

НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ



НЛП ДЛЯ ПАР и семейной терапии

Виталий Гурьев

Виталий Гурьев

НЛП для пар и семейной терапии

<https://litres.ru/74372127>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга по применению нейролингвистического программирования в близких отношениях. Она поможет парам выйти из разрушительных сценариев, научиться по-настоящему слышать друг друга и превратить союз в пространство взаимного роста. Вы освоите технику примирения полярностей для интеграции противоречивых потребностей, научитесь создавать общие якоря любви и безопасности на уровне физиологии, овладеете языком метафор для выражения чувств без обвинений и обид. Книга раскрывает инструменты раппорта, рефрейминга, управления эмоциональными состояниями и совместного проектирования будущего. Особое внимание уделено телесным практикам синхронизации, восстановлению доверия после кризисов и согласованию родительских стратегий. Двадцать глав с практическими упражнениями проведут вас от диагностики деструктивных паттернов до создания осознанного, живого партнёрства. Это не теоретический учебник, а рабочая тетрадь для двоих, готовых строить отношения осознанно.

Содержание

Глава 1. НЛП как мост между двумя мирами:	4
философия и базовые принципы работы с парой	
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Виталий Гурьев

НЛП для пар и семейной терапии

Глава 1. НЛП как мост между двумя мирами: философия и базовые принципы работы с парой

Нейролингвистическое программирование возникло в семидесятих годах двадцатого века как результат тщательного наблюдения за работой выдающихся терапевтов того времени. Ричард Бэндлер, студент-математик Калифорнийского университета в Санта-Крузе, и Джон Гриндер, профессор лингвистики того же университета, задались вопросом, который казался одновременно простым и дерзким: что именно делают люди, которые добиваются выдающихся результатов в терапии, что отличает их от коллег, работающих на среднем уровне? Они обратили внимание на Фрица Перлза, основателя гештальт-терапии, Вирджинию Сатир, легендарного семейного терапевта, и Милтона Эриксона, мастера гипнотерапии, чьи методы казались почти магическими по своей эффективности. Путём кропотливого анализа видеозапи-

сей сессий, расшифровки языковых паттернов и моделирования невербального поведения исследователи выявили повторяющиеся структуры, которые делали этих специалистов столь результативными.

Так родилась дисциплина, название которой отражало три ключевых измерения человеческого опыта: нейро — нервная система и восприятие, лингвистическое — язык как инструмент структурирования мысли и программирование — паттерны поведения, которые можно осознанно изменять.

Первоначально НЛП развивалось преимущественно в контексте индивидуальной терапии и личного развития. Терапевт работал с одним клиентом, выявлял его ограничивающие убеждения, трансформировал травматические воспоминания, устанавливал ресурсные состояния. Диадическое взаимодействие, то есть работа одновременно с двумя людьми, находящимися в эмоциональной связи друг с другом, долгое время оставалась на периферии внимания практиков НЛП. Ситуация начала меняться в девяностых годах, когда стало очевидно, что многие проблемы, которые клиент приносил в индивидуальную терапию, коренились не столько в его личной истории, сколько в динамике отношений с близким человеком. Российская психотерапевтическая культура с её глубокими традициями системного семейного консультирования, заложенными ещё в работах Антона Макаренко, позже развитыми Эриком Бёрном через призму анализа и дополненными отечественными школами семей-

ной психологии, оказалась благодатной почвой для интеграции НЛП-инструментов в практику парной работы.

Российский контекст привнёс в адаптацию нейролингвистического программирования ряд уникальных особенностей. Культурная специфика близости в российской традиции предполагает высокую степень эмоциональной включённости, где личные границы часто оказываются более проницаемыми, чем в западноевропейской модели отношений. Совместное проживание нескольких поколений в одной квартире, характерное для советского и постсоветского быта, создавало особую плотность взаимодействия, в которой конфликты пары неизбежно становились достоянием расширенной семьи. Российская пара часто функционирует в условиях, где экономическая нестабильность, социальное давление и культурные ожидания формируют дополнительный слой напряжения, не всегда присутствующий в более индивидуалистических обществах. НЛП в российском контексте работы с парой учитывает эти реалии: здесь особенно важна работа с лояльностями родительской семье, с коллективными установками о том, каким «должен» быть брак, и с глубоко укоренёнными гендерными сценариями, передающимися из поколения в поколение.

