

НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ



НЛП

кодирование от алкоголизма

Виталий Гурьев

Виталий Гурьев

НЛП кодирование

от алкоголизма

<https://litres.ru/74443609>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга предлагает системный НЛП-подход к разрыву паттерна алкогольной зависимости на уровне подсознательных стратегий, без кодировок страхом, без гипноза «на отвращение» и без опоры на одну лишь силу воли. Читатель обнаружит скрытое позитивное намерение, стоящее за каждой рюмкой — снятие напряжения, доступ к общению, заглушение внутренней боли — и научится удовлетворять его экологичными способами. Пошаговые протоколы включают работу с вкусовыми и обонятельными субмодальностями для изменения восприятия алкоголя, рефрейминг «последней рюмки» и создание якорей трезвого ресурсного состояния. Отдельные главы посвящены работе с социальным давлением, семейными сценариями, в которых алкоголь был нормой, и предотвращению рецидива через систему «стоп-маркеров». Книга адресована тем, кто хочет бросить пить осознанно, а также близким, которые ищут способ поддержать без упреков и созависимости.

Содержание

Глава 1. Почему кодировка страхом не работает:	4
парадигма НЛП против устаревших методов	
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Виталий Гурьев

НЛП кодирование

от алкоголизма

Глава 1. Почему кодировка страхом не работает: парадигма НЛП против устаревших методов

Каждый, кто хотя бы раз задумывался о том, чтобы бросить пить, наверняка слышал слово «кодировка». Оно звучит как заклинание, как обещание быстрого и окончательного решения: один укол, одна капсула, один сеанс у нарколога — и проблема исчезнет, будто её никогда не существовало. В кабинетах с потёртыми кушетками и лампами дневного света человеку внушают, что отныне алкоголь для него смертелен, что одна рюмка превратится в яд, что тело отвергнет спирт с тошнотой и судорогами. Человек выходит из кабинета с ощущением, будто ему вшили в сознание невидимый замок, и первые дни действительно кажутся победой. Страх работает. Страх всегда работает — но ровно до того момента, пока подсознание не найдёт обходной путь, а оно находит его неизбежно, потому что страх не устраняет потребность,

он лишь ставит на неё временный заслон. В этой главе мы разберём, почему именно так происходит, что именно ломается внутри психики в момент «кодировки на страх», и почему нейролингвистическое программирование предлагает принципиально иную логику — не запрет, а перестройку той автоматической цепочки, которая ведёт человека от триггера к рюмке.

Чтобы понять, что происходит в психике в момент так называемой кодировки, необходимо сначала представить себе архитектуру человеческого страха. Когда врач или гипнотерапевт внушает пациенту, что алкоголь теперь убьёт его, что тело отторгнет спирт, что сердце остановится после первой же рюмки, в мозге активируется древняя структура — миндалевидное тело, или амигдала, отвечающая за реакцию «бей или беги». В этот момент страх буквально впечатывается в нервную систему как условный рефлекс: образ бутылки, запах спирта, даже мысль о выпивке начинают связываться с ощущением смертельной угрозы. Внешне это выглядит как решение проблемы. Человек не пьёт, потому что боится. Вокруг него образуется пустота, в которую он не решается заглянуть, потому что за этой пустотой стоит всё то, от чего алкоголь его защищал: тревога, одиночество, неумение быть среди людей без химического посредника, боль, которую он научился заглушать единственным известным ему способом.

