

НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ



НЛП ПРИ ПРОЖИВАНИИ ГОРЯ И УТРАТЫ

Виталий Гурьев

Виталий Гурьев

НЛП при проживании

горя и утраты

<https://litres.ru/74414394>

SelfPub; 2026

Аннотация

Утрата близкого человека — одно из самых тяжёлых испытаний, с которыми сталкивается каждый. Эта книга предлагает бережный и одновременно действенный путь через горе, опираясь на проверенные инструменты нейролингвистического программирования. Вы научитесь работать с субмодальностями боли, создавать внутренние пространства для безопасного диалога с ушедшим, трансформировать разрушительные убеждения и якоря страдания в ресурс светлой памяти. Книга учит менять качество переживания, сохраняя любовь и связь с тем, кого больше нет рядом. Двадцать глав ведут читателя от острого шока первых дней к осознанному возвращению в жизнь: через работу с виной, гневом, телом, частями личности и линией времени. Каждая глава завершается практическими упражнениями для самостоятельного применения. Результатом станет не забвение, а способность жить полноценно, неся в сердце тёплую память вместо разрушительной боли.

Содержание

Глава 1. Горе как территория: что происходит с человеком после потери	4
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Виталий Гурьев

НЛП при проживании горя и утраты

Глава 1. Горе как территория: что происходит с человеком после потери

Когда человек теряет того, кого любил, мир вокруг него не просто меняется — он на какое-то время перестаёт существовать в привычном виде. Земля продолжает вращаться, люди на улице идут по своим делам, магазины открываются и закрываются, но внутри того, кто пережил потерю, словно выключают свет и звук одновременно. Остаётся лишь одно огромное, всепоглощающее ощущение: этого человека больше нет. Данная книга начинается с признания этого факта во всей его полноте и тяжести. Мы не станем торопить вас, не будем предлагать быстрых рецептов и не обещаем, что боль исчезнет после выполнения нескольких упражнений. Мы предлагаем нечто иное — карту, которая поможет ориентироваться на территории горя, не теряя себя, не разрушаясь и не застревая в одной точке навсегда. Эта тер-

ритория огромна, она включает в себя и острую боль первых дней, и тихую печаль месяцев спустя, и внезапные волны тоски через годы, и светлую благодарность, которая однажды приходит на смену отчаянию. Каждый из этих участков заслуживает внимания, уважения и бережного отношения.

Боль утраты не является болезнью. Это утверждение может показаться неожиданным в мире, где любое страдание стремятся как можно быстрее классифицировать, диагностировать и вылечить. Современная культура приучила нас воспринимать дискомфорт как сигнал неисправности, как ошибку системы, которую необходимо устранить. Когда человек горюет, окружающие часто смотрят на него с тревожным ожиданием: когда же он «поправится», когда вернётся к нормальному состоянию, когда перестанет плакать и начнёт жить как прежде. Подобный взгляд превращает горевание в нечто неправильное, в отклонение от нормы, которое требует коррекции. На самом деле горе представляет собой естественный, необходимый и целительный процесс перестройки внутреннего мира после того, как из него была вырвана значимая часть. Психика не сломалась — она адаптируется. Сердце не отказало — оно учится биться в новых условиях. Разум не подвёл — он перестраивает картину реальности, в которой больше нет того, кто был её центром или важнейшей опорой. Называть это патологией всё равно что называть патологией заживление раны, которое сопровождается болью, воспалением и временным ограничением подвижности.

Горевание не требует «лечения» в привычном медицинском смысле, потому что оно не является заболеванием. Не существует таблетки, которая способна заменить прожитую боль, не существует процедуры, которая отменит факт потери и вернёт ушедшего. Существуют, разумеется, ситуации, когда медикаментозная поддержка необходима и оправдана, о них мы поговорим позднее в этой книге. Однако сама по себе боль утраты не является мишенью для фармакологического вмешательства. Она является процессом, который нужно пройти, прожить, пропустить через себя. Задача этой книги состоит не в том, чтобы избавить вас от горя, а в том, чтобы дать инструменты для осознанного прохождения через него, для того чтобы горе не стало ловушкой, не превратилось в хроническое самонаказание, не разрушило тело и психику изнутри. Мы будем учиться менять качество переживания, не отменяя его, трансформировать форму боли, не обесценивая её содержание.

