

НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ



НЛП при работе с фобиями и тревогой

Виталий Гурьев

Виталий Гурьев

НЛП при работе с

фобиями и тревогой

<https://litres.ru/74358237>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга представляет собой пошаговый практический гайд по избавлению от иррациональных страхов, фобий и панических атак с помощью методов нейролингвистического программирования. Вы освоите классическую технику «быстрого лечения фобий» через диссоциацию НЛП от травмирующего опыта и научитесь разрывать нейронные связи, отвечающие за автоматическую реакцию ужаса. Книга предлагает проверенные инструменты для работы с генерализованной тревогой, социальными страхами, внутренними конфликтами и вторичными выгодами, которые удерживают вас в ловушке страха. Каждая глава завершается практическими упражнениями для самостоятельного закрепления ресурсного состояния. Издание адресовано всем, кто хочет вернуть себе свободу действий, обрести внутреннее спокойствие и выстроить жизнь без ограничений, навязанных тревогой.

Содержание

Глава 1. Введение в НЛП: понимание природы страха и тревоги	4
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Виталий Гурьев

НЛП при работе с

фобиями и тревогой

Глава 1. Введение

в НЛП: понимание

природы страха и тревоги

Нейролингвистическое программирование представляет собой одну из наиболее практичных и прикладных дисциплин в области работы с человеческой психикой, возникшую в начале семидесятих годов прошлого столетия благодаря исследованиям Ричарда Бэндлера и Джона Гриндера в Калифорнийском университете Санта-Круз. Само название этой области знания отражает три фундаментальных измерения человеческого опыта: нейро обозначает нервные процессы и сенсорные каналы, через которые мы воспринимаем мир, лингвистическое указывает на язык и вербальные структуры, организующие наш внутренний опыт и придающие ему смысл, а программирование отсылает к повторяющимся паттернам поведения и мышления, которые можно выявить, смоделировать и при необходимости перестроить.

В контексте работы с эмоциями НЛП предлагает принципиально иной взгляд на природу страха, тревоги и панических состояний, рассматривая их не как неизлечимые патологии или приговоры, а как выученные программы, которые при определенных условиях можно перепрограммировать. Базовые презумпции нейролингвистического программирования формируют тот философский фундамент, на котором строится вся последующая работа с деструктивными эмоциональными состояниями, и среди них ключевое место занимает идея о том, что каждый человек уже обладает всеми необходимыми ресурсами для исцеления, а задача терапии состоит лишь в том, чтобы обеспечить доступ к этим ресурсам и направить их в нужное русло.

Другая важнейшая презумпция утверждает, что любое поведение, даже самое деструктивное и пугающее, в момент своего зарождения несло позитивное намерение, то есть было попыткой психики защитить человека от какой-то угрозы, пусть и реализованной неадекватным способом. Эта идея кардинально меняет отношение к собственному страху: вместо того чтобы воевать с ним, подавлять его или стыдиться, читатель учится видеть в нем искаженную форму заботы о собственной безопасности, которую можно поблагодарить за намерение и предложить ей более здоровый способ реализации. Презумпция о том, что люди реагируют не на саму реальность, а на свою внутреннюю модель этой реальности, открывает пространство для трансформации, поскольку внут-

ренную модель всегда можно изменить, перестроить и обогатить новыми элементами.

Понимание фундаментального различия между страхом как естественной защитной реакцией и фобией как деструктивным паттерном является первым и необходимым шагом на пути к освобождению от эмоционального плена. Страх в его здоровой форме представляет собой эволюционно выверенный механизм выживания, который мобилизует организм перед лицом реальной опасности, обостряет восприятие, ускоряет реакцию и направляет все ресурсы тела на решение задачи избегания угрозы или противостояния ей. Этот древний биологический инструмент служил нашим предкам на протяжении сотен тысяч лет, помогая им избегать хищников, ориентироваться в опасных ландшафтах и выживать в условиях постоянной борьбы за существование. Здоровый страх всегда пропорционален реальной угрозе, всегда привязан к конкретному объекту или ситуации в настоящем моменте и всегда прекращается, как только опасность миновала.

