

НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ



НЛП ДЛЯ ОТКАЗА ОТ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Виталий Гурьев

Виталий Гурьев

НЛП для отказа от зависимостей

<https://litres.ru/74421837>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы держите в руках практическое руководство по освобождению от зависимости без таблеток, кодировок и силы воли. Методы нейролингвистического программирования позволяют переписать саму структуру аддиктивного поведения на уровне подсознания. Вы обнаружите скрытое позитивное намерение, стоящее за тягой, и научитесь удовлетворять его экологичными способами. Пошаговые техники работы с визуальными, вкусовыми и кинестетическими субмодальностями помогут сформировать устойчивое отвращение к токсину. Вы освоите установку ресурсных якорей, замещение разрушительных ритуалов на полезные привычки и разрешение внутренних конфликтов. Книга ведёт от первого осознания проблемы до построения новой идентичности свободного человека и создания системы защиты от рецидива. Двадцать глав с практическими упражнениями превращают чтение в полноценный тренинг. Результат — жизнь без тяги, без ломки и без борьбы с собой.

Содержание

Глава 1. Нейролингвистическое	4
программирование как инструмент	
освобождения от зависимости	
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Виталий Гурьев

НЛП для отказа от зависимостей

Глава 1. Нейролингвистическое программирование как инструмент освобождения от зависимости

Нейролингвистическое программирование возникло в начале семидесятих годов двадцатого века как результат тщательного наблюдения за работой выдающихся психотерапевтов, чьи методы давали стабильные и воспроизводимые результаты. Основатели направления, Ричард Бэндлер и Джон Гриндер, задались вопросом, который до них практически никто не формулировал столь прагматично: что именно делает успешный терапевт, когда помогает человеку измениться, и можно ли эту последовательность действий описать настолько точно, чтобы её мог воспроизвести любой подготовленный специалист. Ответом стала система моделей, паттернов и техник, позволяющая работать не с содержанием человеческих переживаний, а с их глубинной структурой, с тем, как мозг кодирует, хранит и воспроизводит

ОПЫТ.

Зависимое поведение представляет собой один из наиболее ярких примеров того, как определённая структура мышления и реагирования закрепляется настолько прочно, что человек теряет способность выбирать альтернативу, даже осознавая разрушительные последствия своих действий. Традиционные подходы к лечению зависимостей часто фокусируются на содержании проблемы: на самом веществе, на обстоятельствах жизни, на моральных качествах человека, на необходимости «взять себя в руки». Нейролингвистическое программирование предлагает принципиально иной угол зрения, обращаясь к механизмам, которые делают зависимость возможной и устойчивой на уровне нейронных связей, сенсорных репрезентаций и бессознательных программ.

Эффективность этого подхода при работе с аддиктивным поведением объясняется тем, что зависимость по своей природе является не столько химической проблемой, сколько проблемой организации внутреннего опыта. Речь идёт о том, как человек представляет себе удовольствие, как кодирует тягу, как выстраивает внутренний диалог в момент принятия решения и какие субмодальные характеристики придаёт образу желаемого вещества или действия. Когда вы понимаете структуру, вы получаете доступ к тем рычагам, на которые можно воздействовать, не прибегая к грубому давлению на психику и не полагаясь исключительно на химическую коррекцию.

Представьте, что ваш мозг представляет собой невероятно сложную картографическую систему, которая непрерывно создаёт модель окружающего мира и вашего места в нём. Альфред Коржибский, философ и основатель общей семантики, сформулировал принцип, ставший одной из центральных идей нейролингвистического программирования: карта не является территорией. Это означает, что наши представления о реальности никогда не совпадают с самой реальностью, они всегда являются упрощёнными, отфильтрованными и субъективно окрашенными моделями.

Здоровый человек способен обновлять свою карту, корректировать её в соответствии с новым опытом, признавать, что его восприятие может быть неполным или искажённым. Мозг зависимого человека создаёт принципиально иную карту, в которой вещество или аддиктивное действие занимает центральное, гипертрофированное положение, искажая все остальные элементы реальности. Территория жизни огромна и многообразна, она включает отношения, творчество, работу, телесные ощущения, природу, смыслы, однако карта зависимого сужается до одной доминирующей точки, к которой стягиваются все маршруты.