В первые дни и недели после потери тело переживает настоящий физиологический шторм. Нервная система переходит в режим экстремальной мобилизации, который эволюционно предназначался для ситуаций угрозы жизни, но в случае утраты запускается реакцией на угрозу существованию эмоциональной привязанности. Симпатический отдел вегетативной нервной системы активируется на полную мощность: учащается сердцебиение, повышается уровень кортизола и адреналина в крови, мышцы приходят в состоя-

ние хронического напряжения, готовясь к действию, которое невозможно совершить. Человек не может ни убежать от смерти, ни вступить с ней в борьбу, и эта нереализованная мобилизация остаётся запертой в теле, проявляясь как внутренняя дрожь, невозможность расслабиться, ощущение постоянного электрического напряжения под кожей.

Гормональный фон претерпевает радикальные изменения. Уровень кортизола, гормона стресса, может оставаться повышенным на протяжении нескольких недель, нарушая работу иммунной системы, пищеварения и когнитивных функций. Одновременно снижается выработка серотонина и дофамина, что объясняет характерную для острого горя ангедонию — неспособность испытывать удовольствие от того, что раньше радовало. Окситоцин, гормон привязанности и контакта, лишается своего привычного источника — прикосновений, объятий, присутствия близкого человека, и его дефицит ощущается как физическая боль, как холод и пустота в области груди. Многие горюющие описывают это ощущение буквально: «внутри меня образовалась дыра», «из меня что-то вынули». Это не метафора, а точное описание нейрохимического переживания.

Сон в острый период горя претерпевает серьёзные нарушения. Засыпание становится мучительным, потому что именно в тишине ночи сознание лишается внешних отвлекающих стимулов и остаётся один на один с реальностью потери. Пробуждение несёт с собой особый вид страдания: пер-

вые секунды после открытия глаз ещё хранят иллюзию нормальности, а затем реальность обрушивается заново, и переживать её приходится как в первый раз. Фазы сна становятся фрагментированными, глубокий сон сокращается, сновидения могут быть либо пугающе яркими, наполненными образом ушедшего, либо, напротив, полностью отсутствовать, словно психика отказывается перерабатывать пережитое даже во сне. Хроническое недосыпание усугубляет эмоциональную нестабильность, снижает способность к концентрации и создаёт ощущение нереальности происходящего.

В русской культурной традиции горе всегда занимало особое, сакральное место. Смерть и прощание с умершим были окружены сложной системой ритуалов, которые выполняли важнейшую психологическую функцию: они давали структуру хаосу переживаний, предоставляли чёткий сценарий действий в момент, когда человек не способен самостоятельно принимать решения, и легитимизировали страдание, делая его видимым и социально признанным. Обряд омовения и одевания покойного, прощание у открытого гроба, отпевание, поминальная трапеза — каждый элемент этой системы нес в себе глубокую психологическую нагрузку. Тело умершего позволяло увидеть и принять реальность смерти, что является первым и необходимым шагом горевания. Совместное бдение у гроба давало возможность не оставаться наедине с ужасом потери. Поминки на третий, девятый и сороковой день создавали временную структуру, в рамках ко-

торой горе имело право быть выраженным.

Современная городская жизнь существенно размыла эту традиционную матрицу. Ритуалы стали короче, формальнее, многие из них утратили свой первоначальный смысл и превратились в формальность. Человек, потерявший близкого, нередко оказывается в ситуации, когда традиционная система поддержки не работает, а новой не возникло. Коллеги ожидают возвращения на работу через неделю, друзья не знают, что сказать, и предпочитают не звонить, родственники заняты организационными вопросами и не всегда способны обеспечить эмоциональное присутствие. В результате горюющий остаётся в культурном вакууме: с одной стороны, существуют негласные ожидания «держаться» и «не устраивать сцен», с другой — отсутствует пространство, в котором можно было бы горевать открыто и без осуждения. Понимание этой культурной специфики важно, потому что многие горюющие в русскоязычном пространстве несут в себе дополнительные конфликты, связанные с тем, что их переживание не вписывается в негласные социальные нормы.

