

КНИГИ НЛП ДЛЯ ЖИЗНИ



КНИГА 5

НЛП И СЕМЕЙНЫЕ СЦЕНАРИИ

как выйти из родовых программ

и построить свой союз

Виталий Гурьев

18+

Виталий Гурьев

НЛП и семейные сценарии: как выйти из родовых программ и построить свой союз. Книга 5

<https://litres.ru/74294703>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы вышли замуж или женились — а получили в приданое чужие сценарии. Бабушкин развод, мамина созависимость, отцовское молчание, свекровь, которая «просто хочет помочь», и невидимая клятва роду: не смей быть счастливее нас. Эта книга — практическое руководство по системному НЛП для тех, кто устал повторять судьбу родителей и отбиваться от родственников. Вы научитесь читать геносоциограмму своего рода, распознавать унаследованные программы и переписывать их на уровне нейронных связей. Здесь нет абстрактной теории — только рабочие техники, скрипты разговоров и готовые фразы для самых острых моментов: от токсичного застолья до ультиматума «или я, или он». Вы выстроите границы без чувства вины, перестанете «искупать» чужие грехи и создадите собственный семейный код — правила, традиции и язык, которые принадлежат

только вашей паре. Для тех, кто хочет любить — без чужих сценариев.

Содержание

Глава 1. Две семьи в одной постели: почему вы	5
женились не только на партнёре	
Г	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Виталий Гурьев

НЛП и семейные сценарии: как выйти из родовых программ и построить свой союз. Книга 5

Глава 1. Две семьи в одной постели: почему вы женились не только на партнёре

В тот момент, когда два человека произносят слова «мы теперь семья», происходит событие, которое романтическая традиция предпочитает деликатно обходить молчанием: встречаются не две личности, а две завершённые системы, каждая из которых к этому дню уже обладает собственной конституцией — сводом негласных правил, набором семейных мифов, выверенной иерархией ролей и целой коллекцией «негласных контрактов», которые никто никогда не подписывал, однако все неукоснительно соблюдают.

Представьте себе это как столкновение двух государств,

каждое со своей таможней, своим языком дипломатии, своими представлениями о том, что является оскорблением, а что нормой, своими героями и своими запретными темами. Ни одно из этих государств не собирается сдавать суверенитет добровольно. Теперь им предстоит жить на одной территории, под одной крышей, в одной постели, деля быт, пространство и будущее.

Конфликт в этой точке неизбежен, и это принципиально важно осознать до того, как вы начнёте искать виноватого. Столкновение происходит не потому, что ваш партнёр «плохой», «недостаточно любит» или «мало старается». Конфликт заложен в самой архитектуре встречи двух систем — это война не характеров, а структур, не личностей, а моделей мира, каждая из которых претендует на статус единственно верной.

Что входит в «негласный контракт» каждой семьи, которую вы приносите в новую пару? Прежде всего — правила распределения власти: кто принимает решения, кто имеет право последнего слова, кто молчит, однако управляет через само молчание. Затем — правила обращения с эмоциями: принято ли злиться вслух, допустимо ли плакать, как выражается недовольство — прямо или через затяжную «холодную войну». Далее — правила близости и дистанции: насколько допустимо уединение, как проявляется привязанность, что считается вторжением в личное пространство. Наконец — правила обращения с деньгами, временем, гостями,

едой, порядком в доме, то есть всем тем, из чего соткана повседневность и что в момент конфликта оказывается важнее любых абстрактных чувств.

Семейные мифы составляют ещё один слой системы, не менее прочный, чем правила. «Мы — семья, которая всегда справляется сама», «Мы не из тех, кто жалуется», «У нас все женщины сильные, а мужчины тихие», «Мы не бросаем своих» — эти нарративы кажутся безобидными ровно до тех пор, пока не сталкиваются с мифами другой семьи. Когда убеждение «мы всегда справляемся сами» встречается с установкой «мы всегда просим помощи у родни», возникает трение, которое оба партнёра ощущают как личное неприятие, хотя на деле перед ними структурный конфликт двух системных аксиом, ни одна из которых не готова уступить.