Человек начинает воспринимать любую ситуацию через призму одного вопроса: приближает ли она к возможности употребления или отдаляет от неё. Радость, горе, скука, усталость, успех, неудача — всё перекодируется в сигнал, запускающий одну и ту же поведенческую программу. Работа с

зависимостью в рамках нейролингвистического программирования начинается с осознания этого искажения, с понимания того, что вы имеете дело не с объективной невозможностью жить без вещества, а с крайне узкой и ригидной картой, которую можно расширить, перерисовать и наполнить новыми маршрутами.

Пресуппозиции нейролингвистического программирования представляют собой набор базовых убеждений, которые принимаются как рабочие допущения и определяют весь подход к изменениям.

Одна из ключевых пресуппозиций гласит, что любое поведение имеет позитивное намерение, и это утверждение приобретает особую глубину именно в контексте работы с зависимостью. Когда человек тянется к бутылке, к сигарете, к игровому автомату или к любому другому объекту аддикции, за этим действием стоит не злой умысел и не слабость характера, а попытка удовлетворить какую-то глубинную потребность. Признание этого факта снимает слой вины и стыда, которые лишь усиливают зависимость, создавая замкнутый круг: употребление порождает самоосуждение, самоосуждение порождает страдание, страдание требует нового обезболивания.

Другая пресуппозиция утверждает, что люди обладают всеми ресурсами, необходимыми для изменений, даже если в данный момент не имеют к ним доступа. Свободная часть личности, способная радоваться без допинга, справляться

со стрессом без химической поддержки и находить смысл в трезвой жизни, не является чем-то внешним, что нужно принести извне. Она уже существует внутри человека, просто заблокирована доминирующей аддиктивной программой.

Третья важнейшая пресуппозиция состоит в том, что если то, что вы делаете, не работает, нужно делать что-то другое. Это утверждение напрямую бросает вызов стратегии бесконечных волевых попыток «просто не употреблять», которые раз за разом приводят к срыву.

Четвёртая пресуппозиция напоминает, что люди всегда делают лучший выбор из доступных им в данный момент, и зависимый человек в момент тяги действительно не видит альтернативы, потому что его карта реальности сужена до единственного маршрута.

Задача нейролингвистического программирования состоит не в том, чтобы заставить человека выбрать иначе, а в том, чтобы расширить набор доступных вариантов до того момента, пока отказ от вещества станет естественным и очевидным выбором.

Модель нейробиологических уровней, разработанная Робертом Дилтсом, предлагает многоуровневую структуру, позволяющую понять, на каком именно уровне организации опыта закрепились зависимость и где именно необходимо производить изменения.

Нижний уровень модели — окружение, пространство, в котором человек находится, люди, которые его окружают,

предметы и ситуации, выступающие триггерами.

Следующий уровень — поведение, конкретные действия и ритуалы, из которых складывается аддиктивная цепочка.

Третий уровень — способности и стратегии, те внутренние алгоритмы, которые определяют, как именно человек справляется со стрессом, как принимает решения, как регулирует эмоции.

Четвёртый уровень — убеждения и ценности, глубинные представления о себе, о мире, о допустимом и невозможном.

Пятый уровень — идентичность, ответ на вопрос «кто я», и именно здесь зависимость наносит наиболее разрушительный удар, превращая человека в его собственном восприятии в «алкоголика», «наркомана», «игрока», лишая его многогранности и права на изменение.

Шестой уровень — миссия и духовность, связь с чем-то большим, чем собственное существование, и при глубокой аддикции этот уровень оказывается практически полностью отрезанным.

