в его системе координат?».

Искренняя близость рождается там, где мы перестаем требовать от партнера жить по нашим картам, и начинаем бережно изучать его внутренние атласы. НЛП учит нас калибровать чужую реальность, задавать уточняющие вопросы и признавать право другого человека на его субъективный опыт. Только признав чужую карту, мы можем построить мост между вашими мирами.

Пресуппозиции в НЛП — это не истины в последней инстанции, а полезные убеждения, которые делают наше мышление более гибким, а отношения — более здоровыми. Если мы внедряем эти пресуппозиции в свой повседневный кон-

такт с партнером, они работают как мощные фильтры, отсекающие токсичные реакции и усиливающие взаимопонимание.

Первая и, пожалуй, самая целительная пресуппозиция звучит так: «За любым поведением стоит позитивное намерение». Это не значит, что любое поведение правильно или приятно. Это значит, что на каком-то глубоком, часто неосознанном уровне, человек делает что-то для того, чтобы получить для себя что-то хорошее: безопасность, любовь, признание, покой.

Когда ваша женщина устраивает скандал из-за того, что вы не ответили на сообщение, ее поведение выглядит деструктивным, но, если посмотреть глубже, позитивное намерение этого поведения — страх потери связи, желание убедиться в вашей привязанности, потребность в безопасности отношений. Когда вы видите за криком не желание сделать вам больно, а испуганную потребность в любви, ваша реакция меняется. Вы отвечаете не на форму (крик), а на суть (потребность в безопасности).

Вторая пресуппозиция — «Экологичность». В системном мышлении любое изменение или действие считается успешным только тогда, когда оно экологично для всей системы в целом. В контексте пары это означает, что «победа» в споре, которая унизит партнера и разрушит доверие, не является экологичной. Вы выиграли битву, но проиграли войну за близость. Экологичное решение в отношениях — это всегда

поиск формата, при котором учитываются интересы и чувства обеих сторон. Если ваше действие вызывает у партнера внутреннее сопротивление или чувство подавленности, оно неэкологично, даже если вы формально правы.

Третья пресуппозиция — «Наличие выбора лучше, чем его отсутствие». Люди остро реагируют на давление и ультиматумы, потому что они сужают пространство их свободы. В любви принуждение убивает страсть. НЛП учит создавать контекст выбора. Вместо «Ты должен сделать это, потому что я так решила», экологичный партнер предлагает варианты: «Мы можем решить этот вопрос так, или вот так, а может быть, у тебя есть свое предложение? Что из этого откликается тебе больше?». Когда мужчина или женщина чувствуют, что их право на выбор уважают, они добровольно выбирают быть ближе, заботиться и идти на компромиссы.

Разговор о техниках НЛП в отношениях невозможен без обсуждения этики. Где заканчивается забота и начинается манипуляция? Ответ кроется в намерении и в векторе направленности воздействия.

Подстройка (пейсинг) — это процесс создания бессознательного раппорта, чувства глубокой симпатии и доверия. Мы можем подстраиваться под темп речи партнера, его позу, дыхание, его ценности и даже его эмоциональное состояние. Когда вы подстраиваетесь под грусть партнера, разделяя его тишину и говоря тихим, мягким голосом, вы посылаете его бессознательному сигнал: «Я тебя вижу. Я с тобой. Ты в без-

опасности». Это подстройка ради близости. Она направлена на создание контакта.

Манипуляция же начинается тогда, когда подстройка используется для скрытия истинных намерений или для извлечения односторонней выгоды. Если вы подстраиваетесь под человека, чтобы внушить ему мысль, выгодную только вам, игнорируя его интересы — это токсичное воздействие. Если вы используете техники ведения (направления партнера за собой) для того, чтобы заставить его сделать то, чего он на самом деле не хочет, нарушая его границы, вы разрушаете фундамент доверия.

Кодекс честного партнера, использующего принципы НЛП, опирается на три столпа:

1. Прозрачность намерения. Вы не играете в тайные игры. Ваши техники направлены на то, чтобы партнеру было легче вас понять, а не на то, чтобы запутать его.

2. Принцип «Выиграл-Выиграл». Любое влияние, которое вы оказываете, должно вести к усилению обоих партнеров. Если вы ведете партнера к компромиссу, этот компромисс должен быть ресурсным для вас обоих.

3. Уважение к автономии. Вы никогда не используете знания о психологии и уязвимостях партнера для того, чтобы лишить его свободы воли.

НЛП в руках честного партнера — это как скальпель в руках хирурга. Инструмент одинаков, но один калечит, а другой исцеляет. Ваша задача — использовать эти техники

для того, чтобы исцелять разрывы в коммуникации, снимать эмоциональное напряжение и создавать пространство, в котором любовь может расцвести без страха и защиты.

Одной из самых практичных и быстро дающих результат моделей НЛП является деление людей на репрезентативные системы: визуалов, аудиалов и кинестетиков (и, в более широкой классификации, дигиталов). Эта модель объясняет, через какой канал восприятия человек получает и перерабатывает информацию, и почему так часто возникает чувство, что партнеры «говорят на разных языках».

Визуалы воспринимают мир через образы. Для них важна эстетика, внешний вид, визуальный порядок. В отношениях визуалу критически важно «видеть» любовь. Это не только про подарки, но и про совместный просмотр красивых фильмов, прогулки по живописным местам, опрятный внешний вид партнера и, что самое важное, зрительный контакт. Если визуал говорит: «Я не чувствую, что ты меня замечаешь», это часто означает, что вы не смотрите на него так, как ему нужно, или игнорируете визуальные маркеры его заботы.