Эффект такой кодировки длится, по данным наблюдений

наркологов и психотерапевтов, от трёх недель до полугода. Срок этот не случаен. Человеческая психика устроена таким образом, что любой страх, не подкреплённый реальным опытом, постепенно угасает. Миндалевидное тело реагирует на угрозу, но если угроза не материализуется, если человек не умирает от одной рюмки, потому что просто не пьёт, нейронная связь между образом алкоголя и ощущением смерти начинает ослабевать. Это называется угасанием условного рефлекса, и оно запрограммировано эволюцией: если бы страх длился вечно после однократного внушения, ни один человек не смог бы адаптироваться к меняющемуся миру. К третьему месяцу тревога притупляется, к четвёртому появляется мысль «а может, и не так страшно», к пятому возникает торг: «одну рюмку, просто проверить, вдруг врач преувеличивал». К шестому месяцу, если не раньше, паттерн возвращается, потому что ни одна из глубинных причин, которые толкали человека к рюмке, не была даже затронута. Страх не научил расслабляться иначе. Страх не научил разговаривать с людьми без бокала в руке. Страх не заполнил ту внутреннюю пустоту, которую алкоголь имитировал полнотой.

Традиционный подход к лечению алкогольной зависимости стоит на трёх китах, и каждый из них при ближайшем рассмотрении оказывается системно ограниченным.

Первый кит — запугивание. Человеку показывают последствия цирроза, рассказывают истории о белой горячке, описывают агонию в подробностях, от которых сжимается

желудок. Логика проста: если напугать достаточно сильно, страх перевесит тягу. Реальность такова, что страх перевешивает тягу лишь до тех пор, пока он свежий и острый, а тяга тем временем никуда не уходит, она лишь уходит в подполье, накапливая напряжение, как пружина, которую сжимают всё сильнее.

Второй кит — отвращение. Препараты на основе дисульфирама вызывают тошноту, рвоту, тахикардию при контакте с алкоголем, и цель состоит в том, чтобы сформировать устойчивый рефлекс отвращения. Проблема в том, что рефлекс этот привязан к физиологии, а не к стратегии поведения. Человек может не пить дома, но в ситуации сильного стресса или социального давления подсознание находит рационализацию: «сейчас мне важнее снять боль, чем избежать тошноты».

Третий кит — сила воли. Человеку говорят: «Ты должен справиться, соберись, будь мужиком, держись». Этот подход игнорирует фундаментальный факт нейронауки: волевой ресурс ограничен, он истощается к вечеру, он разрушается стрессом, недосыпом, голодом и эмоциональной нагрузкой. Полагаться на силу воли как на единственный инструмент — всё равно что строить дом на песке, ожидая, что он выдержит первый же шторм.

Все три кита объединяет одна системная ошибка: они работают с симптомом, а не с причиной. Они говорят подсознанию «нельзя», не предлагая взамен ничего. Они пытаются

вырвать поведение из психики, не понимая, что это поведение вросло в неё корнями, потому что выполняло функцию, пусть и разрушительную. Алкоголь не появляется в жизни человека из чистого зла или слабости. Он приходит как ответ на какую-то потребность, которую человек не умеет удовлетворить иначе, и пока эта потребность не найдёт другого пути реализации, любой запрет будет восприниматься подсознанием как лишение, а лишение порождает бунт.

Здесь мы подходим к тому месту, где начинается принципиально иной взгляд на проблему, и этот взгляд предлагает нейролингвистическое программирование. НЛП не является ни кодированием, ни гипнозом, ни медикаментозным вмешательством. Это система работы с субъективным опытом человека, с тем, как его мозг кодирует реальность, какие последовательности образов, звуков и ощущений приводят к автоматическому поведению, и как эту последовательность можно перестроить. В основе НЛП лежит набор пресуппозиций — базовых допущений, которые принимаются как рабочая рамка, и три из них оказываются особенно значимыми, когда речь идёт о зависимости.

Первая пресуппозиция гласит: за каждым поведением стоит позитивное намерение. Это утверждение часто вызывает сопротивление у тех, кто смотрит на алкоголизм исключительно как на деградацию и слабость. Однако НЛП не говорит, что само поведение позитивно. Оно говорит, что та часть психики, которая запускает поведение, пытается удо-

влетворить какую-то подлинную потребность: снять невыносимое напряжение, получить доступ к общению, которое без допинга кажется невозможным, заглушить боль, которая слишком велика, чтобы смотреть на неё трезвым взглядом, почувствовать принадлежность к группе, получить награду за усилие, которое иначе остаётся незамеченным, или на время остановить внутреннего критика, который не даёт ни секунды покоя. Когда мы признаём, что за рюмкой стоит не злой умысел, а искажённая, неэкологичная, разрушительная, но всё же попытка позаботиться о себе, мы перестаём воевать с собой и начинаем искать способ удовлетворить ту же потребность иначе. Это не оправдание. Это точка, из которой возможно изменение, потому что невозможно изменить то, с чем ты воюешь.