Нейролингвистическое программирование работает преимущественно на уровнях способностей, убеждений и идентичности, потому что изменение поведения без трансформации вышестоящих уровней даёт лишь временный эффект. Человек может на некоторое время прекратить употребление, однако если его убеждения по-прежнему говорят ему, что он не способен справиться с жизнью без поддержки вещества, а идентичность остаётся идентичностью зависимо-

го, рецидив становится лишь вопросом времени и обстоятельств. Глубинная перестройка требует последовательной работы снизу вверх и одновременно сверху вниз, чтобы каждый уровень поддерживал изменения на остальных.

Одним из фундаментальных различий, которые нейролингвистическое программирование вносит в понимание зависимости, является разделение между содержанием проблемы и её структурой. Содержание — это то, о чём человек рассказывает: истории о детстве, о травмах, о конкретных обстоятельствах, которые привели к первому употреблению, о людях, которые «виноваты», о несправедливости мира. Структура — это то, как именно организован внутренний опыт: какие сенсорные каналы доминируют в момент тяги, каким образом выстроен внутренний диалог, какие субмодальные характеристики придаются образу вещества, как именно закодирована последовательность действий от триггера до употребления.

Традиционная психотерапия часто погружается в содержание, исследуя причины и смыслы, что само по себе ценно, однако не всегда приводит к изменению поведения, потому что человек может прекрасно понимать, почему он пьёт, и при этом продолжать пить. Нейролингвистическое программирование задаёт иной вопрос: не «почему вы это делаете», а «как именно вы это делаете, какие внутренние шаги приводят вас от мысли к действию, и где в этой последовательности можно произвести вмешательство». Такой подход поз-

воляет работать быстро и целенаправленно, не требуя многолетнего погружения в историю страданий, хотя и не отрицает ценности понимания собственных истоков.

Бессознательный ум в модели нейролингвистического программирования представляет собой не тёмный подвал подавленных желаний, а колоссальный вычислительный ресурс, управляющий приблизительно девяносто пятью процентами всех процессов в организме и поведении. Зависимое поведение поддерживается бессознательным умом не потому, что бессознательное «хочет» разрушить человека, а потому, что оно выполняет свою главную функцию: защищает систему от угрозы так, как умеет. Когда человек впервые обнаруживает, что вещество или действие способно быстро снять тревогу, заглушить душевную боль или заполнить внутреннюю пустоту, бессознательный ум регистрирует это как эффективную стратегию выживания и записывает её в автоматический режим.

С каждым повторением связь укрепляется, и то, что изначально было осознанным экспериментом, превращается в бессознательный рефлекс, запускаемый быстрее, чем сознание успевает включиться в процесс принятия решения. Разрушение пагубной привычки невозможно через прямое подавление бессознательной программы усилием воли, потому что бессознательный ум всегда сильнее и быстрее сознания. Работа ведётся через установление коммуникации с бессознательным, через предложение ему альтернативных спосо-

бов достижения той же цели, через переобучение на уровне сенсорных кодов и ассоциативных связей.

Бессознательное не сопротивляется изменениям как таковым, оно сопротивляется потере функции, и как только ему демонстрируется, что позитивное намерение будет удовлетворено иным путём, оно отпускает старую стратегию без борьбы. Этот принцип является одним из самых освобождающих в нейролингвистическом программировании, потому что он снимает представление о внутренней войне, о необходимости «победить» себя, и заменяет его образом сотрудничества с собственной глубинной мудростью.

Принцип экологичности изменений занимает центральное место в нейролингвистическом программировании и приобретает критическое значение именно в работе с зависимостями. Экологичность означает, что любое изменение должно быть безопасным для всей системы личности, не должно создавать новых проблем вместо решения старых и должно быть принято всеми частями внутреннего мира человека. Волевые запреты, кодировки, запугивание, принудительное лечение и любые формы внешнего давления нарушают принцип экологичности, потому что они не устраняют потребность, стоящую за зависимостью, а лишь блокируют единственный известный человеку способ её удовлетворения.

