

КНИГИ НЛП ДЛЯ ЖИЗНИ



КНИГА 6

НЛП В КРИЗИСАХ И ПЕРЕХОДАХ

как пережить измену, потерю или крупный конфликт

и выйти из них сильнее

Виталий Гурьев

18+

Виталий Гурьев

**НЛП в кризисах и переходах:
как пережить измену, потерю
или крупный конфликт и
выйти из них сильнее. Книга 6**

«Автор»

2026

Гурьев В.

НЛП в кризисах и переходах: как пережить измену, потерю или крупный конфликт и выйти из них сильнее. Книга 6 / В. Гурьев — «Автор», 2026

Эта книга написана для тех, кто прямо сейчас сидит на полу кухни и не может дышать. Для тех, кому сказали «я ухожу», кто узнал об измене, потерял работу, переехал в чужой город или понял: больше не могу. Это книга-реаниматор. Она не учит мыслить позитивно и не обещает, что всё будет хорошо. Она даёт конкретные инструменты НЛП — техники диссоциации, работу с субмодальностями, протоколы экстренной самопомощи — чтобы пережить первые 72 часа, не разрушив себя и тех, кто рядом. Двадцать глав ведут от шока и острой боли через переработку травмы измены, внешние кризисы пары, честную оценку отношений — к восстановлению доверия или экологичному расставанию без взаимного уничтожения. В каждой главе — пошаговые упражнения, готовые фразы для невозможных разговоров и чёткие критерии: что вы делаете сами, а когда пора к специалисту. Вы не обязаны справляться красиво, вы имеете право просто выжить, а потом — выйти из этого ада сильнее, чем вошли.

© Гурьев В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Удар: первые 72 часа после катастрофы	5
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Виталий Гурьев

НЛП в кризисах и переходах: как пережить измену, потерю или крупный конфликт и выйти из них сильнее. Книга 6

Глава 1. Удар: первые 72 часа после катастрофы

Вы читаете эти строки, потому что произошло то, чего не должно было произойти, — и теперь не имеет никакого значения, что именно: телефон высветил сообщение, после которого мир перестал быть прежним; дверь закрылась за спиной человека, произнёсшего слово «ухожу» так буднично, будто речь шла о походе в магазин; врач назвал диагноз, рядом с которым все остальные слова потеряли вес и смысл. Не важно, какая именно катастрофа обрушилась на вас и в какой форме она пришла — в виде чужого запаха на рубашке партнёра, в виде пустой половины кровати, в виде звонка из больницы посреди рабочего дня. Важно лишь то, что прямо сейчас, в эту минуту, вы находитесь в точке, где земля ушла из-под ног, а небо, которое ещё вчера было потолком, стало бесконечной пустотой, в которую страшно посмотреть.

Эта глава написана для вас — для человека, который не понимает, как дышать дальше, для того, кто не может собрать мысли в одно целое, для того, кому нужно не решить, не понять, не простить, не разобраться, а просто продержаться: первые часы, первые сутки, первые трое суток. Мы не будем торопить вас и не будем требовать от вас мужества, которого у вас сейчас нет. Мы будем двигаться со скоростью вашего дыхания — шаг за шагом, вдох за вдохом, — и для начала достаточно сделать только одно: остановиться. Потом вдохнуть. Потом совершить одно маленькое действие, которое вернёт ощущение, что вы всё ещё здесь, всё ещё существуете, всё ещё способны влиять на собственную жизнь хотя бы в масштабе одного глотка воды.

Когда человек узнаёт об измене, получает известие о потере или сталкивается с внезапным, без предупреждения, разрушением привычного мира, его нервная система реагирует ровно так, как реагировала сто тысяч лет назад на рык хищника за спиной: миндалевидное тело, древняя структура в глубине мозга, не задающая вопросов и не ждущая разъяснений, мгновенно активирует каскад гормонов стресса, и адреналин бьёт в кровь, кортизол заливают кору головного мозга, а префронтальная кора — та самая часть, которая ещё вчера отвечала за логику, анализ, взвешенные решения, за способность сказать «давай подумаем» — буквально отключается, потому что кровь отливает от неё к мышцам, готовя тело к бегству или драке, к тем действиям, которые эволюция сочла единственно возможными в момент смертельной угрозы.

Это не метафора и не преувеличение для красного словца — это биология в её самом буквальном, самом грубом смысле: в первые минуты после катастрофы ваш мозг физически, на уровне кровоснабжения и нейрохимии, не способен обрабатывать информацию так, как он делал это вчера утром за завтраком. Вы не глупеете, не слабеете, не «теряете себя» в каком-то метафизическом смысле — вы переходите в режим выживания, в котором предусмотрено только три реакции: бей, беги, замри, — и ни одна из них не предполагает спокойного обдумывания ситуации.