Среди этих негласных норм существует целый пласт мифов о «правильном» горевании, которые причиняют не меньше вреда, чем сама потеря. Миф о необходимости «держаться» внушает человеку, что выражение боли является слабостью, что слёзы — это потеря контроля, что настоящий сильный человек должен переживать утрату молча и с прямой спиной. Этот миф особенно разрушителен для муж-

чин, которым с детства внушалась установка «мужчины не плачут», но не менее токсичен он и для женщин, от которых ожидают стоического достоинства. Подавление внешних проявлений горя не уменьшает внутреннего страдания, а загоняет его в тело, в хроническое напряжение, в психосоматические симптомы, в отложенные реакции, которые могут прорваться через месяцы или годы в самый неподходящий момент.

Миф о сорока днях как о сроке, за который необходимо «отпустить» умершего, создаёт искусственный дедлайн для процесса, который не поддаётся календарному планированию. По истечении этого срока горюющий, который продолжает плакать, тосковать и чувствовать присутствие ушедшего, начинает воспринимать себя как ненормального, как застрявшего, как того, кто «неправильно горюет». На самом деле сорок дней — это лишь один из этапов в длительном процессе, который может продолжаться от года до нескольких лет в зависимости от близости отношений, обстоятельств смерти и индивидуальных особенностей психики. Давление этого мифа заставляет людей преждевременно сворачивать процесс горевания, не доводя его до естественного завершения, что создаёт предпосылки для осложнённого, затяжного горя.

Миф о том, что «не нужно плакать», что слёзы «растрачивают энергию» или «беспокоят ушедшего», лишает человека важнейшего физиологического механизма разрядки. Слё-

зы содержат гормоны стресса, и плач в буквальном смысле выводит из организма продукты стрессовой реакции. Запрет на плач — это запрет на естественную саморегуляцию, это требование к психике справляться с непосильной нагрузкой без доступа к базовым инструментам разрядки. Каждый из этих мифов, взятый в отдельности, может показаться безобидным, но вместе они формируют токсичную среду, в которой горящий вынужден не только переживать потерю, но и постоянно оценивать себя на предмет соответствия неким внешним стандартам «правильного» горя.

Нейролингвистическое программирование предлагает принципиально иной взгляд на переживание утраты. В основе НЛП лежит пресуппозиция — базовое допущение, принимаемое как рабочая аксиома, — гласящая: «Карта не есть территория». Применительно к горю это означает следующее: то, как вы переживаете потерю, как вы её описываете себе, как вы её видите, слышите и ощущаете внутри себя, является вашей субъективной картой этого события. Сама по себе территория — факт смерти близкого человека — неизменна. Однако карта, которую ваш мозг создаёт вокруг этого факта, может быть разной, и именно с этой картой возможно работать. Боль утраты кодируется в нервной системе через определённые образы, звуки, ощущения, и параметры этого кодирования определяют интенсивность и качество переживания.

Это не означает, что горе можно «отменить» изменени-

ем картинки в голове или что страдание является исключительно продуктом неправильного мышления. Подобная интерпретация была бы грубым упрощением и неуважением к глубине переживания. Пресуппозиция «карта не есть территория» в контексте горя означает нечто более тонкое: ваша связь с ушедшим, ваша любовь к нему, ваша память о нём реальны и неизменны, но форма, в которую облекается страдание, — размер образа перед внутренним взором, громкость внутреннего голоса, интенсивность телесного ощущения — поддаётся осознанной корректировке. Вы не обязаны страдать именно так, как страдаете сейчас. Вы имеете право выбрать другую форму переживания, которая сохранит любовь и память, но перестанет разрушать вас изнутри.

Для понимания того, как именно горе кодируется в психике, необходимо обратиться к модели репрезентативных систем, которую НЛП обозначает аббревиатурой ВАКОГ: визуальная, аудиальная, кинестетическая, обонятельная и вкусовая системы. Каждый человек воспринимает и хранит опыт через эти пять каналов, но в переживании горя обычно доминирует один или два из них. Визуальный горящий видит перед собой образ ушедшего: его лицо, его жесты, пустое место за столом, где он раньше сидел. Аудиальный горящий слышит: голос, произносящий определённые фразы, тишину там, где раньше звучали шаги, мелодию, которая ассоциируется с совместным прошлым. Кинестетический горящий чувствует: тяжесть в груди, пустоту в руках, которые

больше не обнимают, холод постели, где раньше было тело другого человека.