Центральным философским основанием НЛП является пресуппозиция о том, что карта не есть территория. В контексте индивидуальной терапии это означает, что воспоминания человека о событии не являются самим событием, что

внутренний образ мира отличается от объективной реальности. При переносе этой идеи в пространство пары она приобретает особую глубину и драматизм. Каждый из партнёров живёт в своей собственной карте реальности, созданной из уникального набора сенсорного опыта, семейных историй, культурных кодов и личных травм. Когда муж говорит жене: «Ты никогда меня не слушаешь», он оперирует своей картой, в которой накопился определённый опыт. Жена, которая искренне считает себя внимательным слушателем, реагирует из совершенно иной карты, где она прилагает усилия к тому, чтобы быть рядом. Конфликт возникает не потому, что кто-то лжёт или манипулирует, а потому что две карты описывают одну и ту же территорию с принципиально разных точек наблюдения. Принятие этой пресуппозиции как рабочего принципа пары означает отказ от борьбы за то, чья версия реальности является «правильной», и переход к исследованию того, как две разные карты могут сосуществовать, дополняя друг друга.

Следующая ключевая пресуппозиция, переосмысленная для диадического взаимодействия, гласит, что за любым поведением стоит позитивное намерение. В индивидуальной терапии это означает, что даже самый деструктивный симптом служит какой-то защитной функции для психики клиента. В парной динамике эта идея приобретает двойное измерение. Когда один партнёр повышает голос, его позитивное намерение может заключаться в желании быть услышанным,

в потребности подтвердить свою значимость или в страхе потерять контакт. Когда другой в ответ замыкается и уходит в молчание, его намерением может быть защита от боли, стремление не усугубить конфликт или потребность сохранить хотя бы остатки самообладания. Парадокс состоит в том, что два позитивных намерения, сталкиваясь через деструктивные формы поведения, создают разрушительный цикл, в котором ни один из партнёров не получает того, чего на самом деле хочет. Разделение намерения и поведения становится первым шагом к разрыву этого цикла.

Принцип «если что-то не работает, делай что-то другое» в контексте пары приобретает особое значение, поскольку партнёры склонны многократно повторять одни и те же стратегии взаимодействия, ожидая при этом иного результата. Женщина может снова и снова пытаться достучаться до партнёра через критику, хотя каждый раз получает в ответ лишь усиление защиты. Мужчина может раз за разом уходить в молчание, надеясь, что буря утихнет сама собой, хотя каждая такая попытка лишь углубляет пропасть между ними. НЛП предлагает паре эксперимент: если привычная стратегия не приводит к желаемому результату, попробуйте радикально иной способ действия. Вместо крика — шёпот. Вместо молчания — одно предложение о своих чувствах. Вместо обвинения — вопрос. Этот принцип не гарантирует мгновенного результата, однако он открывает пространство для нового опыта, в котором петля привычного взаимодей-

ствия теряет свою автоматическую силу.

Работа терапевта с парой принципиально отличается от индивидуальной сессии по своей структуре, динамике и распределению ответственности. В индивидуальной терапии существует диада «терапевт — клиент», где специалист несёт ответственность за создание безопасного пространства, а клиент — за свою готовность к исследованию и изменениям. В парной терапии возникает треугольник, в котором присутствуют три субъекта: терапевт и два партнёра. Ответственность распределяется принципиально иным образом. Терапевт отвечает за процесс, за удержание структуры диалога и за то, чтобы ни один из партнёров не был подавлен или маргинализирован в ходе сессии. Каждый из партнёров несёт ответственность за свою часть взаимодействия, за свои реакции, за готовность слышать и за смелость говорить. При этом возникает третий элемент — сама система пары, которая обладает собственными свойствами, не сводимыми к сумме индивидуальных особенностей партнёров. Пара как система имеет свои правила, свои мифы, свои ритуалы и свои защитные механизмы, которые поддерживаются обоими участниками одновременно.

Фокус на системе означает, что терапевт работает не столько с содержанием конфликта — кто что сказал, кто виноват, кто первый начал, — сколько со структурой взаимодействия. Важно не то, из-за чего именно поссорились партнёры в этот конкретный вечер, а то, как организован их

процесс ссоры: кто инициирует, кто преследует, кто убегает, кто замыкается, кто возвращается, кто отстраняется. Паттерн важнее содержания. Метафора здесь такова: если два танцора постоянно наступают друг другу на ноги, бессмысленно спорить о том, кто виноват в конкретном наступлении. Необходимо изменить хореографию самого танца. Терапевт становится хореографом, который помогает паре увидеть структуру их взаимодействия и предложить альтернативные шаги.

