

НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ



НЛП ДЛЯ ВРАЧЕЙ и медицинского персонала

Виталий Гурьев

Виталий Гурьев

НЛП для врачей и медицинского персонала

<https://litres.ru/74416428>

SelfPub; 2026

Аннотация

Слово врача способно исцелять или ранить, ускорять выздоровление или усиливать боль. Эта книга — практическое руководство по нейролингвистическому программированию для тех, кто ежедневно общается с пациентами: хирургов, терапевтов, медсестёр, анестезиологов и педиатров. Вы освоите техники эриксоновского гипноза для снятия предоперационной тревоги, научитесь заменять пугающие диагнозы позитивными инструкциями подсознанию и выстраивать эмпатичный диалог, не теряя профессиональной дистанции. Отдельное внимание уделено защите от эмоционального выгорания, работе с трудными пациентами и коммуникации в медицинском коллективе. Двадцать глав с практическими упражнениями помогут превратить каждое сказанное у постели больного слово в терапевтический инструмент. Результатом станет рост доверия пациентов, улучшение комплаенса и объективное повышение клинических показателей. Книга адресована всем, кто хочет, чтобы его голос стал частью лечения.

Содержание

Глава 1. Основы нейролингвистического	4
программирования в медицинском контексте	
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Виталий Гурьев

НЛП для врачей и медицинского персонала

Глава 1. Основы нейролингвистического программирования в медицинском контексте

Нейролингвистическое программирование появилось на свет в начале семидесятых годов двадцатого века в стенах Калифорнийского университета в Санта-Крузе, где молодой лингвист Джон Гриндер и студент-психолог Ричард Бэндлер задались вопросом, который до них никто не формулировал столь прямо: почему одни терапевты добиваются выдающихся результатов, а другие, обладая теми же дипломами и методиками, остаются посредственностью? Их внимание привлекли три фигуры, уже признанные легендами при жизни: Фриц Перлз, создатель гештальт-терапии, Вирджиния Сатир, семейный терапевт, умевшая за одну сессию перестроить многолетние конфликты, и Милтон Эриксон, психиатр

из Финикса, чьи гипнотические техники казались современникам почти магическими. Гриндер и Бэндлер не пытались понять, что именно эти мастера говорят своим пациентам в содержательном смысле; они фиксировали структуру речи, паттерны интонации, последовательность микродвижений глаз, ритм пауз — всё то, что составляло невидимый каркас терапевтического воздействия. Результатом многолетнего моделирования стала система, получившая название нейролингвистического программирования, и уже к концу семидесятых годов первые её описания вышли из узкого круга энтузиастов в широкое профессиональное поле.

Путь НЛП от психотерапевтического инструмента к клинической медицине оказался долгим и нелинейным. В восьмидесятые и девяностые годы техники, первоначально предназначенные для работы с фобиями и семейными конфликтами, начали проникать в стоматологию, где гипнотическая анестезия позволяла снижать дозировки местных обезболивающих. Затем анестезиологи заметили, что предоперационная беседа, построенная по принципам эриксоновского внушения, сокращает потребность в индукционных агентах и уменьшает частоту послеоперационной тошноты. Педиатры обнаружили, что метафорический язык снижает страх ребёнка перед инъекцией эффективнее любого уговора. Онкологи обратили внимание на то, что формулировка прогноза способна либо мобилизовать защитные силы организма, либо погрузить пациента в беспомощность.

К началу двадцать первого века накопился массив наблюдений, который позволил говорить о НЛП в медицине не как о любопытном эксперименте, а как о полноценном коммуникативном инструментарии, дополняющем фармакотерапию и хирургическое вмешательство.