Обонятельная система часто оказывается самым мощным и непредсказуемым триггером горя. Запах духов, табака, определённого мыла или еды, которую готовил ушедший, способен мгновенно и без предупреждения вернуть в состояние острой боли, минуя все рациональные защиты. Вкусовая система реже участвует в прямом кодировании горя, но может быть связана с ритуалами совместных трапез, с вкусом еды, которую больше некому готовить, или с потерей аппетита как телесным выражением утраты. Понимание того, через какой канал именно вы переживаете своё горе, является первым шагом к работе с ним, потому что даёт конкретную точку приложения для трансформации. Невозможно работать с абстрактной «болью вообще», но можно работать с конкретным образом, конкретным звуком, конкретным ощущением в конкретном месте тела.

Из этого понимания вытекает фундаментальный принцип, на котором строится вся дальнейшая работа в этой книге: не существует универсального сценария горевания. Нет единственно правильного способа переживать потерю, нет обязательной последовательности стадий, через которые должен пройти каждый, нет нормативных сроков, в которые необходимо уложиться. Модель пяти стадий горя, предложенная Элизабет Кюблер-Росс, была создана для описания переживания собственной приближающейся смерти и не яв-

ляется обязательной картой для тех, кто потерял близкого. Человек имеет право горевать хаотично, нелинейно, с откатами и внезапными прорывами. Сегодня может быть легче, чем вчера, а завтра снова станет невыносимо, и это не означает регресс или патологию.

НЛП как подход принципиально уважает уникальность внутреннего мира каждого человека. В отличие от директивных методов, которые предписывают определённую последовательность действий для всех, нейролингвистическое программирование исходит из того, что каждый человек является экспертом собственного опыта. Задача инструментов, которые вы найдёте в этой книге, не в том, чтобы навязать вам определённый способ переживания, а в том, чтобы расширить палитру доступных вам способов, чтобы там, где раньше был единственный вариант — захлёбываться болью, — появились другие возможности: наблюдать боль со стороны, менять её параметры, вступать с ней в диалог, трансформировать её форму. Вы сами определяете, какой темп для вас приемлем, какие техники резонируют, а какие нет, когда вы готовы двигаться дальше, а когда необходимо просто остановиться и дать себе время.

При всём уважении к силе и эффективности инструментов НЛП необходимо чётко обозначить границы их применимости. Данная книга предназначена для людей, переживающих нормальное, естественное горе после потери близкого человека. Техники, описанные здесь, могут быть полезны

на различных этапах горевания: от первых недель шока до месяцев и лет интеграции. Однако существуют ситуации, в которых самостоятельная работа с помощью книги недостаточна и может быть даже небезопасна. Если переживание горя сопровождается суицидальными мыслями, если человек теряет способность к базовому самообслуживанию на протяжении более двух недель, если присутствуют флешбэки и симптомы посттравматического стрессового расстройства, если потеря произошла в результате насильственной смерти или катастрофы — в этих случаях необходима профессиональная помощь психотерапевта, психиатра или специалиста кризисной службы.

Горе после перинатальной потери, после смерти ребёнка, после суицида близкого человека имеет свою специфику, которая выходит за рамки самостоятельной работы с книгой. В таких случаях НЛП-техники могут служить дополнением к профессиональной терапии, но не заменой ей. Если вы сомневаетесь в том, достаточно ли вам самопомощи или нужна поддержка специалиста, лучше перестраховаться и обратиться за консультацией. В семнадцатой главе этой книги подробно описаны критерии, по которым можно определить необходимость профессионального вмешательства, а также практические рекомендации по поиску помощи. Самостоятельная работа по этой книге не является признаком того, что вы справляетесь «достаточно хорошо», равно как и обращение к специалисту не является признаком слабости.