Треугольник ответственности предполагает также, что терапевт не занимает позицию судьи, определяющего правого и виноватого. Это одна из самых частых ловушек для начинающих специалистов в парной терапии: выслушав одну историю, невозможно не почувствовать симпатию к «пострадавшей» стороне. Зрелый терапевт осознаёт, что каждая история, рассказанная одним партнёром, является лишь одной из карт территории. Задача не в том, чтобы установить объективную истину о том, что произошло, а в том, чтобы помочь обоим партнёрам увидеть, как их взаимные действия создают тот паттерн, который причиняет боль каждому из них.

Экологическая проверка решений представляет собой один из наиболее важных и одновременно наиболее часто игнорируемых аспектов работы с парой. В индивидуальной терапии экологическая проверка означает вопрос: «Не разрушит ли это изменение другие области вашей жизни?» В

парной терапии этот вопрос усложняется многократно, потому что изменение одного партнёра неизбежно влияет на систему в целом и на другого партнёра в частности. Если женщина решает перестать быть «удобной» и начинает выражать свои потребности прямо, это может вызвать тревогу у мужа, который привык к определённой роли в отношениях. Если мужчина решает стать более эмоционально открытым, это может столкнуться с глубинными установками его партнёрши о том, каким должен быть «настоящий мужчина». Экологическая проверка в парной работе требует ответа на вопрос: «Как это изменение повлияет на каждого из нас по отдельности, на нас как пару, на наших детей, на наши отношения с родительскими семьями, на нашу профессиональную жизнь?»

Существует тонкая грань между здоровой адаптацией системы к изменениям одного из участников и разрушительным давлением, которое заставляет человека отказаться от собственного роста ради сохранения привычного равновесия пары. Терапевт помогает паре различить эти ситуации. Экологичное изменение — то, которое позволяет каждому партнёру развиваться, не разрушая при этом связь между ними. Неэкологичное изменение — то, которое требует от одного из партнёров предать себя ради сохранения иллюзии стабильности. Практически это означает, что перед внедрением любого нового паттерна взаимодействия пара задаёт себе вопрос: «Что каждый из нас приобретает и что теряет в

результате этого изменения? Готовы ли мы принять эти потери? Не подрывает ли это изменение наше чувство собственной ценности, нашей безопасности, нашей идентичности?»

Понятие модели мира партнёра является, пожалуй, самым сложным для принятия на эмоциональном уровне. Интеллектуально большинство людей понимают, что другой человек видит мир иначе. Однако в момент конфликта, в момент боли, в момент обиды это понимание испаряется, и на его место приходит убеждённость: «Если бы он действительно любил меня, он бы видел ситуацию так же, как я». Модель мира партнёра формируется из тысяч незримых источников: из того, как разговаривали друг с другом его родители, из того, какую сказку ему читали в детстве, из того, какой опыт первой любви он пережил, из того, какие культурные коды впитались в него через фильмы, книги и общественные ожидания. Уважение к модели мира партнёра не означает согласия с ней. Оно означает признание права другого человека видеть реальность через свою уникальную оптику без попытки эту оптику заменить, разбить или обесценить.

Практика уважения к субъективной реальности партнёра начинается с отказа от фразы «ты не прав» и замены её на вопрос «как ты это видишь?». Этот простой сдвиг трансформирует саму природу диалога: из битвы за истину он превращается в исследование двух карт. Партнёры начинают интересоваться не тем, чтобы переубедить друг друга, а тем, чтобы понять, какой опыт стоит за восприятием другого. «По-

чему для тебя это так важно? Что это значит для тебя? Какой страх или какая потребность стоит за этой позицией?» Такие вопросы открывают пространство, в котором становится возможным подлинное понимание, не требующее отказа от собственной точки зрения.

Цикл обратной связи в отношениях представляет собой один из ключевых механизмов, поддерживающих как деструктивные, так и конструктивные паттерны взаимодействия. Принцип обратной связи пришёл в НЛП из кибернетики и теории систем: любое действие в системе порождает реакцию, которая, в свою очередь, становится стимулом для следующего действия, образуя замкнутую петлю. В паре это проявляется с кристальной ясностью. Жена чувствует себя одинокой и пытается привлечь внимание мужа через критику: «Ты опять пришёл поздно, тебе вообще не интересна наша семья». Муж, воспринимая это как нападение и несправедливость, уходит в защиту: «Я работаю для нас, а ты только предъявляешь претензии». Жена, получив защиту вместо желанного контакта, чувствует себя ещё более одинокой и усиливает критику. Муж, столкнувшись с усиленным давлением, углубляется в защиту и дистанцирование. Петля замыкается и раскручивается с каждым витком.