Результат предсказуем: давление порождает сопротивление, запрет порождает желание, и как только внешний кон-

троль ослабевает, программа запускается с удвоенной силой. Человек, бросивший пить исключительно на страхе перед кодировкой, живёт в постоянном внутреннем напряжении, потому что его бессознательное не получило альтернативы, не нашло нового способа справляться с тем, с чем раньше справлялся алкоголь. Экологичное изменение предполагает, что прежде чем убрать старую стратегию, вы создаёте новую, не менее эффективную, но не разрушительную.

Такой подход требует времени, терпения и уважения к себе, однако именно он даёт устойчивый результат, потому что изменение происходит не против воли человека, а в сотрудничестве с его глубинными потребностями. Экологичность также подразумевает проверку того, как изменение повлияет на другие сферы жизни: на отношения, на работу, на самоощущение, на телесное здоровье. Если отказ от вещества создаёт вакуум, который ничем не заполняется, система найдёт способ вернуть старый паттерн или создать новый, столь же разрушительный.

Отличие нейролингвистического программирования от медикаментозного и классического психотерапевтического лечения заслуживает внимательного рассмотрения, поскольку речь не идёт о противопоставлении, а скорее о различии фокуса и инструментов. Медикаментозное лечение работает на уровне биохимии, снимая абстинентный синдром, уменьшая физическую тягу, стабилизируя нейромедиаторный баланс. Это важный и часто необходимый этап, особенно при

тяжёлых формах химической зависимости, однако он не меняет структуру поведения, не перестраивает внутренние репрезентации и не создаёт новых стратегий совладения.

Психотерапия в классическом понимании исследует содержание переживаний, работает с травматическим опытом, помогает осознать мотивы и паттерны, что является глубоким и ценным процессом, однако может занимать годы и не всегда приводит к изменению конкретного поведения в момент триггера. Нейролингвистическое программирование дополняет оба этих подхода, работая непосредственно с сенсорным кодированием опыта, с субмодальностями, с якорями, с внутренним диалогом и с бессознательными программами. Оно предлагает конкретные, воспроизводимые техники, которые человек может освоить и применять самостоятельно в момент появления тяги, не дожидаясь приёма у специалиста.

При этом нейролингвистическое программирование не претендует на замену медицинской помощи при острых состояниях, при тяжёлой физической зависимости, требующей детоксикации, или при сопутствующих психических расстройствах. Оно является инструментом перестройки той части аддиктивного механизма, которая отвечает за поведенческую программу, за автоматическое реагирование и за внутреннюю репрезентацию вещества как единственного источника облегчения. Оптимальный результат достигается при сочетании подходов, однако даже самостоятельная рабо-

та с техниками нейролингвистического программирования способна произвести глубокие и устойчивые изменения.

Процесс обучения мозга новым реакциям вместо старых автоматизмов основан на принципах нейропластичности, которая подтверждена современными нейронаучными исследованиями. Мозг не является застывшей структурой, он непрерывно перестраивает нейронные связи в ответ на новый опыт, на повторение новых паттернов и на изменение способа обработки информации. Аддиктивная цепочка, повторяемая сотни и тысячи раз, превращается в глубокий нейронный «канал», по которому возбуждение течёт легко и быстро, как вода по проторенному руслу.

Формирование нового канала требует осознанного усилия на начальном этапе, многократного повторения и эмоционального подкрепления, однако с каждым разом новое поведение становится всё более автоматическим, а старое, лишённое подкрепления, постепенно угасает. Нейролингвистическое программирование ускоряет этот процесс за счёт работы на уровне субмодальностей, изменяя не само поведение на поверхности, а тот сенсорный код, который его запускает. Когда образ вещества теряет яркость, привлекательность и приближённость, когда он ассоциируется с отвращением вместо удовольствия, когда внутренний голос соблазнителя становится тихим и комичным, нейронная цепочка, ведущая к употреблению, лишается топлива.

Одновременно создаются и закрепляются новые цепочки:

ресурсные якоря, замещающие ритуалы, новые стратегии совладения со стрессом. Мозг обучается не через запрет старого, а через создание нового, более привлекательного и доступного пути, и именно этот принцип лежит в основе всех техник, которые будут представлены в данной книге. Повторение новых реакций в сочетании с субмодальным усилением и эмоциональным подкреплением превращает их из сознательного усилия в автоматический навык, и именно в этот момент можно говорить об устойчивом освобождении.