Вторая пресуппозиция: карта не есть территория. Человеческий мозг не отражает реальность непосредственно. Он строит модель реальности, и эта модель собирается из ограниченного сенсорного опыта, убеждений, прошлых воспоминаний, культурных установок и индивидуальных фильтров восприятия. Для человека, который пьёт пятнадцать лет, «карта» выглядит так: алкоголь — единственный способ расслабиться, без бокала я не могу быть в компании, трезвая жизнь серая и невыносимая. Эта карта не является объективной истиной. Это выученная модель, которая когда-то была собрана из доступных элементов и с тех пор не обновлялась. НЛП работает именно с картой: не пытается изме-

нить территорию, не читает нотаций о вреде алкоголя, а помогает человеку перестроить внутреннюю модель так, чтобы в ней появились новые маршруты, новые способы достичь того же результата без разрушения.

Третья пресуппозиция: ресурс уже есть. Каждый человек обладает всем необходимым для изменения. В его прошлом опыте есть моменты, когда он справлялся без алкоголя, когда чувствовал радость без допинга, когда выдерживал стресс, не прибегая к бутылке. Эти моменты не выдуманы, они реально были, и нейронные следы этих переживаний хранятся в мозге. Задача НЛП-работы не в том, чтобы вложить в человека что-то новое извне, а в том, чтобы активировать то, что уже существует, но не используется, потому что автоматический паттерн перекрывает доступ к этим ресурсам. Ресурс может быть в воспоминании о лете, когда человек чувствовал себя живым без алкоголя. В ощущении гордости за завершённый проект. В моменте, когда ребёнок обнял и сказал «я тебя люблю», и внутри стало тепло без всякой рюмки. Эти переживания реальны, они записаны в теле и в памяти, и работа состоит в том, чтобы сделать их доступными в тот момент, когда раньше автоматически включалась тяга.

Отличие НЛП-подхода от гипнотерапии «на отвращение» принципиально и затрагивает саму логику вмешательства. Гипнотерапия на отвращение работает с симптомом: она берёт конкретное поведение — употребление алкоголя — и привязывает к нему негативную реакцию, тошноту, от-

вращение, страх. Симптом подавляется. Стратегия, которая привела к этому поведению, остаётся нетронутой. Это всё равно что закрасить трещину на стене, не укрепив фундамент: трещина проступит в другом месте. НЛП работает со стратегией — с последовательностью внутренних шагов, которые мозг проходит от момента триггера до момента действия. Триггером может быть усталость после работы, конфликт с начальником, вид знакомой компании, определённое время суток. Стратегия — это то, что происходит между триггером и рюмкой: внутренний образ, внутренний голос, телесное ощущение, решение. Если перестроить эту последовательность, если вставить в неё новые элементы или изменить порядок старых, паттерн рассыпается не потому, что он запрещён, а потому, что он больше не работает как единая цепь. Человек не борется с собой. Он просто идёт другим маршрутом, потому что старый маршрут перестал быть единственной дорогой.