Тело реагирует раньше сознания, раньше слов, раньше даже мысли о том, что произошло. Сердце начинает колотиться с частотой, которую невозможно контролировать усилием воли; дыхание становится поверхностным, рваным, застревает где-то в верхней части грудной клетки, не доходя до диафрагмы; в желудке образуется ледяная пустота или, наоборот, тяжё-

лый ком, будто проглотили камень. Руки могут дрожать так, что невозможно удержать стакан, ноги — подкашиваться при попытке встать.

Некоторые люди в этот момент перестают чувствовать тело целиком: наступает онемение, словно между кожей и миром проложили толстый слой ваты, и человек описывает своё состояние как «я смотрю на всё со стороны» или «мне кажется, что это происходит не со мной». Другие, напротив, ощущают каждое прикосновение как ожог, каждый звук как удар по барабанным перепонкам, и им хочется, чтобы мир перестал прикасаться к ним, перестал звучать, перестал существовать.

Психика в первые часы работает в режиме фрагментации, и это, пожалуй, самое точное слово для описания того, что происходит с вниманием: оно не способно удерживать целостную картину, не способно видеть событие целиком, от начала до конца, со всеми его деталями и контекстом. Вы видите одну деталь — выражение лица партнёра в момент признания, строчку в переписке, которую невозможно развидеть, звук захлопнувшейся двери, — и эта деталь заполняет весь обзор, как трещина на лобовом стекле, через которую больше ничего не разглядеть.

Время искажается до неузнаваемости: секунды растягиваются в вечность, а часы проваливаются в чёрную дыру, и потом, через дни или недели, вы будете вспоминать не последовательность событий, а отдельные кадры, запахи, звуки, обрывки фраз, которые не складываются в связный рассказ.

Здесь вступает в силу фундаментальная presupпозиция НЛП, без понимания которой невозможно двигаться дальше: карта не есть территория. В первые часы после удара ваша внутренняя карта реальности — та самая, на которой были нанесены маршруты совместного будущего, точки опоры, координаты доверия, названия и адреса всего, что вы считали незыблемым, — эта карта сгорела дотла, а новой ещё не существует, и в образовавшемся вакууме мозг начинает лихорадочно строить объяснения, домысливать, достраивать, заполнять пустоту самыми страшными предположениями, какие только способен породить.

Вам кажется, что вы видите реальность, что вы понимаете, что произошло и что будет дальше, — но вы видите свою панику, спроецированную на пустой экран, и территория, то есть то, что произошло на самом деле, всегда меньше, уже и конкретнее того ада, который рисует шокированный разум, мечущийся в поисках хоть какого-то объяснения.

Понимание этого не снимает боль — и было бы жестоко обещать, что снимает. Однако оно даёт одну критически важную опору, за которую можно ухватиться, когда всё остальное уже рухнуло: то, что вы переживаете сейчас, не является объективной картиной будущего, не является приговором, не является окончательной правдой о вашей жизни. Это острая стрессовая реакция, и, как любая реакция, она имеет начало, пик и спад, она конечна, она пройдёт — даже если сейчас, в эту секунду, кажется, что это навсегда, что это новое нормальное состояние, из которого нет выхода.

Острая стрессовая реакция разворачивается в несколько стадий, и распознавание их в себе помогает не пугаться собственного состояния, не думать, что вы сходите с ума или что с вами что-то необратимо сломалось.

Первая стадия — оцепенение, длящееся от нескольких секунд до нескольких часов, в течение которых человек может выглядеть пугающе спокойным, говорить ровным голосом, выполнять механические действия вроде мытья посуды или складывания вещей, и окружающие даже могут подумать, что он «держится» или «хорошо переносит», — но внутри пустота, и это не хладнокровие, а защитная анестезия психики, которая ещё не готова впустить боль целиком и потому ставит временную заглушку.

Вторая стадия — прорыв, когда анестезия спадает и всё обрушивается одновременно: рыдания, крик, метание по комнате, невозможность сосредоточиться ни на одной мысли дольше трёх секунд. Тело трясётся, слова вылетают бессвязные, человек может повторять одну

и ту же фразу, одно и то же имя, один и тот же вопрос, как заевшая пластинка, и это нормально, это не истерика в уничижительном смысле слова, это психика сбрасывает напряжение через единственный доступный ей канал, и мешать ей в этот момент — значит загонять боль глубже.

Третья стадия — качели, когда боль отступает и наступает странное, почти пугающее своей неуместностью спокойствие, а потом снова накатывает, потом снова отступает, и волны приходят непредсказуемо: тридцать минут тишины, и вдруг новый удар, триггером для которого становится случайная мелодия из телефона, запах чужого парфюма в лифте, вид чьей-то руки, похожей на руку партнёра, или просто наступление вечера, когда ещё вчера в это время вы ужинали вместе. В первые трое суток эти качели могут повторяться десятки раз, и это не признак слабости, не признак того, что вы «не справляетесь», — это признак того, что психика перерабатывает катастрофу порциями, потому что целиком она её не переварит, как желудок не переварит килограмм пищи за один глоток.