Аудиалы воспринимают мир через звуки и слова. Для них тон голоса, интонации, словесные подтверждения любви имеют решающее значение. Аудиалу важно «услышать» любовь. Ему нужны долгие разговоры, слова поддержки, обсуждение планов, даже просто звук вашего присутствия и дыхания. Фраза «Ты меня не слушаешь» для аудиала означает реальную физическую и эмоциональную боль от отсут-

ствия вербального контакта.

Кинестетики воспринимают мир через ощущения, прикосновения, эмоции и внутренний комфорт. Им важно «чувствовать» любовь. Кинестетику не так важен идеальный порядок в квартире (визуал) или длинные философские беседы (аудиал). Ему важно, как вы сидите рядом, какое у вас теплое одеяло, как вы держите за руку, какая атмосфера царит в доме. Когда кинестетик говорит: «Между нами прошла пропасть», он описывает это именно как физическое, телесное ощущение холода и пустоты.

Конфликты и обиды часто возникают из-за несовпадения репрезентативных систем. Мужчина-кинестетик пытается показать любовь тем, что молча обнимает женщину и варит ей вкусный ужин. Женщина-визуал ждет, что он наведет красоту в доме и подарит цветы, которые можно рассматривать. Мужчина думает, что делает всё идеально, женщина чувствует себя нелюбимой. Оба говорят на разных языках.

Техника калибровки здесь проста: начните прислушиваться к предикатам — словам, которые использует партнер. Если он говорит: «Я не вижу нашего будущего», «Мне кажется, это выглядит мрачно» — перед вами визуал. Если она говорит: «Мы не договариваемся», «Я слышу в твоих словах холод» — это аудиал. Если партнер говорит: «Мне тяжело», «Я чувствую, что мы отдаляемся», «На душе скребут» — это кинестетик.

Как только вы определили ведущую систему партнера,

начните говорить на его языке. Отвечайте кинестетику через ощущения и заботу о комфорте. Визуалу создавайте красивую картинку ваших отношений. Аудиалу дарите слова и внимание к его рассказам. Эта простая подстройка на уровне восприятия творит чудеса: партнер бессознательно считывает, что вы «свой», что вы его понимаете на глубинном, нейрофизиологическом уровне.

Модель TOTE (Test-Operate-Test-Exit) — это базовая кибернетическая модель человеческого поведения, описывающая процесс достижения цели через обратную связь. В отношениях эта модель работает постоянно, хотя мы редко осознаем ее наличие. Понимание TOTE помогает увидеть, где пара застревает в бесконечных ссорах, и как мягко вывести друг друга из тупика.

Цикл состоит из четырех шагов:

1. Тест: Сравнение текущей ситуации с желаемой. (Чувствую ли я то, что хочу чувствовать? Достигли ли мы цели?)
2. Операция: Действие, направленное на изменение ситуации, если Тест не пройден.
3. Тест: Повторная проверка. (Стало ли лучше?)
4. Выход: Завершение цикла, если цель достигнута.

Давайте разберем, как это работает на примере принятия решения об отпуске.

Тест: Мы хотим хорошо отдохнуть, но пока не выбрали место. (Цель не достигнута).

Операция: Мы садимся и начинаем перебирать варианты,

смотрим отзывы, спорим.

Тест: Мы довольны выбором? Нет, нас не устраивает цена.

Операция: Мы ищем новые варианты, пересматриваем бюджет.

Тест: Нас всё устраивает? Да.

Выход: Мы покупаем билеты и закрываем тему, переходя к радости ожидания.

Проблемы в паре начинаются тогда, когда этот цикл ломается. Например, один из партнеров застревает в бесконечном «Тесте». Он постоянно сомневается, перепроверяет, не может выйти из состояния тревоги и не дает паре перейти к радости («Выходу»). Другая частая поломка — когда партнеры используют неправильные «Операции». Женщина говорит, что ей одиноко (Тест не пройден). Мужчина в качестве Операции начинает делать дорогие подарки. Женщина делает повторный Тест и понимает, что ей всё еще одиноко, потому что ей нужно было внимание и разговоры, а не вещи. Мужчина в отчаянии, он ведь «сделал операцию», но Тест снова не пройден.

Как использовать модель ТОТЕ для усиления близости и разрешения конфликтов?

Во-первых, всегда уточняйте критерии «Теста» у вашего партнера. Когда вы ссоритесь, спросите: «Что конкретно должно произойти, чтобы ты почувствовал, что мы решили эту проблему? Как мы поймем, что всё хорошо?». Это переводит абстрактные претензии в конкретные, измеримые кри-

терии.

Во-вторых, если вы видите, что партнер застрял в негативных эмоциях, помогите ему пройти цикл. Не пытайтесь просто «вывести» его из состояния (это вызывает сопротивление). Сначала подстройтесь под его текущий «Тест» (признайте, что ситуация действительно плохая), затем предложите новую, более экологичную «Операцию» (совместное действие, разговор, смена обстановки), и только после того, как его внутренний «Тест» покажет улучшение, мягко ведите его к «Выходу» — к состоянию покоя и радости.

Освоив эти базовые принципы НЛП, вы перестанете биться головой о стену непонимания. Вы получите надежный компас, который позволит вам видеть скрытые мотивы, говорить на одном языке с самым разным по восприятию партнером и выстраивать циклы взаимодействия, которые ведут не к тупикам, а к глубокому, искреннему и взаимному счастью.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.