Центральным понятием, вокруг которого строится вся архитектура НЛП, является пресуппозиция — базовое допущение, принимаемое без доказательств как рабочая гипотеза, подобно аксиоме в геометрии. Одна из ключевых пресуппозиций гласит: «Карта не есть территория», и именно она становится фундаментом для понимания того, как пациент переживает свою болезнь. Диагноз, записанный в медицинской карте латинскими терминами, представляет собой территорию — объективную реальность патологического процесса. То, как пациент воспринимает, интерпретирует и эмоционально проживает этот диагноз, является его личной картой, и эта карта может радикально отличаться от того, что видит врач на снимках и в анализах. Для одного человека слово «опухоль» означает немедленный приговор, для другого — задачу, которую предстоит решить, для третьего — повод наконец позаботиться о себе. Врач, осознающий разницу между картой и территорией, перестаёт удивляться «иррациональным» реакциям пациента и начинает работать с той реальностью, в которой пациент действительно живёт.

Другая пресуппозиция НЛП утверждает, что любое поведение имеет позитивное намерение на каком-то уровне ло-

гической организации. В контексте лечебного процесса это означает, что пациент, пропускающий приём лекарств или саботирующий рекомендации, делает это не из злобы или глупости, а потому что на более глубоком уровне несоблюдение режима выполняет для него защитную функцию: сохраняет иллюзию контроля, подтверждает привычную идентичность «сильного человека, которому не нужны таблетки», позволяет не сталкиваться с пугающими мыслями о будущем. Понимание этого принципа переводит врача из позиции раздражённого наставника в позицию исследователя, ищущего скрытую логику поведения, и именно эта смена позиции открывает путь к подлинному комплаенсу.

Ещё одна пресуппозиция, имеющая прямое клиническое значение, состоит в том, что человек всегда выбирает наилучший из доступных ему вариантов поведения. Если пациент кричит на медсестру или отказывается от обследования, он действует в рамках той модели мира, которая у него сформирована, и в данный момент не видит альтернативы. Задача медицинского работника — не осудить выбор, а расширить карту возможностей пациента, предложив ему новые варианты реагирования через вербальное и невербальное взаимодействие. Эта установка превращает каждое столкновение с «трудным» поведением из источника стресса в терапевтическую возможность.

Принцип «если то, что вы делаете, не работает, сделайте что-то другое» звучит почти банально, однако в медицин-

ской практике его реализация требует серьёзного пересмотра привычек. Врач, который третью неделю повторяет одни и те же слова немотивированному пациенту и получает один и тот же результат несоблюдения рекомендаций, поступает вопреки этой пресуппозиции. НЛП предлагает остановиться, сменить канал коммуникации, изменить метафору, переключить репрезентативную систему обращения, а не усиливать громкость и настойчивость. Именно гибкость, а не сила давления, становится главным инструментом влияния.

Отличие НЛП от классической психотерапии в медицинском контексте определяется прежде всего рамками применения. Психотерапевт работает с клиентом в отдельном кабинете, в течение пятидесяти минут, в условиях добровольного обращения и сфокусированного запроса. Врач же общается с пациентом в палате на шесть коек, в коридоре у процедурного кабинета, за три минуты до начала операции, в условиях острого стресса и ограниченного времени. НЛП в медицине не предполагает глубокой проработки детских травм или многолетних поведенческих паттернов; оно работает здесь и сейчас, с конкретной ситуацией: снять тревогу перед наркозом, объяснить побочные эффекты без запуска ноцебо-реакции, мотивировать на первый шаг реабилитации, сообщить тяжёлый диагноз так, чтобы пациент услышал в словах не только потерю, но и направление движения. Специфика применения у постели больного требует от врача не роли терапевта, а роли коммуникативного стратега, ко-

торый встраивает техники в рутинный медицинский диалог незаметно и естественно.