Важнейший инсайт, который НЛП предлагает паре, состоит в том, что в замкнутой петле обратной связи невозможно найти «начало». Бессмысленно спрашивать, кто начал, кто виноват, кто первым запустил деструктивный цикл. Оба

партнёра одновременно являются и причиной, и следствием, и стимулом, и реакцией. Осознание этого факта снимает с пары бремя взаимных обвинений и переводит разговор в конструктивное русло: не «кто виноват», а «как мы вместе создаём этот паттерн и что мы можем сделать, чтобы его изменить». Точка вмешательства в петлю обратной связи может быть в любом месте цикла. Достаточно одному из партнёров изменить свою привычную реакцию на один шаг, чтобы вся система начала перестраиваться. Если муж вместо защиты скажет: «Мне тяжело это слышать, потому что я действительно хочу быть рядом, но не знаю как», петля теряет свою автоматическую силу.

Разделение намерения и поведения является практическим инструментом, позволяющим паре выйти из взаимных обвинений. Каждый из партнёров, даже в самый острый момент конфликта, движим каким-то позитивным намерением на глубинном уровне. Женщина, которая контролирует каждый шаг мужа, может руководствоваться страхом потери и потребностью в безопасности. Мужчина, который избегает серьёзных разговоров, может стремиться защитить отношения от разрушительного конфликта и сохранить мир. Проблема не в намерении, а в поведенческой стратегии, выбранной для его реализации. Контроль разрушает доверие, которое призван укрепить. Избегание создаёт дистанцию, которая усугубляет страх потери. Когда партнёры учатся видеть позитивное намерение за деструктивным поведением, в

отношениях появляется пространство для сочувствия и для поиска альтернативных стратегий, удовлетворяющих ту же потребность более экологичным способом.

Практика разделения намерения и поведения в повседневной жизни пары начинается с внутреннего вопроса: «Что я на самом деле хочу получить этим действием? Какую потребность я пытаюсь удовлетворить?» Следующий шаг — коммуникация этого намерения партнёру напрямую, минуя деструктивную поведенческую стратегию. Вместо того чтобы молча дуться три дня, ожидая, что партнёр сам догадается о причине обиды, можно сказать: «Мне важно чувствовать, что ты помнишь о наших договорённостях, потому что для меня это знак того, что я значима для тебя». Намерение то же — получить подтверждение своей значимости, но способ его выражения принципиально иной.

Сенсорная острота представляет собой способность замечать тонкие невербальные сигналы другого человека в реальном времени. В контексте пары это не терапевтический инструмент, а повседневный навык внимательности к близкому человеку. Мы живём в эпоху, когда внимание фрагментировано потоками информации, уведомлениями, рабочими задачами и бесконечным внутренним монологом. В таких условиях способность по-настоящему видеть и слышать партнёра становится редким даром. Сенсорная острота предполагает осознанное переключение внимания на невербальный канал: на то, как меняется дыхание партнёра, когда

он расстроен, как напрягаются его плечи, когда он чувствует давление, как меняется тембр его голоса, когда он говорит о чём-то действительно важном.

В повседневной жизни пары сенсорная острота проявляется в тысяче мелочей. Заметить, что жена сегодня двигается чуть медленнее обычного, может означать, что она устала или расстроена, даже если на вопрос «как дела?» она отвечает привычным «нормально». Уловить, что муж сегодня не напевает свою привычную мелодию, готовя ужин, может быть сигналом того, что что-то занимает его мысли. Обратит внимание на то, что партнёр избегает зрительного контакта во время разговора, может указать на тему, которая для него болезненна или стыдна. Эти наблюдения не должны становиться поводом для допроса или давления. Их ценность в том, что они позволяют быть рядом более чутко, предложить поддержку именно тогда, когда она нужна, или, напротив, дать пространство, когда партнёр в нём нуждается.