Понятие экологичности изменений является, пожалуй, самым важным в НЛП-подходе и одновременно самым недооценённым в традиционной наркологии. Экологичность означает, что изменение не должно разрушать другие части жизни человека, не должно лишать его того, что ему действительно нужно, не должно создавать новых проблем взамен решённой. Когда человеку насильственно запрещают пить, когда у него отнимают единственный известный ему способ справляться с тревогой, не предлагая замены, под-

сознание воспринимает это как угрозу выживанию. В ответ оно начинает саботировать: появляются раздражительность, бессонница, конфликты, ощущение бессмысленности, чувство, что жизнь потеряла краски. Это не слабость характера. Это бунт системы, у которой забрали инструмент регуляции, не дав другого. Экологичное изменение предполагает, что прежде чем убирать алкоголь из жизни, мы находим, чем заменить каждую его функцию. Если алкоголь снимал напряжение — мы учим тело расслабляться иначе. Если он давал доступ к общению — мы восстанавливаем навык быть в компании без допинга. Если он заглушал боль — мы учимся встречаться с этой болью в безопасных условиях и проживать её, а не прятать. Только тогда подсознание соглашается отпустить старый паттерн, потому что видит: потребность удовлетворяется, просто другим способом.

Теперь стоит сказать несколько слов о том, как устроена эта книга и почему главы расположены именно в таком порядке. Логика движения — от диагностики к построению новой стратегии. Сначала читатель учится видеть свой паттерн: что именно запускает тягу, какая последовательность образов, звуков и ощущений приводит к автоматическому решению выпить, какое позитивное намерение стоит за этим решением. Это фазы наблюдения и распаковки, они занимают первые главы. Затем начинается фаза перестройки: работа с субмодальностями, рефрейминг, якорение ресурсных состояний, разрыв триггерных цепочек. Это активная рабо-

та с внутренним опытом, требующая практики и повторения. Третья фаза — социальная: работа с давлением окружения, семейными сценариями, восстановлением навыков общения без допинга. Четвёртая фаза — интеграция и устойчивость: система стоп-маркеров, перестройка идентичности, целеполагание, телесные практики, кризисные протоколы. Книга построена так, чтобы каждая следующая глава опиралась на предыдущую, как этаж здания опирается на фундамент. Пропускать главы можно, но тогда отдельные техники будут работать слабее, потому что они рассчитаны на то, что базовая диагностика уже проведена и читатель знает свой паттерн.

Что читатель получит на выходе из этой книги? Не запрет пить. Не страх перед алкоголем. Не отвращение к рюмке. Не героическое усилие воли, которое нужно повторять каждый день, стиснув зубы. Читатель получит перестроенную автоматическую цепочку «триггер — тяга — действие». В этой новой цепочке между триггером и действием появляется пространство выбора, которого раньше не существовало. Раньше усталость после работы автоматически запускала образ бутылки, внутренний голос говорил «ты заслужил», тело расслаблялось в предвкушении, и рука тянулась к рюмке ещё до того, как сознание успевало вмешаться. В новой цепочке усталость запускает другой образ, другой внутренний голос, другое телесное ощущение, и действие становится осознанным выбором, а не автоматическим рефлексом. Это не

означает, что тяга исчезнет навсегда и бесследно. Это означает, что тяга перестаёт быть командой, которую тело обязано выполнить. Она становится сигналом, который можно заметить, распознать и на который можно ответить иначе.

Кому подходит этот метод? Вопрос честный и важный, потому что НЛП-работа с зависимостью — не универсальная таблетка. Метод подходит тем, кто способен к рефлексии, кто может наблюдать свои мысли и ощущения со стороны, кто готов выделять время на практику упражнений, описанных в книге. Не нужна железная воля. Не нужен многолетний опыт медитации. Не нужна абсолютная уверенность в том, что «я точно брошу и никогда больше не сорвусь». Достаточно желания попробовать понять, как устроен собственный паттерн, и любопытства к тому, что обнаружится в процессе этого понимания. Метод подходит тем, кто находится в фазе осознанного выбора: человек уже чувствует, что алкоголь перестал быть просто развлечением и начал управлять его жизнью, но ещё способен принимать решения и нести за них ответственность.