Классическая психотерапия опирается на длительные отношения между специалистом и клиентом, на постепенное раскрытие бессознательных конфликтов, на интерпретацию и инсайт. НЛП в медицинском контексте действует иначе: оно использует моментальную калибровку состояния собеседника, быстрый раппорт, точечное вербальное вмешательство и закрепление результата через якорение. Хирург, произносящий несколько фраз над пациентом на операционном столе в момент индукции анестезии, не проводит психотерапевтическую сессию; он создаёт нейролингвистическую среду, в которой подсознание пациента получает инструкции на спокойное пробуждение и гладкое восстановление. Медсестра, объясняющая ребёнку процедуру забора крови через метафору «космического путешествия капельки», не занимается игровой терапией; она применяет принцип утилизации детского восприятия для снижения стрессовой реакции. Граница между психотерапией и медицинским НЛП проходит именно по линии глубины и длительности вмешательства: первое работает с личностью, второе — с ситуацией.

Научные исследования последних двух десятилетий подтверждают то, что практики НЛП эмпирически наблюдали с семидесятых годов: вербальные паттерны оказывают измеримое воздействие на нейрофизиологию пациента. Работы с использованием функциональной магнитно-резонанс-

ной томографии показали, что слова, несущие негативную эмоциональную окраску, активируют миндалевидное тело и запускают каскад выброса кортизола в течение нескольких секунд после восприятия. Исследования в области психонейроиммунологии продемонстрировали, что вербальное внушение позитивного ожидания способно модулировать активность иммунных клеток, в частности естественных киллеров, что было зафиксировано в контролируемых экспериментах с пациентами, готовящимися к плановым операциям. Работы группы Бенедетти в Туринском университете доказали, что словесное сопровождение введения плацебо удваивает анальгетический эффект по сравнению с «молчаливым» введением, и этот эффект опосредован активацией опиоидных рецепторов, что подтверждается блокированием налоксоном.

Особый интерес представляют исследования влияния интонационных характеристик речи на вегетативную нервную систему. Эксперименты, проведённые в отделениях интенсивной терапии, зафиксировали снижение частоты сердечных сокращений и артериального давления у пациентов, которым медицинские сёстры сообщали стандартную информацию спокойным, мелодичным голосом с понижающейся интонацией в конце фраз, по сравнению с группой, получавшей ту же информацию резким, отрывистым тоном. Разница составляла в среднем восемь-двенадцать ударов в минуту для пульса и десять-пятнадцать миллиметров ртутного

столба для систолического давления — величины, сопоставимые с действием мягких антигипертензивных препаратов. Эти данные переводят вопрос о манере речи медицинского работника из разряда этических пожеланий в область доказательной физиологии.

Исследования в области нейропластичности добавляют ещё один аргумент в пользу осознанного вербального воздействия. Повторяющиеся словесные конструкции формируют устойчивые нейронные пути, и пациент, который ежедневно слышит от врача фразы, структурирующие его восприятие болезни как процесса с направлением к выздоровлению, буквально перестраивает синаптические связи, ответственные за эмоциональную оценку своего состояния. Напротив, многократное повторение пугающих формулировок закрепляет нейронные контуры тревоги и беспомощности, которые затем поддерживают стрессовую физиологию даже в отсутствие внешнего источника угрозы.

В российском правовом поле применение коммуникативных техник в медицине занимает особую нишу, требующую чёткого понимания нормативных рамок. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» закрепляет право пациента на информацию о состоянии здоровья, на информированное добровольное согласие и на уважительное и гуманное отношение со стороны медицинских работников. Ни одна из этих норм не запрещает врачу использовать определённые вербальные страте-

гии при общении с пациентом; более того, требование гуманного отношения косвенно предполагает, что форма подачи информации должна учитывать психологическое состояние больного. Этические кодексы, принятые профессиональными медицинскими ассоциациями, подчёркивают обязанность врача действовать в интересах пациента и не причинять вреда, что создаёт основание для использования любых коммуникативных приёмов, направленных на снижение страдания и повышение эффективности лечения.