Четвёртая стадия первых суток — истощение, когда тело, потратившее колоссальное количество энергии на стрессовую реакцию, требует остановки: человек может внезапно уснуть посреди разговора, может лежать, глядя в стену, не в силах пошевелиться, может есть механически, не чувствуя вкуса, или не есть вообще, потому что организм в режиме выживания считает пищеварение непозволительной роскошью. Сон в этот период поверхностный, рваный, с пробуждениями в три-четыре часа ночи, когда сознание, освобождённое от дневных отвлечений, снова погружается в пережитое, и вы просыпаетесь с ощущением, что катастрофа произошла только что, хотя прошли уже сутки.

Распознайте эти стадии в себе, назовите их, дайте им имя — скажите себе вслух, даже шёпотом: «Я в стадии прорыва, это пройдёт через двадцать минут, моё тело сбрасывает напряжение, я не схожу с ума, я переживаю шок». Само название возвращает часть контроля, потому что вы перестаёте быть тем, с кем это происходит, и становитесь тем, кто наблюдает за процессом, кто стоит чуть в стороне и говорит: да, это есть, да, это больно, но это не я целиком, это волна, которая проходит через меня. Это маленькая, но жизненно важная дистанция, и с неё мы начнём двигаться дальше.

Существует момент, тонкий и почти неуловимый, когда паника перестаёт быть реакцией на событие и становится петлёй, замкнутым кругом, в котором мозг прокручивает одну и ту же картинку — момент обнаружения, фразу предательства, образ, который невозможно развидеть, — и с каждым витком интенсивность нарастает, дыхание учащается, сердце колотится быстрее, мысли сужаются до одной точки, а тело напрягается, готовясь к угрозе, которой уже нет в комнате, но которая бесконечно воспроизводится внутри черепа, как фильм, который кто-то поставил на повтор без вашего согласия.

Эту петлю можно прервать — не подавить, не заглушить, не сделать вид, что её нет, а именно прервать, переключить канал восприятия, вернуть сознание из внутреннего ада в сенсорную реальность прямо сейчас, в эту комнату, в это тело, в эту минуту. Для этого существует протокол «Стоп-кадр» — адаптация техники сенсорной переориентации в рамке НЛП, рассчитанная на первые минуты, когда думать ещё невозможно, когда слова не складываются в предложения, а действовать уже необходимо, потому что петля затягивается и каждая секунда промедления делает следующий виток ещё туже.

Принцип, на котором построен протокол, прост и в своей простоте гениален: паника живёт во внутреннем пространстве — в картинках, в голосе, в телесных ощущениях, в том замкнутом мире, который мозг создаёт, отрезав себя от внешнего. Вернуть себя в настоящее можно, только переключив внимание на внешние сенсорные каналы, на то, что находится за пределами черепа: на свет, на звук, на прикосновение, на вкус. НЛП описывает это как перевод ведущей репрезентативной системы из кинестетического хаоса — из телесной боли, сжатия, дрожи, из того клубка ощущений, в котором невозможно выделить ни одного отдельного, — во внешний визуальный, аудиальный и тактильный контакт с реальностью. Мозг не способен

одновременно находиться в петле внутреннего ужаса и активно сканировать внешнюю среду, потому что ресурсы внимания ограничены, и одно исключает другое, как два звука не могут занять одно и то же пространство одновременно.

Пошаговый алгоритм протокола «Стоп-кадр».

Шаг первый: назовите вслух то, что происходит, — скажите: «Стоп. Я в панической петле. Это не новая опасность, это эхо, это воспроизведение того, что уже случилось. Я прерываю его». Голос может дрожать, слова могут быть бессвязными, вы можете произнести это шёпотом, севшим от слёз, — не важно, потому что сам акт произнесения фразы вслух активирует речевые зоны коры и частично возвращает контроль префронтальной области, того самого участка мозга, который был отключён шоком.

Шаг второй: техника «пять-четыре-три-два-один», сенсорная переориентация через последовательное включение каждого канала восприятия. Найдите глазами и назовите пять предметов, которые видите прямо сейчас, — не абстрактно, не «я вижу комнату», а конкретно, с деталями: «я вижу белую чашку с отколотым краем, тёмный прямоугольник окна, красный корешок книги на полке, пятно на обоях, ручку двери». Четыре звука, которые слышите: гудение холодильника, шум машин за окном, свой собственный вдох, тиканье часов, скрип половицы у соседей. Три ощущения на коже: ткань одежды на плече, прохлада воздуха на лице, ощущение стоп на полу или пальцев на подлокотнике. Два запаха, даже если это просто «запах воздуха» или «запах моих рук», даже если вы не чувствуете ничего, кроме пустоты. Одно вкусовое ощущение: глоток воды, вкус собственной губы, слюна, мятная таблетка — что угодно, что вернёт вам ощущение рта, языка, тела.