Фобия же представляет собой принципиально иную структуру, в которой механизм страха выходит из-под контроля и начинает функционировать автономно, оторванный от реальной опасности. При фобии реакция ужаса запускается не объективной угрозой, а внутренним образом, воспоминанием или предвосхищением ситуации, которая в реальности может не нести никакой опасности или нести ее в ми-

нимальной степени. Человек с фобией пауков может испытывать точно такой же каскад панических реакций при виде крошечного безобидного паука на стене, как если бы перед ним стоял ядовитый хищник, готовый к атаке. Фобия несоразмерна стимулу, не привязана к реальному настоящему моменту, не прекращается после устранения триггера и, что наиболее разрушительно, начинает ограничивать жизнь человека, сужая пространство его свободы и лишая его возможности жить полноценно. Паническая атака в этом контексте представляет собой крайнее проявление фобического паттерна, когда тело и психика запускают полномасштабную реакцию выживания в ситуации, где нет абсолютно никакой угрозы жизни, и человек оказывается заложником собственной нервной системы, которая ошибочно интерпретирует внутренние сигналы как признаки смертельной опасности.

Концепция «карта не есть территория», заимствованная из работ Альфреда Коржибского и ставшая одной из центральных презумпций НЛП, приобретает особое значение при работе с тревожными состояниями и фобическими реакциями. Каждый человек воспринимает окружающий мир не непосредственно, а через призму своих сенсорных фильтров, убеждений, прошлого опыта, языковых конструкций и эмоциональных ассоциаций, формируя тем самым внутреннюю карту реальности, которая лишь отдаленно напоминает саму реальность. При тревожном расстройстве эта кар-

та претерпевает серьезные искажения: нейтральные стимулы начинают маркироваться как опасные, вероятностные события воспринимаются как неизбежные, телесные ощущения нормальной физиологической активации интерпретируются как признаки надвигающейся катастрофы.

Человек, страдающий генерализованной тревогой, смотрит на мир через призму постоянной угрозы, и его внутренняя карта настолько отличается от объективной территории, что даже безопасные ситуации вызывают реакцию бегства или замирания. Тревожный мозг систематически переоценивает вероятность негативных событий, преувеличивает их потенциальную катастрофичность и недооценивает собственные способности справиться с последствиями. Понимание того, что вы реагируете не на реальность, а на свою карту реальности, дает колоссальную терапевтическую свободу, поскольку карту можно перерисовать, дополнить новыми маршрутами, убрать из нее ложные обозначения опасных зон и добавить территории, которые ранее были вычеркнуты из сознания под влиянием страха. Работа с фобиями и тревогой в парадигме НЛП по существу является работой по обновлению и обогащению внутренней карты, по расширению того пространства возможностей, которое человек считает для себя доступным.

Роль бессознательного в генерации панических состояний невозможно переоценить, поскольку именно глубинные слои психики отвечают за автоматическое распознавание угроз и

запуск каскада физиологических реакций, которые мы субъективно переживаем как панику. Бессознательное оперирует не логическими аргументами и рациональными оценками вероятности, а ассоциативными связями, эмоциональными якорями и телесными ощущениями, формируя мгновенные реакции задолго до того, как сознательный разум успевает проанализировать ситуацию. Когда человек однажды переживает сильный испуг в определенной ситуации, бессознательное записывает весь комплекс ощущений, образов, звуков и телесных реакций в единую ассоциативную сеть, и в дальнейшем любой элемент этой сети способен реактивировать всю программу целиком. Механизмы защиты, которые бессознательное выстраивает вокруг травматического опыта, включают в себя избегание триггерных ситуаций, гиперконтроль окружающей среды, сканирование пространства на предмет потенциальных угроз и постоянное поддержание состояния повышенной готовности.

Парадокс этих защитных механизмов заключается в том, что они, будучи направленными на предотвращение повторной травмы, сами по себе становятся источником хронического напряжения и тревоги, создавая замкнутый круг, в котором попытка избежать страха генерирует еще больше страха. Бессознательное не различает реальную угрозу и ярко воображаемую, поэтому человек, многократно прокручивающий в голове пугающие сценарии, тренирует свою нервную систему реагировать паникой на ситуации, которые ни-

когда не произойдут в реальности. Работа с бессознательным в НЛП строится на принципе сотрудничества, а не подавления: терапевт или сам человек в процессе самостоятельной работы обращается к бессознательным частям с уважением, признавая их позитивное намерение и предлагая новые, более адаптивные способы его реализации.

Понятие ресурсного состояния занимает центральное место в терапевтическом процессе НЛП и представляет собой такое внутреннее состояние, в котором человек ощущает уверенность, безопасность, силу, спокойствие или любое другое качество, необходимое для эффективного взаимодействия с пугающей ситуацией. Ресурсное состояние не является чем-то внешним, что нужно получить или заслужить; оно уже существует в опыте каждого человека, поскольку в жизни каждого были моменты, когда он чувствовал себя сильным, защищенным, спокойным и способным справиться с вызовами. Задача терапевтического процесса состоит в том, чтобы помочь человеку получить доступ к этим забытым или вытесненным ресурсным переживаниям, усилить их, закрепить через якорение и сделать доступными в тех ситуациях, где ранее автоматически запускалась реакция страха.