Вместе с тем правовая осторожность требует, чтобы врач не пересекал границу между коммуникативной оптимизацией и вмешательством в автономию воли пациента. Применение техник, которые пациент мог бы интерпретировать как скрытое манипулирование его решениями, например, при отказе от лечения или при выборе между несколькими вариантами терапии, несёт в себе риск оспаривания информированного согласия. Практическая рекомендация состоит в том, чтобы вербальные техники НЛП использовались для улучшения понимания, снижения тревоги и мотивации, но не для подмены осознанного выбора пациента определённым решением. В медицинской документации целесообразно фиксировать факт проведения расширенной предоперационной беседы или сеанса вербальной поддержки, что защищает врача в случае любых последующих претензий.

Модель «карта не есть территория» приобретает в медицинском контексте особую глубину и многогранность. Паци-

ент, поступающий в стационар с диагнозом ишемической болезни сердца, несёт в сознании не объективную картину атеросклеротических бляшек в коронарных артериях, а сложную субъективную конструкцию, сотканную из воспоминаний о смерти родственника от инфаркта, прочитанных статей в интернете, собственных телесных ощущений и культурных представлений о том, что значит быть «сердечником». Эта карта определяет его поведение, эмоциональные реакции и готовность следовать рекомендациям в значительно большей степени, чем объективные данные ангиографии. Врач, игнорирующий карту пациента и обращающийся исключительно к территории, то есть к медицинским фактам, рискует быть не услышанным, какими бы точными и научно обоснованными ни были его слова.

Практическая работа с картой пациента начинается с вопроса о том, как именно он представляет себе свою болезнь. Для одного это тёмное пятно, расплывающееся по внутреннему органу; для другого — сломанный механизм; для третьего — враг, которого нужно победить. Каждая из этих метафор несёт в себе определённую программу поведения и определённый эмоциональный заряд. Врач, который подхватывает метафору пациента и развивает её в направлении выздоровления — превращает «поломанный механизм» в «систему, проходящую плановое техническое обслуживание», а «врага» в «противника, которого мы постепенно лишаем ресурсов», — работает непосредственно с картой, и именно на

этом уровне происходят изменения, которые пациент ощущает как реальное улучшение.

Коммуникация врача с пациентом разворачивается одновременно на трёх уровнях, и осознание этой многоуровневости является одним из важнейших навыков, которые даёт НЛП. Первый уровень — содержание: что именно говорит врач, какие слова произносит, какую информацию передаёт. Это уровень диагноза, назначений, объяснения процедур и прогноза. Второй уровень — процесс: как именно информация подаётся, с какой интонацией, в каком темпе, с какими паузами, в какой последовательности. Третий уровень — отношения: какое послание о характере взаимодействия между врачом и пациентом несёт в себе каждый жест, каждый взгляд, каждое изменение дистанции. Пациент может формально услышать содержание — «операция прошла успешно» — но на уровне процесса уловить напряжение в голосе хирурга, а на уровне отношений считать сигнал «я не хочу с тобой разговаривать», и в результате испытать тревогу, полностью противоречащую позитивному содержанию сообщения.

Осознанное управление всеми тремя уровнями позволяет врачу создавать конгруэнтные послания, в которых содержание, процесс и отношения не противоречат друг другу, а взаимно усиливают терапевтический эффект. Когда хирург говорит «всё прошло хорошо» спокойным, тёплым голосом, глядя пациенту в глаза и слегка наклонившись к нему, все

три уровня транслируют одно и то же сообщение, и пациент воспринимает его целостно, без внутреннего конфликта. Когда же слова утешения произносятся на ходу, спиной к пациенту, с раздражённой интонацией, содержание обесценивается процессом и отношениями, и терапевтический потенциал фразы сводится к нулю или даже становится отрицательным.