Шаг третий: физическое прерывание паттерна, смена телесного состояния через действие. Встаньте, если сидите; сядьте, если стоите; опустите ноги на пол, если лежите. Умойте лицо холодной водой — не тёплой, а именно холодной, потому что резкий температурный контраст перебивает внутренний сигнал тревоги. Возьмите в руки предмет с выраженной текстурой — ключи, монету, кусок льда, шишку, что угодно, что можно сжать и почувствовать кожей. Сожмите и разожмите кулаки десять раз, медленно, с усилием, ощущая, как напрягаются и расслабляются мышцы предплечья. Цель этого шага — дать телу новый сенсорный вход, который перебьёт внутреннюю петлю, как новый канал на телевизоре перебивает старый.

Шаг четвёртый: дыхание-переключатель, потому что дыхание — единственный вегетативный процесс, которым можно управлять сознательно, и в момент паники это ваш главный рычаг. Вдох на четыре счёта, задержка на четыре счёта, выдох на шесть счётов — и так шесть раз подряд, считая про себя, потому что счёт переключает внимание с внутреннего диалога на ритм, а удлинённый выдох активирует парасимпатическую нервную систему и снижает частоту сердечных сокращений, физически замедляя ту паническую тахикардию, которая вас пугает.

Шаг пятый: фраза-якорь, которую вы произносите вслух или мысленно, когда дыхание уже немного выровнялось: «Я здесь. Я в безопасности в эту секунду. Мне не нужно решать ничего прямо сейчас. Мне нужно только дышать. Следующий шаг — только один. Только дожить до следующего вдоха». Повторите эту фразу трижды, не верьте в неё, если не верится, — просто произнесите, потому что механическое повторение работает даже тогда, когда смысл пока не доходит до сознания, как таблетка работает, даже если вы не понимаете её химическую формулу.

Фразы самоинструктирования для экстренного использования — запишите их в телефон прямо сейчас, пока читаете, пока руки ещё слушаются, потому что когда накатит волна, вам не нужно будет вспоминать и сочинять, не нужно будет искать слова в пустой голове: просто откройте записку и читайте вслух, как читают молитву, даже если вы не верующий. «Это волна. Волна накатывает и уходит. Я не утону. Я переживу эту минуту».

Или: «Мне не нужно принимать решений сегодня, ни одного, я имею полное право просто существовать, дышать, лежать, смотреть в стену».

Или: «То, что я чувствую, не является правдой о будущем, это боль настоящего момента, и она конечна, как конечна любая боль».

Или: «Я имею право не справляться прямо сейчас, я имею право быть разрушенным, это не приговор, это состояние, которое пройдёт».

Или самая короткая, для самых тяжёлых минут: «Один вдох. Один шаг. Одна минута. Больше от меня сейчас не требуется».

Протокол «Стоп-кадр» не устраняет боль и не обещает облегчения — он возвращает вам способность не тонуть в ней, даёт зазор между стимулом и реакцией, тот самый зазор, в котором, по выражению Виктора Франкла, заключена вся человеческая свобода. Даже если сейчас эта свобода размером с один вдох, с один глоток воды, с одно движение пальцев по холодному стеклу окна, — этого достаточно, чтобы не дать петле затянуться до точки невозврата.

Первые двадцать четыре часа после катастрофы — зона максимального риска не для жизни, а для будущего: вашего, партнёра, детей, общего окружения, всех тех людей, которые окажутся втянуты в вашу историю, если вы не удержитесь. В пиковом состоянии шока человек совершает действия, которые необратимо искажают дальнейшую траекторию, и делает это не из злости, не из расчёта, а потому что мозг в режиме «бей или беги» не способен оценивать последствия — он способен только реагировать, и эти реакции, будучи запущенными, создают факты, которые потом невозможно отменить, как невозможно вернуть слово, вылетевшее из рта.

Перечень разрушительных реакций, которые необходимо осознанно заблокировать в первые сутки, осознавая при этом, что желание совершить каждую из них будет жечь изнутри, как кислота, и будет казаться единственно правильным, единственно справедливым, единственно возможным.

Мсть — желание немедленно отплатить, причинить боль в ответ, написать тому, кто стал причиной измены, опубликовать переписку, позвонить любовнику или любовнице, устроить публичную сцену, сделать так, чтобы весь мир узнал и осудил, — это желание будет казаться справедливым, будет казаться единственным способом вернуть хотя бы каплю контроля в ситуации, где контроль утрачен полностью. Не делайте этого: ни одного действия из мести, ни одного сообщения, ни одного звонка, ни одной публикации, ни одного «случайного» пересказа подруге, которая «сама всё поймёт и передаст дальше». Всё, что сделано в состоянии пиковой ярости, будет работать против вас долгие годы — не потому что вы не имели права злиться, а потому что форма, которую вы придадите этой злости, определит, сможете ли вы потом выйти из ситуации с достоинством или будете привязаны к ней стыдом.