Развитие сенсорной остроты требует практики и намеренного внимания. В первые недели это может казаться искусственным и натянутым, как будто вы выполняете задание, а не просто живёте рядом с любимым человеком. Однако постепенно наблюдение становится естественной частью присутствия в отношениях. Вы начинаете замечать не потому, что «надо», а потому что вам искренне интересен внутренний мир того, кто рядом с вами. Это внимание само по себе является формой любви, потому что оно говорит партнёру:

«Я вижу тебя, я замечаю тебя, ты для меня не фон, а живой человек, чьи состояния мне важны».

Калибровка состояния партнёра представляет собой более структурированный аспект сенсорной остроты. Если сенсорная острота — это общая внимательность к невербальным сигналам, то калибровка — это способность определять конкретное эмоциональное состояние по наблюдаемым физиологическим маркерам. Каждый человек имеет свой уникальный набор телесных проявлений эмоций, однако существуют общие паттерны, которые можно научиться распознавать. Микровыражения лица — те кратковременные изменения мимики, которые длятся доли секунды и часто не контролируются сознанием, — являются одним из наиболее надёжных индикаторов истинного переживания. Мгновенное сжатие губ может указывать на подавленный гнев. Едва заметное опущение уголков глаз — на грусть. Лёгкое расширение ноздрей — на нарастающее раздражение. Быстрое моргание — на тревогу или растерянность.

Дыхание является вторым мощным каналом калибровки. Когда человек спокоен и расслаблен, его дыхание глубокое, ровное, преимущественно диафрагмальное. Когда нарастает тревога, дыхание становится более поверхностным, грудным, учащённым. Когда человек сдерживает гнев, дыхание может стать задержанным, прерывистым, с видимым усилием. Когда партнёр испытывает радость или возбуждение, дыхание становится более свободным, с глубокими вдохами.

Наблюдение за дыханием партнёра в течение дня даёт богатую информацию о его эмоциональном ландшафте, даже если вербально он не делится своими переживаниями.

Мышечный тонус представляет собой третий ключевой маркер состояния. Хроническое напряжение в плечах и шее часто указывает на ощущение груза ответственности или подавленную агрессию. Сжатые челюсти говорят о сдерживаемом гневе или решимости. Расслабленные руки и открытая поза свидетельствуют о чувстве безопасности. Скрещённые руки, сжатые кулаки или напряжённые ноги могут указывать на защитную позицию или готовность к конфликту. Замечая эти сигналы, партнёр получает возможность реагировать не на слова, а на реальное состояние другого человека, предлагая именно то, что нужно в данный момент: тишину, объяснение, разговор или просто присутствие.

Практическое применение калибровки в паре требует деликатности и уважения к границам. Заметив напряжение в плечах партнёра, не обязательно сразу спрашивать: «Ты злишься? Что случилось?» Иногда достаточно просто подойти и мягко положить руку на напряжённое плечо, не требуя объяснений. Иногда достаточно сказать: «Я рядом, если захочешь поговорить». Калибровка не должна превращаться в слежку или в инструмент контроля. Её цель — углубление контакта и повышение качества присутствия в отношениях.

Переходя к практическим упражнениям, которые закрепляют и углубляют понимание материала этой главы, начнём

с дневника наблюдений за невербальными паттернами партнёра. Это упражнение рассчитано на две недели ежедневной практики. Каждый вечер, в течение десяти-пятнадцати минут перед сном, один из партнёров записывает в блокнот три наблюдения за невербальным поведением другого, сделанные в течение дня. Записи должны быть максимально конкретными и свободными от интерпретаций. Не «он был недоволен», а «когда я упомянула встречу с друзьями в субботу, он на секунду сжал губы и отвёл взгляд в окно». Не «она радовалась», а «когда она рассказывала о проекте на работе, её голос стал выше, жесты шире, а дыхание углубилось».

Важнейшее правило этого дневника — воздерживаться от оценок и выводов. Вы не психолог, ставящий диагноз. Вы наблюдатель, фиксирующий паттерны. Через две недели записей вы обнаружите, что начали замечать закономерности: в какое время дня партнёр более напряжён, какие темы вызывают изменение дыхания, какие ситуации провоцируют закрытую позу. Эти наблюдения становятся основой для более чуткого взаимодействия. Вы можете предложить помощь именно в тот момент, когда партнёр наиболее уязвим, или выбрать время для серьёзного разговора, когда его тело сигнализирует о расслабленности и открытости.