Критическое значение ресурсного состояния для работы с фобиями объясняется тем, что невозможно одновременно находиться в состоянии глубокого спокойствия и в состоянии панического ужаса, поскольку эти состояния физиологи-

чески несовместимы и активируют противоположные ветви вегетативной нервной системы. Когда человек входит в контакт с мощным ресурсным состоянием, старая фобическая программа теряет топливо для своего функционирования и постепенно угасает за отсутствием подкрепления. Формирование и поддержание ресурсного состояния становится тем фундаментом, на котором строятся все последующие техники работы с фобиями, и без этого фундамента любая попытка прямого столкновения с пугающим стимулом рискует привести к ретравматизации и усилению страха.

Принцип экологичности изменений является одним из наиболее важных этических и практических ориентиров в работе с фобиями и тревожными состояниями, и его суть заключается в том, что любое терапевтическое вмешательство должно учитывать сложную систему внутренних взаимосвязей, в которую встроены страх. Вырвать страх с корнем, подавить его волевым усилием или просто запретить себе бояться означает проигнорировать ту защитную функцию, которую этот страх выполнял в психической экономике человека, и тем самым создать условия для появления нового симптома или обострения старого. Экологичность предполагает, что перед тем как устранять фобическую реакцию, необходимо понять, от чего она защищала человека, какую вторичную выгоду он извлекал из своего состояния избегания, какие части его личности будут затронуты исчезновением страха и не приведет ли это к нарушению внутреннего равновесия.

Простое удаление симптома без учета его системной функции подобно вырыванию предохранительного клапана из парового котла: давление никуда не исчезает, и в отсутствии предохранителя система может взорваться в другом, более опасном месте. Экологичная работа с фобией предполагает диалог с той частью психики, которая генерирует страх, выяснение ее истинных потребностей, поиск альтернативных способов удовлетворения этих потребностей и получение внутреннего согласия на изменения от всех заинтересованных частей. Только при соблюдении этого принципа трансформация будет устойчивой, глубокой и не повлечет за собой неожиданных негативных последствий в других сферах жизни.

Критический фактор сознания представляет собой тот внутренний барьер, который отделяет сознательное восприятие от бессознательных процессов и выполняет функцию фильтра, пропускающего в глубинные слои психики только ту информацию, которая согласуется с существующей системой убеждений. Этот барьер сформировался в процессе взросления как защитный механизм, предохраняющий психику от хаотичного потока противоречивой информации и от внушений, которые могли бы нарушить стабильность внутреннего мира. В контексте терапии фобий критический фактор сознания становится серьезным препятствием, поскольку человек может сознательно понимать, что его страх иррационален, что пауки не представляют реальной угрозы,

что паническая атака не приведет к смерти, однако это рациональное знание не проникает через барьер в бессознательное и не способно изменить автоматическую программу страха. Именно поэтому простые логические уговоры, рациональные аргументы и волевые приказы «возьми себя в руки» оказываются совершенно неэффективными при работе с фобиями и паническими атаками.

НЛП предлагает множество элегантных способов обхода критического фактора сознания, среди которых использование метафорического языка, работа в легком трансовом состоянии, обращение к бессознательному через образы и ощущения, использование парадоксальных предписаний и техники двойного послания. Обход критического фактора не означает его разрушение или подавление; скорее, речь идет о том, чтобы временно ослабить его хватку и позволить терапевтическим внушениям и новым переживаниям достичь тех глубин психики, где хранятся и функционируют фобические программы.

Язык выступает главным инструментом создания и разрушения внутреннего мира человека, и это утверждение приобретает особую силу в контексте работы с тревожными состояниями. Слова, которые человек использует для описания своего опыта, не просто отражают реальность, но активно конструируют ее, формируя нейронные связи и закрепляя определенные паттерны восприятия. Когда человек говорит «я в панике», «меня охватил ужас», «я не могу справиться»,

он не просто описывает свое состояние, но усиливает его, придает ему статус неизменного факта и лишает себя агентности.