Публичное унижение партнёра — позвонить его матери, написать в общий чат, рассказать коллегам, выложить в социальные сети, потребовать, чтобы он или она немедленно собрали вещи при свидетелях, — и каждый человек, которому вы расскажете в первые сутки, станет постоянным участником вашей истории, запомнит, сформирует мнение, займёт сторону, и потом, когда острая фаза пройдёт и вы захотите разобраться спокойно, вам придётся учитывать их ожидания, их осуждение, их советы, их «ну ты же сам(а) мне тогда сказал(а)». Вы потеряете пространство для манёвра, пространство для того, чтобы передумать, чтобы простить, чтобы попробовать заново, — потому что десять человек уже знают, уже осудили, уже ждут от вас определённого решения.

Немедленные ультиматумы — «или ты уходишь сегодня, или я ухожу», «или ты прекращаешь это немедленно, или мы разводимся», «давай решим прямо сейчас, навсегда, без права на пересмотр» — фиксируют позицию, из которой потом крайне трудно отступить без потери лица, без ощущения, что вы «прогнулись», что вы «не сдержали слово». Вы ещё не знаете, чего хотите, вы не знаете, на что способны, вы не знаете, что скажет партнёр, когда первый шок пройдёт и он сможет говорить связно, — и вы не обязаны знать это сегодня, в эту ночь, в

этот час. Дайте себе время не знать, время быть в неопределённости, время сказать «я не могу сейчас ответить, мне нужно три дня».

Вовлечение детей — позвонить ребёнку и сказать «твой отец нам изменил», заставить ребёнка выбирать сторону, использовать его как свидетеля, как судью, как объект жалости, как живое доказательство того, что вам тяжело, — и не имеет значения, сколько ребёнку лет, шесть или шестнадцать, потому что его психика не должна нести вес вашего разрушения, не должна становиться контейнером для вашей боли, не должна запоминать вас в состоянии, которое потом невозможно забыть. Ни слова, ни намёка, ни слёз при нём, если есть хоть малейшая возможность уйти в другую комнату, закрыть дверь, проплакаться в подушку.

Немедленные юридические действия — звонок адвокату в три часа ночи, написание заявления, смена замков, перевод денег на другой счёт, — за исключением ситуаций физической угрозы, когда безопасность требует немедленных действий. Во всех остальных случаях подождите минимум три дня, потому что юрист, которому вы позвоните в шоке, получит от вас искажённую картину, и решения, принятые на основе этой картины, могут не соответствовать тому, что вы решите, когда сможете думать ясно.

Разрушение имущества — порвать одежду партнёра, разбить телефон, выбросить вещи, ударить по стене кулаком, — даёт на десять секунд облегчение и на годы оставляет след вины, стыда и материального ущерба, не говоря о возможной правовой квалификации, если в момент разрушения рядом были дети или соседи вызвали полицию.

Употребление алкоголя и психоактивных веществ как способ заглушить боль, «выключить» переживание, «хотя бы уснуть» — потому что алкоголь в состоянии острого стресса не успокаивает, а усиливает агрессию, снимает те самые тормоза, которые удерживают вас от звонков, сообщений и сцен, которые вы потом не сможете отменить, и превращает горе в нечто уродливое и неконтролируемое.

Почему решения, принятые в пиковом состоянии, необратимо искажают траекторию, объясняется на уровне нейрологии достаточно просто: префронтальная кора отключена, и решения принимаются лимбической системой, которая мыслит категориями выживания — угроза, устранение, бегство, атака. Лимбическая система не способна учитывать нюансы, контекст, долгосрочные последствия, чувства других людей, ваши собственные будущие потребности, которые сейчас вам просто не видны. Решение, принятое лимбической системой, всегда бинарно: да или нет, друг или враг, всё или ничего, навсегда или никогда. Жизнь сложнее, отношения сложнее, вы сами сложнее, и то, что сегодня кажется единственным выходом, через неделю может оказаться дверью, которую вы закрыли навсегда, хотя за ней было то, что вам было нужно.

Чек-лист «минимально безопасных действий» на первые двадцать четыре часа — не список подвигов, не перечень того, что вы «должны», а набор самых простых, самых базовых шагов, которые удержат вас на плаву.

— Убедитесь, что вы физически в безопасности, и если есть угроза насилия, покиньте пространство, позвоните на горячую линию, уйдите к соседям, выйдите на улицу, потому что безопасность тела — единственный безусловный приоритет, перед которым всё остальное отступает.

— Выпейте воды, поешьте, даже если не хочется, даже если кусок не лезет в горло, — механически, как заправляют машину, потому что тело нуждается в топливе для преодоления стресса. Если есть дети, обеспечьте их базовые потребности — еду, сон, привычный режим, — не объясняя ничего, просто поддерживая рутину, которая для ребёнка является главным сигналом: мир не рухнул окончательно.