Переходя к практической части этой главы, важно понимать, что любое изменение начинается с честной и точной диагностики текущего состояния. Без понимания того, где именно вы находитесь, невозможно проложить маршрут к желаемой точке.

Первое упражнение, которое предлагается выполнить прямо сейчас, заключается в письменной фиксации вашей текущей ситуации по нескольким ключевым параметрам.

Возьмите лист бумаги или откройте документ на компьютере и ответьте на следующие вопросы максимально честно, не пытаясь приукрасить или преуменьшить. Какой объект или действие составляет вашу зависимость, как давно этот паттерн присутствует в вашей жизни, как часто происходит употребление или аддиктивное действие. Опишите типичный день, в котором зависимость проявляется: в какое время суток возникает тяга, какие ситуации предшествуют, какие эмоции вы испытываете непосредственно перед тем, как

поддаётесь импульсу.

Запишите, что вы чувствуете сразу после употребления или действия, какие мысли приходят, как вы оцениваете себя в этот момент. Отдельно зафиксируйте, какие попытки прекратить или ограничить вы уже предпринимали, что помогало хотя бы временно, а что приводило к срыву. Эта письменная фиксация сама по себе является мощным терапевтическим актом, потому что она переводит опыт из туманного, автоматического режима в область осознанного наблюдения.

Второй шаг диагностики касается определения того, на каком нейрологическом уровне преимущественно закреплена ваша зависимость. Перечитайте свои записи и попробуйте ответить на вопрос: что именно вы говорите себе о себе в контексте этой привычки. Если вы думаете «я не могу без этого жить», речь идёт об уровне идентичности, и работа будет направлена на перестройку самоощущения. Если вы говорите «я не умею справляться со стрессом иначе», проблема расположена на уровне способностей и стратегий.

Если вы считаете, что «в моём окружении все так делают и иначе невозможно», фокус находится на уровне окружения. Если вы убеждены, что «одна доза не повредит» или «я заслуживаю расслабления», речь об уровне убеждений. Понимание доминирующего уровня позволяет направить усилия наиболее эффективно, хотя в реальной работе обычно затрагиваются все уровни последовательно, поскольку они взаимосвязаны и поддерживают друг друга.

Третий шаг диагностики направлен на выявление первичного позитивного намерения, стоящего за зависимым поведением. Это упражнение может показаться парадоксальным, потому что на сознательном уровне вы хотите избавиться от привычки, однако для установления контакта с бессознательным необходимо признать, что за этой привычкой стоит что-то, что когда-то было для вас важным и нужным. Задайте себе вопрос: что я получаю от этого поведения, чего не могу или боюсь не получить иным способом.

Возможные ответы включают снятие тревоги, ощущение контроля, принадлежность к группе, заполнение пустоты, награду за терпение, способ сказать «нет» миру, паузу от ответственности, телесное расслабление. Запишите первый ответ, который придёт, не подвергая его цензуре. Затем задайте этот же вопрос к найденному ответу: что мне даёт снятие тревоги, что стоит за потребностью в контроле. Продолжайте углубляться до тех пор, пока не дойдёте до базовой потребности, которая обычно формулируется как безопасность, любовь, принятие, свобода или значимость.

Завершающее упражнение этой главы посвящено формулировке намерения на предстоящую работу. Намерение принципиально отличается от цели тем, что цель описывает конкретный результат, а намерение задаёт направление и качество движения. Сформулируйте своё намерение в позитивной форме, избегая частицы «не». Вместо «я не хочу больше пить» напишите «я намерен построить жизнь, в ко-

торой трезвость является естественным и радостным состоянием». Вместо «я не хочу быть зависимым» — «я выбираю стать человеком, который свободно управляет своими состояниями и решениями».