Что это означает на практике? Это означает, что в первые месяцы и годы совместной жизни вы не просто «притираетесь характерами». Вы ведёте бессознательные переговоры о том, чья система станет доминирующей, какие элементы каждой войдут в новую конструкцию, а какие будут исключены без обсуждения. Переговоры эти идут не за столом с чашкой чая, а через раздражение из-за немытой посуды, через молчание после звонка свекрови, через напряжение в плечах, когда партнёр произносит фразу, интонационно неуловимо похожую на фразу вашего отца.

Понимание системной природы этого конфликта снимает огромный пласт вины, который пары обычно взваливают

на себя в первые годы брака. Вы не «неправильный муж» и не «недостаточно хорошая жена». Вы — носитель системы, столкнувшейся с другой системой, и первая задача, которую ставит перед вами эта книга, состоит в том, чтобы перевести столкновение из режима бессознательной позиционной войны в режим осознанного совместного проектирования.

Одна из фундаментальных пресуппозиций нейролингвистического программирования формулируется предельно лаконично: «Карта не есть территория». Это означает, что ваше представление о реальности никогда не совпадает с самой реальностью, а представляет собой субъективную модель, собранную мозгом из ограниченного набора данных, отфильтрованную через убеждения, ценности и прошлый опыт конкретного человека.

Применительно к семье эта пресуппозиция приобретает особую, почти болезненную остроту. Ваша внутренняя картина того, «как должно быть в семье», не является ни объективной истиной, ни универсальным законом, ни единственно правильным способом организации совместной жизни. Это нейролингвистическая проекция конкретного клана — той семьи, в которой вы выросли, с поправкой на семьи бабушек и дедушек, которые, в свою очередь, унаследовали свои проекции от собственных родителей, и так далее, в глубину поколений.

Когда вы думаете «в нормальной семье муж встречает жену с работы», или «в нормальной семье дети не перечат стар-

шим», или «в нормальной семье не ложатся спать в ссоре», — вы не описываете норму. Вы описываете карту. Свою собственную карту, нарисованную в конкретном доме, конкретными людьми, в конкретную эпоху, с конкретным набором убеждений, страхов и представлений о приличиях.

Проблема заключается в том, что эта карта ощущается как территория. Она настолько глубоко встроена в нейрологические схемы, настолько срослась с вашей идентичностью, что не воспринимается как модель среди прочих моделей. Она воспринимается как реальность — единственная, объективная, не подлежащая обсуждению. Когда партнёр ведёт себя иначе — не потому что он «плохой» или «назло», а потому что его карта нарисована в другом доме, другими людьми, в другую эпоху, — вы переживаете это как угрозу, как нарушение порядка вещей, как доказательство того, что вас не любят, не уважают, не ценят.

Как это осознать?

Первый шаг состоит в том, чтобы заметить саму карту, вывести её из зоны невидимого в зону наблюдаемого. Пока она остаётся невидимой, вы не способны отделить её от реальности, не способны сказать себе: «Это не правда, это моя семейная проекция». Вы можете только чувствовать: «Так правильно, а иначе — неправильно». В этом «неправильно» уже заложена будущая война, потому что оно превращает любую инаковость партнёра в покушение на ваш мир.

Второй шаг — допустить, что карта партнёра столь же

реальна для него, сколь ваша для вас. Не «правильна» или «неправильна», не «лучше» или «хуже», а реальна в его переживании. Он не издевается над вами, когда вешает полотенце иначе, чем было принято в вашем доме. Он не проявляет неуважение, когда звонит матери каждый вечер. Он живёт по своей карте, точно так же, как вы живёте по своей, и его карта не менее логична внутри собственной системы координат.

Третий шаг — самый трудный и самый освобождающий: признать, что ни одна из карт не является привилегированной. Что ваша семейная модель не есть золотой стандарт, от которого партнёр досадно отклоняется. Что его модель не есть «искажение нормы», которое нужно мягко, но настойчиво исправить. Перед вами две разные проекции, и задача пары состоит не в том, чтобы выяснить, какая «правильнее», а в том, чтобы создать третью карту — свою собственную, осознанную, выстроенную совместно, а не путём бессознательного перетягивания каната.

В терминах НЛП это означает работу с субмодальностями восприятия. Когда вы представляете себе «правильную семью», обратите внимание на то, как именно вы её видите. Это картинка? Какого она размера? На каком расстоянии от вас находится? В каком ракурсе вы на неё смотрите? Есть ли звук? Чей голос произносит правила? Когда вы начнёте видеть свою карту как картинку — с рамкой, с краями, с возможностью отодвинуть её и рассмотреть со стороны, — она

перестанет быть единственной реальностью. Она станет одной из версий. А там, где есть версия, появляется пространство для выбора.