— Не принимайте ни одного решения, ни одного, и запишите в телефон фразу «все решения — через три дня минимум», и повторяйте её каждому, кто требует от вас ответа прямо сейчас.

— Не публикуйте ничего в социальных сетях, не пишите сообщений, которые не готовы прочесть вслух перед судом через год.

— Позвоните одному человеку, одному, не троим, не пятерым, а одному тому, кому вы доверяете, — не для совета, а для того, чтобы не быть одному в этой ночи. Если есть возможность, выйдите из дома, пройдитеесь, поезжайте в машине, смените физическое пространство, потому что тело в движении перерабатывает стресс лучше, чем тело, застывшее на месте катастрофы.

— Не спите в кровати партнёра, если это усиливает боль, — лягте на диване, в другой комнате, у друга, потому что вы имеете полное право на пространство, где вам не будет больно.

— Запишите в телефон или на бумагу дату, время, факты — без интерпретаций, без оценок, просто факты, потому что память в шоке искажает, и потом, через неделю, вы будете благодарны себе за эту сухую фиксацию.

— Разрешите себе не работать: позвоните, возьмите больничный или отгул, потому что первые сутки вы нетрудоспособны, и это не слабость, а факт, такой же объективный, как температура при гриппе.

Одна из самых жестоких ловушек катастрофы — убеждение, что вы должны справиться в одиночку, что просить помощи — значит признать поражение, что если вы расскажете кому-то, то станете жалким, слабым, неудобным, станете тем человеком, который «грузит других своими проблемами», и что ваша боль — это исключительно ваша ответственность, и нечего нагружать окружающих тем, что они не просили нести.

Это ложь, которую говорит шокированный мозг, привыкший быть сильным, привыкший «не доставлять», привыкший справляться, и правда в том, что изоляция в первые часы многократно усиливает разрушительное воздействие травмы, потому что человек, оставшийся один на один с катастрофой, проваливается глубже, застревает дольше, разрушается сильнее, чем тот, рядом с кем есть хотя бы один живой голос, одно дыхание в телефонную трубку, одно присутствие, напоминающее: ты не один, ты существуешь, мир не закончился.

Просить помощь — не слабость, а навык, и если вы им не владеете, если слова застревают в горле, если стыд сжимает челюсть и не даёт открыть рот, возьмите готовые скрипты как костыль, как опору, как чужие слова, которые вы произносите, потому что свои сейчас не находятся. Потом, когда нога заживёт, вы их отбросите и научитесь говорить по-своему, а пока — просто произнесите.

Скрипт обращения к близкому другу: позвоните, не пишите, потому что голос важнее текста, потому что живое дыхание на другом конце провода — это то, что напоминает о существовании мира за пределами вашей боли. Скажите: «Мне сейчас очень плохо. Мне не нужен совет. Мне нужно, чтобы ты просто был рядом. Можешь приехать, или давай я приеду, или давай просто побудем на телефоне. Мне не нужно говорить. Мне нужно, чтобы кто-то был». Если вы не можете произнести слово «плохо», если горло сжимается и стыд не даёт сказать прямо, скажите иначе: «У меня случилось то, о чём я пока не могу говорить. Мне нужно, чтобы ты просто был рядом. Не спрашивай. Просто будь».

Скрипт обращения к психологу или психотерапевту: позвоните или напишите: «Здравствуйте. У меня острый кризис. Мне нужна помощь в ближайшие сутки. Можете ли вы принять меня сегодня или завтра? Если нет, подскажите, к кому обратиться экстренно». Вы не обязаны объяснять детали по телефону, не обязаны формулировать запрос, не обязаны быть «хорошим клиентом» с чётким запросом и готовностью к работе — вы имеете полное право сказать: «Я не знаю, что сказать. Просто мне очень нужна помощь», и этого будет достаточно, потому что хороший специалист поймёт и примет вас в любом состоянии.

Скрипт обращения к родственнику: «Мне тяжело. Я не могу сейчас быть один. Ты можешь приехать или я могу приехать? Мне не нужно, чтобы ты решал. Мне нужно, чтобы

кто-то был рядом». Коротко, без объяснений, без деталей, без необходимости «вводить в курс дела».

Фразы для тех, кто не умеет говорить «мне плохо», для тех, кого с детства учили не жаловаться, не нагружать, не показывать слабость, для тех, у кого слово «помоги» вызывает физическое отторжение, потому что где-то в памяти звучит голос, говорящий «не ной», «справляйся сам», «другим хуже». Произнесите одну из этих фраз, любую, первую, которая не вызывает полного отторжения: «Я не справляюсь один. Это не слабость. Это факт». Или: «Мне нужен один живой человек рядом. Не совет. Не решение. Присутствие». Или: «Я не прошу тебя чинить мою жизнь. Я прошу тебя посидеть рядом, пока я плачу». Или: «У меня катастрофа. Я не знаю, что делать. Помоги мне просто дожить до утра». Или самая простая: «Я не хочу быть один сегодня. Побудь со мной».