НЛП обращает пристальное внимание на лингвистические паттерны, которые поддерживают фобическую структуру, и предлагает их трансформацию: замена «я боюсь» на «я замечаю в себе реакцию страха» возвращает позицию наблюдателя и отделяет личность от переживания, формулировка «эта ситуация вызывает у меня дискомфорт» вместо «эта ситуация ужасна» переносит источник переживания из внешнего мира во внутренний, а использование глаголов процесса вместо статических описаний открывает пространство для изменения. Внутренний диалог, который человек ведет с собой в моменты нарастающей тревоги, способен как усилить паническую реакцию до предела, так и мягко погасить ее в самом начале, и осознанная работа с этим внутренним голосом является одним из ключевых навыков, которым посвящена данная книга. Метафоры, которые человек использует для описания своего страха, также имеют огромное значение: если страх воспринимается как «стенка», «темнота» или «удавка», то трансформация этих образов в нечто менее угрожающее и более управляемое способно изменить само переживание на глубинном уровне.

Формирование правильных ожиданий и установок перед началом самостоятельной работы является необходимым условием успеха, поскольку нереалистичные ожидания

способны обесценить любой прогресс и привести к преждевременному отказу от практик. Данная книга не обещает мгновенного и полного избавления от всех страхов за один вечер, хотя техника быстрого лечения фобий действительно способна дать заметный результат за один сеанс; однако устойчивая трансформация требует времени, регулярной практики и готовности встречаться с собственным внутренним миром без осуждения и спешки. Читателю важно понимать, что в процессе работы могут возникать временные обострения, когда старые страхи на короткое время усиливаются перед тем, как окончательно раствориться, и это является нормальным признаком перестройки нейронных связей, а не свидетельством неудачи.

Успешная самостоятельная работа требует определенного уровня внутренней дисциплины и готовности выделять время на практики, однако эта дисциплина должна быть мягкой и поддерживающей, а не жесткой и карающей. Важно также сформировать установку на любопытство и исследовательский интерес по отношению к собственным внутренним процессам, поскольку позиция исследователя, который с интересом наблюдает за работой своей психики, принципиально отличается от позиции жертвы, которая беспомощно страдает от неконтролируемых сил. Читателю рекомендуется воспринимать каждую технику как эксперимент, результаты которого не predetermined заранее, и позволять себе удивляться тем изменениям, которые будут происхо-

дить в процессе работы.

Практика безопасности при работе с глубинными психическими процессами является тем необходимым обрамлением, без которого любая терапевтическая работа рискует превратиться в источник дополнительного стресса. Первое и важнейшее правило состоит в том, что читатель никогда не должен погружаться в работу с травматическими воспоминаниями или глубокими страхами в состоянии физической истощенности, сильного недосыпания, алкогольного опьянения или острого кризиса в реальной жизни. Перед каждой практикой необходимо убедиться, что у вас есть как минимум тридцать минут непрерывного времени в безопасном и комфортном пространстве, где вас никто не потревожит, и что после завершения практики у вас будет возможность спокойно вернуться в повседневные дела без необходимости немедленно садиться за руль или включаться в напряженную рабочую деятельность. Правило «стоп-сигнала» означает, что в любой момент практики, если интенсивность переживаний превышает комфортный уровень, вы имеете полное право прервать упражнение, открыть глаза, оглядеться вокруг, почувствовать опору под ногами и вернуться к работе только тогда, когда почувствуете себя достаточно устойчиво.

Принципиально важно различать терапевтический дискомфорт, который сопровождает процесс трансформации и является признаком работы, и деструктивную перегрузку, которая может привести к ретравматизации; если пережива-

ния в процессе практики выходят за пределы переносимости, если появляются мысли о самоповреждении или ощущение полной потери контроля, необходимо немедленно прекратить самостоятельную работу и обратиться к квалифицированному специалисту.

Перед началом каждой главы рекомендуется выполнять короткую процедуру заземления: почувствовать вес тела на стуле, ощутить контакт стоп с полом, сделать три глубоких вдоха с удлинённым выдохом и мысленно обозначить свое намерение на предстоящую работу. Читателю также полезно иметь заранее подготовленный список ресурсов: имена людей, к которым можно обратиться за поддержкой, телефоны доверия, список простых приятных активностей, которые помогают вернуть ощущение безопасности, таких как прогулка на свежем воздухе, тёплый душ, прослушивание любимой музыки или контакт с домашним животным. Каждая глава данной книги завершается практикой для самостоятельного поддержания ресурсного состояния, и эти практики не являются необязательным дополнением, а составляют неотъемлемую часть терапевтического процесса, закрепляя достигнутые изменения и формируя новые нейронные пути.