Родительские установки передаются не одним каналом, как принято думать. Они приходят к ребёнку — а затем и во взрослую пару — по трём уровням одновременно, и в конфликте «громче» оказывается не тот, который произносится вслух, а тот, который заложен глубже.

Первый уровень — осознанный, вербальный. Это то, что вам говорили словами: «В нашей семье так не принято», «Женщина должна...», «Мужчина не имеет права...», «Деньги в дом приносит тот, кто...», «Гости приходят — ты встаёшь и накрываешь на стол». Это прямые инструкции, семейные правила, произнесённые вслух, записанные в память как руководство к действию. Данный уровень самый заметный, однако, как ни парадоксально, самый слабый из трёх, потому что взрослый человек способен его отследить, оспорить, сказать себе: «Это правило моих родителей, не моё». Вербальная установка поддаётся рефлексии, а значит, поддаётся и пересмотру.

Второй уровень — неосознанный, поведенческий. Это то, что вы не слышали, а видели, впитывали, усваивали без всякой словесной инструкции. Как мать молча накрывала на стол, даже если была больна, и никто не предлагал помощь, потому что так было «всегда». Как отец уходил в гараж, когда назревал конфликт, и это считалось нормальным, един-

ственно возможным способом обращения с гневом. Как бабушка улыбалась гостям, а потом мыла посуду и тихо плакала. Как деньги прятались, о них не говорили вслух, или, наоборот, каждая копейка становилась поводом для скандала. Этот уровень встраивается глубже вербального, потому что ребёнок усваивает его не как правило, а как модель мира: «Так устроена жизнь. Так делают взрослые. Так надо». В паре этот уровень проявляется не в словах, а в автоматических реакциях: вы не объясняете партнёру, почему нужно молчать в конфликте, — вы просто молчите, потому что ваш мозг воспроизводит единственную известную ему стратегию выживания.

Третий уровень — телесный. Самый глубокий, самый невидимый и самый устойчивый к любым попыткам рационального контроля. Это то, что записано не в словах и не в образах поведения, а в мышцах, в паттернах дыхания, в хроническом тоне определённых групп мышц. Сжатые челюсти при звуке родительского голоса по телефону. Каменные плечи, когда свекровь заходит в кухню без предупреждения. Поверхностное дыхание и опущенный взгляд, когда партнёр повышает голос, — не потому что он похож на отца, а потому что тело запомнило реакцию на повышение голоса в семь лет и воспроизводит её сейчас, в тридцать семь, автоматически, минуя всякое сознание. Телесный уровень не поддаётся вербальному управлению. Вы можете знать, что «мама далеко, я взрослая, я в безопасности», однако тело продолжает сжи-

маться, потому что его программа была записана до слов, до логики, до всякой рефлексии.

В конфликте пары «громче» оказывается не тот уровень, который произносится вслух, а тот, который заложен глубже. Вы можете спорить о том, кто моет посуду, однако настоящая битва идёт на уровне телесных зажимов и бессознательных поведенческих паттернов. Она кричит, потому что в её роду крик был единственным способом быть услышанной. Он замолкает и уходит в другую комнату, потому что в его семье молчание было единственной безопасной стратегией. Они спорят о посуде, но воюют на уровне второго и третьего каналов, и пока это не осознано, каждый конфликт будет ощущаться как война не на жизнь, а на смерть — потому что на кону не тарелка, а выживание системы, записанной в теле много лет назад.

Что с этим делать? Первый шаг — диагностика. В следующий раз, когда в паре возникнет острое раздражение, остановитесь и задайте себе три вопроса. Что именно было сказано словами? Какая бессознательная модель поведения сейчас воспроизводится? Что я чувствую в теле прямо сейчас — где сжалось, где стало тяжело, где перехватило дыхание? Ответы на эти вопросы не решат конфликт мгновенно, однако переведут его из режима «он или она на меня нападает» в режим «я понимаю, что во мне сейчас говорит». А это уже принципиально другая позиция — позиция взрослого человека, а не ребёнка, который реагирует на голос из прошлого.