Этический принцип, который лежит в основе всех техник, представленных в этой книге, формулируется просто: не навреди. В контексте работы с горем этот принцип приобретает особую остроту, потому что психика горящего человека находится в уязвимом состоянии, и неосторожное вмешательство может усилить страдание вместо того, чтобы облегчить его. Первое и важнейшее правило экологичности: ни одна техника не должна применяться через силу. Если при выполнении упражнения вы чувствуете, что боль нарастает, что вы теряете контроль, что вас захлёстывает паника или отчаяние, — остановитесь. Закройте книгу, вернитесь в обычную деятельность, позвоните кому-то близкому. Никто не имеет права требовать от вас прохождения через упражнение, которое причиняет невыносимую боль, даже если это вы сами.

Второе правило экологичности: не торопитесь. Горе имеет свою внутреннюю логику и свой темп, и попытка ускорить процесс, «перепрыгнуть» через необходимую боль, может привести к тому, что непрожитое вернётся позднее в более тяжёлой форме. Каждое упражнение в этой книге сопровождается рекомендацией по дозированию нагрузки, и эти рекомендации необходимо соблюдать. Третье правило: сохраняйте связь. Работа с горем не должна приводить к изоляции. Даже если вам кажется, что никто не понимает вашего переживания, даже если вы не хотите говорить о потере вслух, сохраняйте хотя бы минимальный контакт с живы-

ми людьми. Горе, проживаемое в абсолютном одиночестве, имеет тенденцию к искажению и заикливанию.

Прежде чем мы перейдём к конкретным инструментам и техникам, необходимо сказать несколько слов о том, как устроена эта книга и как ею пользоваться наиболее эффективно. Двадцать глав выстроены в логической последовательности, которая отражает примерную траекторию проживания горя: от острого шока первых дней через работу с конкретными аспектами страдания к интеграции и возвращению в жизнь. Первые главы посвящены стабилизации и выживанию в самый тяжёлый период. Средние главы содержат основной инструментарий для работы с различными гранями горя: субмодальностями боли, виной, гневом, якорями, телесными проявлениями, линией времени, убеждениями. Заключительные главы ведут к интеграции потери в жизненную историю и формированию нового качества жизни, в которой память об ушедшем становится источником силы, а не разрушения.

Каждая глава завершается практическими упражнениями для самостоятельного выполнения. Эти упражнения не являются обязательными в том смысле, что вы не обязаны выполнять все подряд и в строгой последовательности. Выбирайте те, которые откликаются вашему текущему состоянию, которые кажутся посильными и уместными именно сейчас. Некоторые упражнения покажутся вам слишком простыми, другие — слишком сложными, и это нормально. Прислуши-

вайтесь к себе. Если какое-то упражнение вызывает сопротивление или усиливает боль, отложите его на время или откажитесь от него совсем. Книга написана для вас, а не вы для книги. Вы имеете полное право пропускать главы, возвращаться к прочитанному, читать не по порядку, если это соответствует вашему внутреннему запросу.

Техника безопасности при выполнении упражнений включает несколько простых, но важных правил. Выполняйте практики в безопасном пространстве, где вас не потревожат и где вы можете позволить себе любые проявления чувств. Не приступайте к глубинным упражнениям в состоянии крайнего истощения, после бессонной ночи или в ситуации, когда вам через час нужно быть в форме на работе или на важной встрече. Имейте под собой «якорь безопасности»: телефон близкого человека, которому можно позвонить, предмет, который возвращает вас в реальность, или простое физическое действие вроде умывания холодной водой, которое помогает выйти из погружения. После каждого упражнения давайте себе время на возвращение: не вскакивайте сразу к делам, побудьте несколько минут в тишине, выпейте тёплой воды, почувствуйте опору под ногами.

Принцип постепенного погружения означает, что не следует в первый же день браться за самые глубокие и сложные техники. Начните с простых упражнений на заземление и стабилизацию, освоитесь с базовыми понятиями субмодальностей и репрезентативных систем, научитесь замечать, как

именно вы кодируете своё переживание. Только после того, как вы освоите этот базовый уровень и почувствуете себя более устойчиво, переходите к работе с виной, гневом, частями личности. Представьте себе, что вы учитесь плавать: сначала вы осваиваете дыхание у бортика, потом учитесь держаться на воде, и только затем выходите на глубину. Горе — это глубокая вода, и заходить в неё нужно постепенно, с уверенностью в том, что вы умеете дышать и знаете, где дно.