Понятие экологичности вмешательства в НЛП означает, что любое коммуникативное воздействие должно оцениваться не только по непосредственному результату, но и по отдалённым последствиям для всех участников системы. Слово, произнесённое врачом, может снять тревогу пациента сегодня, но если оно построено на ложной информации или создаёт нереалистичные ожидания, завтра оно обернётся кризисом доверия, когда реальность не совпадёт с обещанным. Экологичность требует, чтобы вербальная техника не нарушала внутренней целостности пациента, не создавала конфликтов между его ценностями и не подрывала его способность принимать самостоятельные решения в будущем. Принцип «не навреди» в словесных техниках реализуется через постоянную проверку: не приведёт ли моя фраза к ухудшению состояния пациента через час, через день, через месяц; не подорвёт ли она его веру в собственную способность справляться; не создаст ли зависимость от моего одобрения как единственного источника спокойствия.

Экологичность также распространяется на систему отно-

шений пациента с его близкими и с медицинским учреждением в целом. Внушение, которое настраивает пациента исключительно на доверие конкретному врачу, но обесценивает мнения других специалистов, может создать проблемы при смене лечащего врача или необходимости консилиума. Позитивная инструкция подсознанию, которая игнорирует реальные ограничения состояния, может привести к тому, что пациент перестанет замечать ухудшение и вовремя обратиться за помощью. Экологичный подход предполагает, что каждая вербальная техника встраивается в более широкий контекст лечения и не противоречит другим элементам терапевтического процесса.

Граница между манипуляцией и терапевтическим внушением является, пожалуй, самым тонким и важным этическим вопросом в применении НЛП в медицине. Манипуляция определяется намерением и результатом: манипулятор действует в собственных интересах, скрывает истинную цель воздействия от собеседника и стремится получить одностороннюю выгоду. Терапевтическое внушение, напротив, направлено исключительно на благо пациента, не скрывает общей цели взаимодействия и расширяет, а не сужает свободу выбора. Когда анестезиолог использует эриксоновские паттерны речи, чтобы снизить тревогу пациента перед индукцией, он действует в интересах пациента и в рамках согласованной цели — безопасного проведения наркоза. Когда же врач использует техники раппорта и подстройки исключительно

для того, чтобы пациент согласился на дорогую процедуру, в которой не нуждается, это манипуляция, даже если формально она использует те же вербальные конструкции.

Ключевым критерием различения служит вопрос: кому принадлежит выгода от воздействия? Если результат вербального вмешательства улучшает состояние пациента, повышает его информированность и расширяет его возможности для принятия решений — это терапевтическое внушение. Если результат служит исключительно интересам врача, учреждения или третьего лица, а пациент оказывается в ситуации, где его способность к осознанному выбору ограничена, — это манипуляция. Дополнительным критерием является прозрачность: терапевтическое внушение не требует, чтобы пациент не знал о происходящем; более того, во многих случаях открытое объяснение того, что врач использует определённые словесные приёмы для снижения тревоги, само по себе усиливает доверие и эффект воздействия.

Этическая граница проходит также по линии уважения к ценностной системе пациента. Внушение, противоречащее глубинным убеждениям человека — религиозным, культурным, мировоззренческим, — даже если оно направлено на формальное благо, является нарушением его автономии. Врач, который пытается через вербальные техники убедить пациента отказаться от паллиативного подхода, потому что сам считает борьбу до конца единственной достойной стратегией, навязывает собственную карту реальности и пересе-

кает этическую границу. Экологичное вмешательство всегда оставляет пациенту пространство для собственного решения и поддерживает его право на выбор, даже если врач с этим выбором не согласен.

Переходя к практической части главы, необходимо подчеркнуть, что освоение любого коммуникативного инструмента начинается с честной диагностики собственного стиля общения. Врач, не осознающий своих привычных паттернов, не способен их изменить, и любые техники останутся поверхностной надстройкой над неизменным фундаментом.