Практика «Аудит двух систем» — первое практическое задание книги, и его стоит выполнить до того, как вы перейдёте к более глубоким техникам, описанным в последующих главах. Оно простое по форме, однако мощное по эффекту: делает невидимое видимым, переводит бессознательные правила из зоны «так было всегда» в зону «я это вижу и могу с этим работать».

Вам понадобятся два листа бумаги и два карандаша — или два открытых документа, если вы предпочитаете печатать. Каждый партнёр выполняет задание отдельно, не подглядывая в лист другого, не советуясь, не спрашивая «а у вас как было?». Это принципиально: сначала каждый должен услышать собственную систему, не заглушая её чужим голосом.

Задание состоит в следующем: письменно зафиксируйте десять негласных правил вашей родительской семьи. Не тех, которые были произнесены вслух как закон, а тех, которые действовали молча, негласно. Тех, которые все соблюдали, но никто не формулировал. Тех, за нарушение которых не наказывали прямо, однако после которых в воздухе повисало напряжение, обида или ледяное молчание.

Чтобы помочь себе вспомнить, используйте наводящие вопросы. Как в вашей семье обращались с конфликтом? Что происходило, когда кто-то злился? Можно ли было закрыть дверь в свою комнату? Кто решал, как тратить деньги, и обсуждалось ли это вообще? Что означало прийти домой позже назначенного времени? Как встречали гостей? Как реаги-

ровали на неудачу — ребёнка, родителя, родственника? Что было «стыдным» и не произносилось вслух? Как выражалась любовь — словами, действиями, едой, молчанием? Что нужно было сделать, чтобы заслужить одобрение?

Записывайте коротко, в формате утверждения. «У нас не было принято отказывать в помощи родственникам, даже если это разрушало планы семьи». «У нас мать всегда ела последней и самой мало, и это считалось нормой, а не жертвой». «У нас не было принято говорить „я тебя люблю“, однако было принято молча починить то, что сломалось». «У нас тот, кто повышал голос, автоматически становился неправ, независимо от содержания его слов».

Когда оба списка готовы — и только тогда, не раньше, — партнёры садятся друг напротив друга и по очереди зачитывают свои пункты. Без комментариев. Без оценок. Без «а у вас это глупо» или «ну как так можно было жить». Просто слушают. Просто впускают в себя информацию о том, что для другого было воздухом, в котором он рос, единственной известной ему реальностью.

Затем начинается вторая часть — сравнение и маркировка. Возьмите оба списка и положите рядом. Отметьте те пункты, где правила двух семей совпадают: это ваша зона покоя, то, что не потребует переговоров и не станет источником трения. Отметьте те пункты, где правила различаются, но не противоречат друг другу категорически: это зона компромисса, которую можно обсудить спокойно, в рабочем

порядке. Отметьте, наконец, те пункты, где правила прямо противоречат друг другу: это ваши точки неизбежного трения, именно здесь будут происходить конфликты — не потому что кто-то из вас плохой, а потому что две системы дают взаимоисключающие инструкции на одну и ту же ситуацию.

Пример.

В её семье: «Конфликт нужно решать сразу, нельзя ложиться спать в ссоре». В его семье: «Нужно остыть, уйти, не говорить на эмоциях, вернуться к разговору через день-два». Оба правила хороши, оба работают внутри своих систем. Однако они взаимоисключающие. Каждый раз, когда возникнет ссора, она будет настаивать на немедленном разговоре, а он будет уходить в молчание, и оба будут чувствовать себя отвергнутыми — она его молчанием, он её напором. Пока они не увидят это как структурное противоречие двух карт, а не как личное нежелание другого идти навстречу, каждый вечер будет заканчиваться войной.

Это упражнение не решает проблему волшебным образом. Однако оно переводит проблему из зоны «мы не понимаем друг друга и, наверное, не любим» в зону «мы видим, где наши системы расходятся, и можем начать договариваться осознанно». А это уже фундамент для всего, что будет описано в последующих главах.

После того как аудит выполнен и точки трения обозначены, паре предстоит разговор. Не допрос. Не разборполётов. Не выяснение, кто прав, а кто виноват. Разговор в пря-

мом смысле этого слова: обмен информацией, взаимное раскрытие, совместное рассматривание двух семейных наследий без стремления немедленно исправить, переделать или обесценить.