Эта книга не обещает, что после её прочтения и выполнения упражнений вы «забудете» ушедшего или «отпустите» его в том смысле, в каком это слово часто используется. Забыть того, кого любил, невозможно и не нужно. Отпустить — значит не перестать любить, а перестать разрушать себя этой любовью. Цель, к которой ведёт эта книга, заключается не в забвении и не в равнодушии, а в трансформации качества связи с ушедшим. Боль, которая поначалу заполняет всё пространство жизни, не позволяя дышать, думать, двигаться, постепенно, при бережной и осознанной работе, уступает место другому переживанию: тёплой, тихой, иногда грустной, но не разрушительной памяти. Месту, где раньше была рана, становится шрам, а потом — просто кожа, которая помнит, что когда-то здесь было больно, но больше не кровоточит.

Вы стоите на пороге пути, который не будет лёгким. Горе не имеет коротких обходных троп, и любой, кто обещает вам мгновенное исцеление от потери, говорит неправду.

На этом пути будут дни, когда вам покажется, что вы вернулись в самое начало, что вся проделанная работа обнулена одним сном, одним случайным запахом, одной песней по радио. Это не поражение. Это нормальная динамика процесса, в котором движение вперёд не является линейным. Спираль, волна, приливы и отливы — вот более точные метафоры для горевания, чем прямая дорога из пункта А в пункт Б. Каждый виток спирали возвращает вас к знакомым темам, но на чуть ином уровне, с чуть большим опытом и чуть большей устойчивостью.

То, что вы взяли в руки эту книгу, уже является актом мужества. Это означает, что вы признали реальность своей боли, что вы не собираетесь делать вид, будто ничего не произошло, что вы ищете способ жить дальше, не предавая памяти того, кого любили. Это означает, что внутри вас, даже в самой гуще отчаяния, есть часть, которая хочет жить. Держитесь за эту часть. Она мала и тиха, она едва слышна за рёвом боли, но она есть, и она будет расти по мере того, как вы будете проходить через своё горе. Все техники, все упражнения, все слова этой книги обращены к этой живой, стремящейся к свету части вас. Не к той, которая хочет умереть вместе с ушедшим. Не к той, которая считает, что страдание — единственная достойная форма верности. К той, которая помнит: жизнь продолжается, и ушедший человек не хотел бы, чтобы его любовь стала для вас приговором.

Мы будем двигаться медленно, шаг за шагом, уважая ваш

темп и вашу боль. В следующих главах вы найдёте конкретные инструменты для каждого этапа пути: техники стабилизации для первых дней, работу с субмодальностями для трансформации острого страдания, практики внутреннего диалога для завершения недосказанного, упражнения для работы с виной и гневом, методы перестройки убеждений и создания новых якорей. Каждый из этих инструментов — не волшебная палочка, а скорее ключ, который подходит к определённой двери. Не каждый ключ откроет каждую дверь, и не каждую дверь нужно открывать прямо сейчас. Но сам факт того, что у вас есть связка ключей, что вы знаете, какие двери существуют и как к ним подступиться, уже меняет вашу позицию из беспомощной в активную. Вы больше не жертва своего горя. Вы человек, который проходит через горе осознанно, с инструментами в руках и с правом остановиться, когда это необходимо.

Помните: то, что вы чувствуете сейчас, как бы невыносимо это ни было, не является вашим окончательным состоянием. Вы не застряли навсегда в этой точке, даже если сейчас кажется именно так. Психика обладает огромной способностью к восстановлению, к перестройке, к созданию новых смыслов на месте разрушенных. Эта способность не отменяет боли и не обесценивает потерю. Она означает, что вы больше, чем ваше горе. Вы — человек, который любил, который потерял, который страдает, и который однажды, через месяцы или годы, сможет вспоминать с теплом вместо отча-

яния, с благодарностью вместо ярости, с тихой грустью вместо разрушительной боли. Этот путь начинается здесь и сейчас, с первой страницы этой книги, с первого осознанного вдоха, с первого решения не сдаваться.

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.