Первое упражнение, которое рекомендуется выполнить каждому читателю, заключается в аудиозаписи трёх-четырёх рабочих взаимодействий с пациентами в течение одного дня, при условии получения их устного согласия. Запись не предназначена для чужих ушей; она нужна исключительно для самоанализа. Прослушивая материал вечером, в спокойной обстановке, врач фиксирует несколько параметров: каково соотношение его речи и речи пациента по времени; какие слова-паразиты и профессиональные жаргонизмы проникают в обращение; как меняется интонация при переходе от одного пациента к другому; присутствуют ли паузы после ключевых сообщений или информация подаётся непрерывным потоком.

Второе упражнение предполагает наблюдение за собственным невербальным поведением в зеркале или на видеозаписи в течение пятнадцати минут обычного рабочего

дня. Задача состоит не в оценке, а в фиксации: куда направлен взгляд при разговоре с пациентом; как расположены руки; какова дистанция; какие жесты сопровождают объяснение диагноза; как меняется выражение лица при переключении между разными задачами. Многие врачи с удивлением обнаруживают, что их «нейтральное» выражение лица воспринимается со стороны как хмурое или недовольное, а привычка скрещивать руки на груди создаёт барьер, о котором они сами не подозревают. Осознание этих паттернов является первым и необходимым шагом к их корректировке.

Третье упражнение приглашает врача провести мысленный эксперимент, поставив себя на место трёх разных пациентов, с которыми он взаимодействовал за последнюю неделю. Задача состоит в том, чтобы восстановить разговор с позиции пациента: что он чувствовал, входя в кабинет; как воспринималась интонация врача; какие слова вызвали напряжение или, напротив, облегчение; что осталось непонятным; какое впечатление вынес пациент о характере отношений. Это упражнение развивает способность к умению выйти из собственной профессиональной рамки и увидеть взаимодействие глазами другого человека, что является основой эмпатической коммуникации и условием применения любых техник НЛП в медицине.

Четвёртое упражнение направлено на выявление индивидуального коммуникативного профиля врача в терминах репрезентативных систем. В течение недели необходимо запи-

сывать в блокнот собственные предикаты — глаголы и прилагательные, которые врач использует чаще всего при объяснении чего-либо. Преобладание визуальных слов («посмотрите», «видно», «ясная картина») указывает на визуальный канал; аудиальных («послушайте», «звучит», «отзывается») — на слуховой; кинестетических («ощущается», «тяжёлый случай», «давит») — на телесный. Знание собственного доминирующего канала важно потому, что врач бессознательно обращается к пациенту на своём языке восприятия, тогда как пациент может оперировать принципиально иным каналом. Осознание этого несовпадения становится отправной точкой для развития гибкости и освоения мультиканальной коммуникации, которой посвящены последующие главы этой книги.

Завершающим элементом диагностического блока является письменная рефлексия, для которой достаточно пяти минут в конце рабочей смены. Врач записывает ответы на три вопроса: какой коммуникативный момент дня прошёл наиболее успешно и почему; в какой ситуации возникло ощущение, что слова не достигают цели; что можно было бы сказать или сделать иначе в этой ситуации. Регулярное ведение такого дневника формирует привычку к осознанному наблюдению за собственной речью и создаёт базу данных для отслеживания прогресса. Через месяц сравнение первых записей с последними обнаруживает сдвиги, которые в ежедневной рутине остаются незаметными, и именно эта обрат-

ная связь поддерживает мотивацию к дальнейшему развитию коммуникативного мастерства.

Все описанные диагностические упражнения не требуют специальной подготовки, дополнительного оборудования или выделения значительного времени. Они встраиваются в привычный рабочий ритм и постепенно превращаются из задания в естественную часть профессионального самосознания. Врач, прошедший через эту первичную диагностику, обнаруживает, что коммуникация перестаёт быть бессознательным фоном медицинской деятельности и становится осознанным инструментом, который можно настраивать, совершенствовать и направлять на благо пациента. Именно с этого осознания начинается путь, по которому читателя поведут последующие девятнадцать глав книги, открывая всё более тонкие и мощные возможности терапевтического слова в руках того, кто научился им владеть.

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.