Этот разговор труден, потому что говорить о семейных установках — значит говорить о вещах, которые ощущаются как часть тебя самого, как продолжение собственной кожи. Критиковать семейное правило партнёра — это почти то же самое, что критиковать его мать, его отца, его детство, его единственную известную ему реальность. Поэтому ниже приведены двенадцать фраз-ключей, позволяющих вести этот разговор из позиции любознательности и уважения, а не из позиции обвинения или превосходства.

Первая фраза: «В моей семье это значило...» Используйте её, когда хотите объяснить, почему вы реагируете именно так, а не иначе. Не «ты делаешь неправильно», а «в моей семье это значило любовь, и я до сих пор считываю это именно так, хотя понимаю, что у тебя может быть иначе».

Вторая фраза: «Я замечаю, что реагирую как...» Используйте её, когда ловите себя на автоматическом паттерне, воспроизводимом без вашего сознательного решения. «Я замечаю, что реагирую как моя мать, когда ты не отвечаешь на сообщение в течение часа. Это не про тебя. Это про меня и мою историю».

Третья фраза: «Мне важно понять, как это было у тебя». Используйте её вместо «почему ты так делаешь?», которое

звучит как обвинение и вызывает мгновенную защиту. Формулировка «мне важно понять» снимает защитную реакцию, потому что в ней нет требования оправдаться, а есть приглашение рассказать.

Четвёртая фраза: «Я не знал, что у вас было так. Расскажи». Произнесите её, когда поведение партнёра удивляет или раздражает и вы чувствуете импульс сказать «это ненормально». Замените оценку на любопытство — и разговор не превратится в защиту крепости.

Пятая фраза: «Это было правило вашей семьи, а не закон природы». Произнесите её мягко, с улыбкой, когда чувствуете, что начинаете воспринимать семейную привычку партнёра как объективную истину, от которой он отклоняется по злой воле.

Шестая фраза: «Мне нужно время, чтобы отделить то, что во мне говорит моя семья, от того, чего хочу я сам». Используйте её, когда вы не уверены, что ваша реакция — это ваш собственный выбор, а не автоматическое воспроизведение родительского сценария. Эта фраза даёт вам право на паузу, а партнёру — сигнал, что вы работаете над собой.

Седьмая фраза: «Я не прошу тебя менять свою семью. Я прошу тебя помочь мне понять её». Эта фраза снимает с партнёра защиту, потому что вы не нападаете на его родителей, не требуете от него разрыва, а просите проводника в чужую для вас систему.

Восьмая фраза: «Давай решим, как это будет у нас, а не

как было у них». Ключевая фраза для момента, когда два правила столкнулись лоб в лоб. Она переводит разговор из плоскости «кто прав» в плоскость «что мы строим вместе», из прошлого в будущее.

Девятая фраза: «Я благодарен твоей семье за то, что она дала тебе. При этом я хочу, чтобы мы добавили к этому своё». Используйте её, когда чувствуете раздражение на семейные привычки партнёра и хотите выразить его, не обесценивая того, что было до вас.

Десятая фраза: «Когда ты делаешь это, во мне просыпается ребёнок из моей семьи, который...» Используйте её для описания телесной и эмоциональной реакции без обвинения. Не «ты на меня давишь», а «во мне просыпается ребёнок, которого заставляли молчать, и ему становится страшно».

Одиннадцатая фраза: «Мы не обязаны воспроизводить то, что было. Мы имеем право придумать своё». Произнесите её как напоминание — себе и партнёру — в момент, когда вы оба чувствуете давление родительских ожиданий и ощущение, что «так надо», потому что «так было всегда».

Двенадцатая фраза: «Это наш разговор. Я не буду обсуждать его с мамой или папой, и прошу тебя тоже». Граница, которая защищает новую систему от внешнего вмешательства ещё на этапе формирования, не позволяя родительским голосам стать третьей стороной в вашем диалоге.

Эти двенадцать фраз — не волшебные заклинания и не

гарантия того, что разговор пройдёт гладко. Однако они задают рамку, внутри которой возможно не воевать, а исследовать; не обвинять, а делиться; не требовать изменений, а предлагать совместное строительство. Эта рамка — первое, что отличает новую семью, строящую себя осознанно, от старой модели, где всё решалось молчанием, скандалом или покорным повторением того, что было принято «у нас в роду». Начните с этих фраз.

Г

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.