Есть, однако, ситуации, в которых НЛП-работа не может быть первым шагом. Если человек находится в активной фазе тяжёлого запоя, если присутствуют признаки абстинентного синдрома, требующего медикаментозного купирования, если есть риск делирия или судорог при резкой отмене алкоголя, необходима предварительная медицинская детоксикация под наблюдением нарколога. НЛП работает с

подсознательными стратегиями, но оно не отменяет биохимию острой зависимости. Если тело физически не может обходиться без алкоголя без угрозы для жизни, сначала нужно стабилизировать тело, а затем работать со стратегией, которая привела к этой стабилизации. Также если за алкогольной зависимостью стоит тяжёлая психиатрическая патология — клиническая депрессия, биполярное расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство в тяжёлой форме, — НЛП-работа должна идти параллельно с терапией у психиатра или психотерапевта, а не вместо неё. Книга честно обозначает эти границы в соответствующих главах.

Роль мотивации на входе заслуживает отдельного разговора, потому что вокруг неё существует огромное количество мифов. Традиционная наркология и популярная культура внушают, что для того, чтобы бросить пить, нужна железная решимость, момент прозрения, удар по столу, клятва на крови. Что если человек сомневается, если он говорит «я пока не уверен, что хочу бросить навсегда», он не готов и нечего с ним разговаривать. НЛП-подход снимает это требование. Для начала работы достаточно желания попробовать понять. Не «я клянусь, что никогда больше не выпью». Не «я ненавижу алкоголь и себя за то, что пью». Достаточно тихого внутреннего голоса, который говорит: «Мне интересно, как это устроено. Мне интересно, что на самом деле стоит за моей рюмкой. Мне интересно, могу ли я иначе». Этого достаточно, потому что любопытство — ресурсное состоя-

ние. В нём нет напряжения, нет самобичевания, нет давления. В нём есть открытость, а открытость — это то состояние, в котором подсознание наиболее готово к перестройке. Железная решимость, наоборот, часто является маркером внутреннего конфликта: одна часть психики кричит «нельзя», другая шепчет «хочу», и между ними идёт война, которая истощает ресурс быстрее, чем сама зависимость. Любопытство не воюет. Любопытство исследует. Именно из позиции исследователя мы и будем работать в этой книге.

Прежде чем перейти к практическим упражнениям, необходимо сделать одно важное замечание. Эта книга не заменяет медицинскую помощь, не заменяет работу с психотерапевтом в случаях тяжёлой травмы, не заменяет группы поддержки, если человеку нужен живой контакт с теми, кто проходит похожий путь. Она является инструментом самопомощи и перестройки внутренних стратегий, и она работает лучше всего тогда, когда человек честен с собой, готов выделять время на практику и не ждёт, что одно прочтение изменит всё мгновенно. Изменение стратегии — это процесс, а не событие. Нейронные связи, которые формировались годами и сотнями повторений, не перестраиваются за один вечер. Они перестраиваются за недели осознанной практики, и это нормально. Терпение к себе в этом процессе — не слабость, а часть экологии изменения.

Переходя к практической части первой главы, начнём с упражнения, которое называется аудит предыдущих попы-

ток бросить. Возьмите лист бумаги или откройте документ на компьютере. Ответьте письменно на следующие вопросы, не торопясь и не оценивая себя. Сколько раз вы пытались бросить пить или сократить употребление? Каким способом вы это делали: сила воли, кодировка, препараты, гипноз, группа поддержки, обещание близкому человеку, религиозное обращение? Сколько дней или недель продержались в каждом случае? Что именно произошло в момент срыва: какая ситуация, какая эмоция, какая мысль стали последней каплей? Что вы чувствовали в первые дни после срыва: вину, облегчение, злость на себя, безразличие? Какой вывод вы сделали после каждой попытки: «я слабовольный», «метод не сработал», «мне это не дано», «попробую ещё раз»? Не анализируйте ответы. Просто запишите их. Цель этого упражнения — увидеть паттерн не в абстракции, а в конкретной истории своих попыток. Вы обнаружите, что срывы не случайны, что они привязаны к определённым триггерам, что каждая попытка бросить опиралась на один и тот же ограниченный инструмент, и что вывод, который вы делали после срыва, сам становился частью паттерна, потому что убеждение «я не могу» ослабляет следующую попытку ещё до её начала.