Упражнение «карта территории другого» является парной практикой, которую рекомендуется выполнять раз в месяц, выделяя для неё полтора-два часа в спокойной обстановке

без отвлечений. Суть упражнения состоит в том, что один партнёр задаёт другому серию вопросов, направленных на исследование его субъективной реальности, а затем пересказывает услышанное своими словами для проверки понимания. Вопросы могут быть такими: «Что для тебя означает чувство безопасности в наших отношениях?», «Какой момент нашего общего прошлого ты вспоминаешь с наибольшей теплотой и почему?», «Что в моём поведении ты воспринимаешь как заботу, а что — как контроль?», «Какое слово или фраза от меня ранит тебя сильнее всего и почему?», «Когда ты чувствуешь себя наиболее любимым и что именно в этот момент происходит?»

Второй партнёр отвечает максимально честно и развёрнуто, не пытаясь угадать «правильный» ответ или дать социально одобряемую версию. Слушающий не перебивает, не спорит, не защищает себя. Его задача — впитать, понять и затем воспроизвести услышанное: «Если я правильно понял, для тебя безопасность означает, что я не отменяю наши планы в последний момент, потому что это напоминает тебе о том, как отец не приходил на твои школьные выступления». Если пересказ точен, первый партнёр подтверждает: «Да, именно так». Если нет — мягко корректирует без упрёка. Затем партнёры меняются ролями.

Это упражнение выполняет несколько функций одновременно. Оно создаёт пространство для глубокого разговора, который в повседневной суете случается крайне редко. Оно

тренирует навык слушания без подготовки контраргумента. Оно обновляет карту партнёра, напоминая, что человек меняется и его внутренний мир не застыл в том состоянии, в котором вы его впервые узнали. Оно подтверждает ценность каждого из партнёров как уникальной личности со своей историей, своими потребностями и своим способом переживать любовь. Регулярная практика этого упражнения создаёт в паре культуру любопытства друг к другу, которая является мощнейшим противоядием против рутины и эмоционального отдаления.

Философским основанием всех описанных принципов и практик является глубокое уважение к автономии и достоинству каждого из партнёров. НЛП в парной терапии не ставит целью «исправить» одного партнёра ради комфорта другого или подогнать обоих под некий абстрактный стандарт идеальных отношений. Цель состоит в том, чтобы два человека научились видеть друг друга более ясно, говорить друг с другом более честно и строить взаимодействие, в котором каждый может быть собой, не разрушая при этом связь. Это не идеалистическая утопия и не обещание вечной гармонии. Это набор конкретных инструментов для навигации в сложном, противоречивом и прекрасном пространстве совместной жизни, где два разных человека выбирают каждый день быть рядом, несмотря на все различия своих карт, моделей мира и способов переживать реальность.

Треугольник ответственности, экологическая проверка,

разделение намерения и поведения, сенсорная острота и калибровка — всё это не абстрактные концепции для интеллектуального обсуждения. Это живые практики, которые либо воплощаются в повседневном взаимодействии, либо остаются мёртвыми словами на странице. Пара, которая решает работать над своими отношениями осознанно, берёт на себя смелость видеть то, что раньше оставалось незамеченным, говорить то, что раньше замалчивалось, и пробовать то, что раньше казалось невозможным. Этот процесс не всегда комфортен. Он требует мужества признавать свои паттерны, терпения переучиваться и смирения принимать то, что партнёр никогда не станет точной копией того образа, который вы нарисовали в своей голове. Однако именно в этом принятии и в этой совместной работе рождается подлинная близость, невозможная в мире иллюзий и взаимных проекций.

Первая глава закладывает фундамент, на котором будут строиться все последующие практики и техники. Без понимания того, что карта не есть территория, невозможно научиться слышать партнёра. Без экологической проверки любые изменения рискуют стать новыми источниками боли. Без сенсорной остроты невозможно уловить тот момент, когда слово ранит или когда молчание говорит громче любых фраз. Без разделения намерения и поведения пара обречена бесконечно воевать с симптомами, не прикасаясь к их источникам. Этот фундамент не является чем-то, что усваивается один раз и навсегда. Он требует постоянного обновления,

углубления и переосмысления по мере того, как пара проходит через разные этапы совместной жизни, сталкивается с новыми вызовами и открывает в друг друге новые грани. НЛП предлагает для этого язык, структуру и набор инструментов, однако наполнить их живым содержанием, теплом и подлинным вниманием может только сама пара в своём ежедневном выборе быть рядом.

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.