Как выбрать одного человека-«якоря» — не двух, не трёх, а одного, потому что в состоянии шока вы не способны удерживать несколько контактов одновременно, не способны рассказывать историю пяти людям, не способны выдерживать пять разных реакций. Одного того, рядом с кем вам не нужно держать лицо, не нужно «быть в порядке», не нужно объяснять, почему вы плачете или почему молчите. Того, кто не начнёт давать советов, которых вы не просили, кто не побежит рассказывать другим, кто способен выдержать ваши слёзы, ваш гнев, ваше молчание, не пытаясь немедленно исправить ситуацию и не пугаясь вашего состояния. Возможно, это не самый близкий родственник, возможно, это друг, с которым вы не общались полгода, возможно, это коллега, с которым вы пьёте кофе по средам и говорите о пустяках, — не важно, кто по статусу и по степени родства, важно, рядом с кем вы можете не притворяться.

Что сказать этому человеку дословно: позвоните и скажите: «Слушай. У меня случилось то, что разрушило мой мир. Я не могу об этом говорить подробно. Мне не нужен совет. Мне не нужно, чтобы ты решал за меня. Мне нужно, чтобы ты был рядом сегодня. Приезжай, или я приеду, или давай просто не класть трубку. Я буду плакать, или молчать, или злиться. Тебе не нужно ничего делать. Просто будь и не рассказывай никому, пожалуйста. Это между нами». Эта фраза снимает с человека-«якоря» необходимость придумывать, что делать, как реагировать, чем помочь, — и тем самым делает его присутствие возможным, потому что многие люди не приходят не из равнодушия, а из страха не справиться, не найти нужных слов, сказать что-то не то.

Если человек-«якорь» далеко, в другом городе, в другой стране, позвоните и попросите: «Не клади трубку. Мне не нужно разговаривать. Мне нужно слышать, что кто-то есть. Ты можешь просто дышать в трубку, или рассказать мне что-нибудь неважное, или помолчать. Просто будь на линии». Если нет ни одного человека, которому можно позвонить, — позвоните на телефон доверия, и это не стыдно, это не признак сумасшествия, это признак того, что вам нужен живой голос и вы нашли способ его получить. Вы не обязаны называть своё имя, не обязаны объяснять всё, можете сказать: «Мне плохо. Я не знаю, что делать. Побудьте со мной на линии», — и этого достаточно, потому что на другом конце сидит человек, который для этого и там, и ему не нужно ничего доказывать.

Бывают ситуации, когда боль настолько велика, что прожить её прямо сейчас невозможно, а между тем жизнь требует действий: нужно забрать ребёнка из школы, нужно доехать до дома, нужно позвонить на работу и сказать, что вас не будет, нужно дожить до вечера, нужно функционировать, когда внутри всё кричит, когда каждая клетка тела требует остановиться, лечь, свернуться и выть. Для таких моментов существует техника «Контейнер для боли» — метод НЛП-визуализации, позволяющий временно упаковать невыносимую эмоцию, отложить её переживание на безопасный момент и освободить ресурс для необходимых действий, и это не подавление, не избегание, не «запихивание в себя», а осознанное, управляемое откладывание с чётким намерением вернуться к переживанию позже, когда для этого будут условия.

Инструкция по созданию внутреннего контейнера.

Найдите возможность сесть или встать устойчиво, почувствуйте опору под ногами или под телом, сделайте три медленных выдоха, закрывая глаза, если можете, или опуская взгляд в одну точку, если закрыть глаза страшно, потому что в темноте боль ближе. Представьте, что внутри вас есть пространство, где живёт боль, — она может выглядеть как чёрный ком в груди, как раскалённый шар в горле, как ледяная плита на животе, как что-то ещё, чему вы не можете подобрать названия, но что ощущаете вполне определённо. Увидьте её, не боритесь с ней, не отворачивайтесь, не говорите «уходи», — просто посмотрите и скажите мысленно: «Я вижу тебя. Я признаю, что ты есть. Ты имеешь право быть». Это важно, потому что боль, которую не признают, которая не увидена, не названа, не получает места, — такая боль не уменьшается, а растёт, расталкивая всё внутри себя.

Теперь представьте, что рядом с вами — или перед вами, или над вами, где угодно в пространстве вашего внутреннего зрения, — появляется контейнер, и это может быть что угодно: тяжёлый сундук с кованым замком, сейф с кодовым колесом, деревянная шкатулка с плотной крышкой, стеклянный сосуд с притёртой пробкой, металлический ящик с защёлками, плотный конверт из толстой бумаги. Выберите тот образ, который вызывает ощущение надёжности и герметичности, который говорит вам: сюда не проникнет никто, отсюда ничего не вытечет, это выдержит. Контейнер должен быть достаточно большим, чтобы вместить вашу боль целиком, не сминая её, не утрамбовывая, — увидьте его материал, цвет, вес, фактуру, температуру, убедитесь, что он закрывается плотно, что крышка прилегает, что замок защёлкивается.