Второе упражнение — фиксация ожиданий. Напишите честно, без цензуры, чего вы ждёте от этой книги. Может быть, вы хотите перестать пить навсегда. Может быть, хотите научиться контролировать употребление. Может быть, хоти-

те понять, почему не получается бросить, хотя вы уже много раз пытались. Может быть, вы читаете не для себя, а для близкого человека, и хотите понять, как помочь. Запишите ожидания, а затем рядом с каждым напишите: «Готов ли я выделить время на практику, или я жду, что изменение произойдёт от самого чтения?» Это не упрёк. Это настройка реалистичной рамки. Книга даёт инструменты, но инструменты работают только тогда, когда их берут в руки и используют. Ожидание, что всё изменится от одного прочтения, — это та же логика «одного укола», которая не работает в кодировке. Изменение требует участия, и это участие начинается с честного признания: я готов работать, или я пока просто смотрю. Оба варианта нормальны. Ни один из них не делает вас плохим человеком.

Третье и завершающее упражнение этой главы — составление личной карты намерения. На отдельном листе, который вы будете держать рядом на протяжении всей работы с книгой, запишите три пункта. Первый: одно предложение, начинающееся словами «Я хочу понять...». Не «я хочу бросить», не «я должен», не «мне нужно». Именно «я хочу понять». Например: «Я хочу понять, что на самом деле даёт мне алкоголь и чего я лишаясь, когда его забирают». Или: «Я хочу понять, почему я не могу остановиться на одной рюмке». Или: «Я хочу понять, что чувствую в те моменты, когда тяга становится невыносимой». Второй пункт: одно предложение, начинающееся словами «Я готов попробовать...».

Например: «Я готов попробовать делать упражнения из книги хотя бы три раза в неделю». Или: «Я готов попробовать вести дневник паттерна семь дней подряд». Третий пункт: одно предложение, начинающееся словами «Я разрешаю себе...». Например: «Я разрешаю себе не получаться с первого раза». Или: «Я разрешаю себе чувствовать тягу и не действовать по ней». Или: «Я разрешаю себе передумать на любом этапе и не считать это провалом». Карта намерения — это не контракт и не клятва. Это ориентир, к которому вы будете возвращаться, когда почувствуете, что теряете нить, когда упражнения покажутся бессмысленными, когда внутренний голос скажет «это не работает, брось». В такие моменты вы берёте карту и перечитываете. Не для того, чтобы себя заставить. Для того, чтобы вспомнить, зачем вы сюда пришли, и что вы пришли не по принуждению, а по собственному выбору.

Эта глава завершила бы свой разговор на этом месте, если бы не одно последнее соображение, которое важно озвучить до того, как читатель перевернёт страницу. Впереди девятнадцать глав, и в них будет много техник, протоколов, упражнений. Будут моменты, когда что-то покажется странным или слишком простым. Будут моменты, когда захочется пролистать, потому что «я и так это знаю». Будут моменты, когда упражнение заденет что-то болезненное и захочется закрыть книгу. Всё это нормально. Всё это часть процесса. Подсознание не отдаёт свои паттерны легко, потому что

считает их защитой, и любое прикосновение к ним вызывает сопротивление.

Сопротивление — не враг. Сопротивление — это сигнал, что вы подошли к чему-то важному. Не боритесь с ним. Заметьте его. Запишите, что именно вызвало сопротивление, и двигайтесь дальше. Или не двигайтесь. Остановитесь на день, на два, на неделю. Книга никуда не денется. Паттерн, который формировался годами, не требует, чтобы вы разобрали его за один вечер. Он требует только одного: чтобы вы перестали делать вид, что его не существует.

Вы уже сделали первый шаг, открыв эту книгу. Вторым шагом будет не героический рывок, а простое, спокойное, любопытное внимание к тому, как устроен ваш внутренний мир в те моменты, когда рука тянется к рюмке. Из этого внимания и начинается настоящая перестройка. Не из страха, отвращения или железной воли, а из внимания и готовности понять себя без осуждения.

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.