Запишите это намерение на отдельном листе, перечитайте его вслух, прислушайтесь к телесному отклику. Если внутри возникает сопротивление, если какая-то часть вас не согласна с формулировкой, не форсируйте процесс. Отметьте, что именно вызывает несогласие, и вернёмся к этому в последующих главах. Само намерение может корректироваться по мере работы, оно не является жёстким контрактом, а скорее компасом, который вы сверяете с каждым шагом. Положите лист с намерением туда, где будете видеть его ежедневно, пусть он напоминает вам о том, ради чего вы открыли эту книгу и почему приняли решение двигаться вперёд.

Важно осознавать, что путь, который вы начинаете, не является путём борьбы. Борьба предполагает противника, а в работе с зависимостью ваш главный противник — не вещество и не привычка, а та узкая карта реальности, которая не оставляет вам выбора. Расширяя карту, перерисовывая маршруты, находя новые источники удовлетворения глубинных потребностей, вы не сражаетесь с собой, а возвращаете себе полноту, которая была утрачена в момент, когда аддиктивная программа стала доминирующей.

Нейролингвистическое программирование даёт для этого конкретные, опробованные и воспроизводимые инструмен-

ты, и каждая последующая глава будет раскрывать новый аспект этой работы, новую технику, новый угол зрения на проблему, которая ещё вчера казалась неразрешимой. Вы уже сделали первый и самый важный шаг: признали, что карта, по которой вы двигались до сих пор, не отражает всей территории вашей жизни, и выразили готовность её перерисовать. Это не признак слабости, это акт глубокого уважения к себе и к той жизни, которую вы заслуживаете прожить в полной ясности и свободе.

Впереди вас ждёт последовательное освоение техник, которые позволяют перестроить сенсорное кодирование тяги, создать устойчивое отвращение к токсину на уровне всех каналов восприятия, установить ресурсные якоря, замещающие ритуалы, разрешить внутренние конфликты между частями личности, трансформировать ограничивающие убеждения и перестроить идентичность. Каждая из этих техник будет представлена в виде пошагового протокола с объяснением механизма действия, с рекомендациями по адаптации под индивидуальные особенности и с упражнениями для самостоятельной практики.

Не существует универсального темпа освоения этого материала, кто-то пройдёт все главы за неделю, кто-то будет возвращаться к одним и тем же упражнениям в течение месяцев. Единственное, что имеет значение, — это регулярность и готовность пробовать, экспериментировать, ошибаться и находить те инструменты, которые резонируют

именно с вашей системой восприятия. Нейролингвистическое программирование не догма и не религия, это набор рабочих моделей, и вы вольны комбинировать элементы, пропускать то, что не откликается, и углубляться в то, что даёт ощутимый результат.

Данная книга написана как тренинг, как пространство для внутренней работы, и она будет выполнять свою функцию ровно в той мере, в которой вы готовы вступить в диалог с собственным бессознательным, с уважением, любопытством и твёрдым намерением жить иначе. Данная глава заложила фундамент понимания: вы знаете, что такое нейролингвистическое программирование и почему оно применимо к работе с зависимостью, вы понимаете разницу между картой и территорией, знаете пресуппозиции, которые будут направлять всю дальнейшую работу, познакомились с моделью нейрологических уровней и принципом экологичности.

Вы увидели, чем работа со структурой отличается от работы с содержанием, какую роль играет бессознательный ум и почему волевые запреты не дают устойчивого результата. Вы провели первичную диагностику и сформулировали намерение, которое станет вашим ориентиром на всём протяжении пути. Следующая глава погрузит вас в анатомию поведенческой цепочки, в ту конкретную последовательность триггеров, ритуалов и наград, из которой складывается каждый акт зависимого поведения, и вы научитесь видеть эту цепочку с точностью часового мастера, различая каждую ше-

стерёнку и каждый рычажок.

Понимание структуры — это половина освобождения, потому что то, что вы можете увидеть целиком и разобрать на элементы, перестаёт быть непреодолимой силой и становится механизмом, который можно перенастроить. Вы готовы двигаться дальше, и это осознание собственной готовности уже является первым свидетельством того, что карта начинает меняться.

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.