Мысленно возьмите свою боль — тот чёрный ком, раскалённый шар, ледяную плиту, то безымянное нечто, — и переместите её в контейнер, не подавляя, не выталкивая, не запикивая силой, а перемещая, как перекладывают тяжёлый предмет из рук в ящик, с усилием, но бережно, чувствуя, как руки освобождаются, как грудь становится чуть свободнее, как горло чуть разжимается, как в том месте, где жил ком, появляется пустота, не радостная, не лёгкая, но пустота, пространство, в которое можно вдохнуть.

Закройте контейнер, услышьте звук закрывания — щелчок замка, скрип крышки, лязг дверцы сейфа, шуршание запечатываемого конверта, — любой звук, который для вашего слуха означает: закрыто, зафиксировано, не откроется само. Можете мысленно повернуть ключ, завязать верёвку, запечатать сургучом, набрать код, — любой жест, который для вашего бессознательного означает завершённость и надёжность. Определите место, где контейнер будет храниться: полка в тёмной комнате, дно глубокого колодца, дальний угол подвала, облако в небе, дно океана, — место должно быть надёжным и недоступным для случайного касания, таким, куда никто не заглянет без вашего ведома. Поместите контейнер туда, увидьте, как он стоит, тяжёлый, закрытый, терпеливый, и скажите себе вслух или мысленно: «Я не выбрасываю эту боль. Я не отрицаю её. Я откладываю её на время, когда смогу прожить. Я вернусь. Я открою контейнер, когда буду в безопасности. А сейчас мне нужно жить дальше, мне нужно дойти до вечера, мне нужно сделать то, что необходимо, и я имею право сделать это, не переживая всё прямо сейчас».

Откройте глаза, ощутите тело, почувствуйте стопы на полу, сделайте глоток воды, вернитесь в действие — в то действие, ради которого вы упаковывали боль: забрать ребёнка, доехать, позвонить, дожить.

Техника «открытия контейнера» в безопасный момент, когда вы окажетесь в условиях, где можете позволить себе горевать, — дома, в одиночестве, в кабинете психолога, в объятиях друга, ночью, когда никто не видит, — и тогда вы мысленно возвращаетесь к контейнеру, видите его, подходите, открываете замок и позволяете боли выйти, не всей сразу, порциями, столько, сколько способны прожить сегодня, в этот час, в эту ночь. Плачьте, кричите, дрожите, тряситесь, говорите вслух всё, что рвётся наружу, бейте подушку, рвите бумагу, ходите по комнате, — и когда волна пройдёт, закройте контейнер обратно или оставьте его открытым, если чувствуете, что боль уже не та, что была, что она уменьшилась, изменила форму, стала тише.

Важно понимать, что контейнер — это инструмент для экстренного использования, а не для постоянного, и если вы ловите себя на том, что неделя за неделей перекладываете боль в контейнер и не открываете его ни разу, что вы научились функционировать, не чувствуя ничего, что внутри образовалась пустота, которая не заполняется, — это сигнал, что защита стала избеганием, что техника, созданная для спасения, превратилась в тюрьму, и в этом случае необходимо открыть контейнер, желательно не в одиночку, желательно с тем, кто сможет быть рядом, пока боль выходит, кто не испугается вашего крика и не скажет «хватит, соберись».

Упражнение «Контейнер для боли» не делает вас бесчувственным, не превращает в робота, не лишает права на переживание — оно делает вас хозяином момента, хозяином того, когда и сколько вы можете позволить себе почувствовать. Оно говорит вашей психике: «Я не убегая. Я выбираю время. Я решаю, когда и сколько». В ситуации, где всё рухнуло и вы не контролируете ничего — ни партнёра, ни обстоятельства, ни будущее, ни даже собственное тело, которое трясётся и не слушается, — это одно из немногих решений, которые по-прежнему в вашей власти: решение о том, когда плакать, решение о том, когда дышать, решение о том, что прямо сейчас вы будете жить, потому что это единственное, что от вас требуется, прямо сейчас, в этот час, в эту ночь.

Вы переживёте эти семьдесят два часа — не потому что вы сильные, не потому что так надо, не потому что «время лечит», а потому что боль конечна, а вы нет, вы больше, чем то, что с вами произошло, даже если сейчас вы этого не чувствуете, даже если сейчас кажется, что вы и есть эта боль, что от вас ничего не осталось, кроме этого кома в горле и этой пустоты в груди. Вы — не она. Вы — тот, кто её переживает, и переживёт, и выйдет на другой берег, и однажды, не сегодня, не завтра, может быть, через месяцы, вдохнёт полной грудью и поймёт, что дышать можно. А пока — дышите. Пейте воду. Позвоните одному человеку. Доживите до утра. Этого достаточно. Этого более чем достаточно.

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.