Перед тем как читатель перейдет к практическим техникам последующих глав, необходимо сформировать ясное понимание того, что представляет собой терапевтический процесс в парадигме НЛП и чем он принципиально отличается от традиционных подходов к работе с тревогой и фобиями.

В отличие от классической психоаналитической модели, которая предполагает длительное исследование причин и истоков страха, НЛП фокусируется на структуре переживания, на том, как именно страх организован в настоящем моменте, какие сенсорные компоненты его составляют и какие последовательности внутренних действий приводят к запуску и поддержанию панической реакции. Этот структурный подход позволяет работать быстро и целенаправленно, не погружаясь в бесконечное исследование детских травм и семейных сценариев, хотя при необходимости и такая глубинная работа будет представлена в соответствующих главах книги.

Терапия в НЛП строится на принципе использования собственных ресурсов клиента, на идее о том, что человек не является сломанным механизмом, требующим ремонта извне, а представляет собой целостную систему, которая в определенных обстоятельствах выработала неадекватную стратегию реагирования и способна выработать новую. Читателю предлагается занять позицию активного участника и исследователя, который не пассивно получает указания от внешнего авторитета, а самостоятельно экспериментирует со своим внутренним опытом, наблюдает за изменениями и интегрирует те инструменты, которые оказываются для него наиболее эффективными. Каждая техника, представленная в этой книге, сопровождается подробными инструкциями и объяснением механизмов ее действия, что позволяет читателю не просто механически выполнять предписания, но по-

нимать, что именно происходит в его нервной системе в процессе работы и почему это приводит к изменениям.

Важно также осознавать, что работа с фобиями и тревогой не является линейным процессом с четким началом и концом; скорее, это спираль, в которой человек проходит через одни и те же темы на все более глубоких уровнях, каждый раз обнаруживая новые нюансы и возможности для трансформации. В процессе чтения и выполнения практик могут возникать неожиданные инсайты, могут всплывать забытые воспоминания, могут меняться отношения с близкими людьми по мере того, как изменяется внутренняя структура переживания. Все эти процессы являются естественными и свидетельствуют о том, что глубинная трансформация действительно происходит, даже если на поверхности сознания изменения пока не заметны. Читателю рекомендуется вести краткий дневник наблюдений, в котором можно фиксировать свои открытия, изменения в уровне тревоги, новые реакции на привычные триггеры и любые другие наблюдения, которые кажутся значимыми. Такой дневник не только помогает отслеживать прогресс и поддерживает мотивацию, но и сам по себе является терапевтическим инструментом, поскольку процесс записи структурирует опыт, придает ему нарративную форму и усиливает осознанность по отношению к внутренним процессам.

Завершая эту вводную главу, хотелось бы подчеркнуть, что само решение читать эту книгу и работать со своими

страхами является актом глубокой смелости и заботы о себе, и это решение уже само по себе заслуживает признания и уважения. Путь освобождения от фобий и тревоги не всегда бывает легким и прямым, однако он неизменно ведет к расширению жизненного пространства, к обретению внутренней свободы и к более глубокому контакту с собственной жизненной силой. Впереди читателя ждут конкретные техники и практики, каждая из которых является инструментом трансформации, и автор выражает искреннюю уверенность в том, что при последовательном и бережном подходе к себе результаты этой работы превзойдут самые смелые ожидания.

Первая практика, которую читатель может начать уже сейчас, прямо в момент чтения этих строк, является практикой осознанного присутствия и установления контакта с собственным телом как с источником безопасности и ресурса.

Практика для самостоятельного поддержания ресурсного состояния: найдите удобное положение сидя или стоя, закройте глаза или мягко опустите взгляд, и направьте внимание на точки контакта вашего тела с опорой. Почувствуйте вес тела на поверхности, на которой вы сидите, ощутите, как стопы касаются пола, как воздух касается кожи лица. Сделайте медленный вдох через нос, считая до четырех, задержите дыхание на два счета и сделайте еще более медленный выдох через рот, считая до шести. Повторите этот дыхательный цикл пять раз, позволяя с каждым выдохом мышцам расслабляться чуть больше. Затем мысленно произне-

сите фразу: «Я здесь, я в безопасности, я имею право на спокойствие», и позвольте этим словам проникнуть в тело, в каждую клетку. Оставайтесь в этом состоянии тихого присутствия еще несколько минут, никуда не торопясь и ничего не ожидая, просто позволяя себе быть. Когда будете готовы, мягко откройте глаза, потянитесь и вернитесь к своим делам, унося с собой это ощущение внутренней опоры и безопасности как первый шаг на пути к освобождению.

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.