

# ВВЕДЕНИЕ

## **Боевое НЛП существует, или Для кого написана эта книга**

Ничто не действует на человека так, как слово! Оно заставляет нас радоваться и смеяться, сворачивать горы и творить чудеса.

Но оно же может погрузить нас в глубокую печаль, заставить потерять силы, а иной раз и самого себя...

«Ласково» сказанное в нужный момент слово может привести к гораздо более серьезным последствиям, и нам в голову не придет, что именно оно их вызвало. Бранные слова как раз воздействуют меньше — мы просто знаем, что нам говорят «плохое», и заранее настораживаемся. Включается оценка событий, которая, как надежная кольчуга, не пропускает наносимый вред глубоко.

И все же человеку, даже одетому в бронжилет, можно нанести удар ножом — меж защитных пластин, — всего лишь обняв его. Для того чтобы слова другого человека действовали на вас, вы должны подпустить его близко. Он должен быть с вами в раппорте — когда вы сами пропустили его в собственную зону безопасности. Страшный урон наносят эти особые слова, сказанные с улыбкой, участием, интересом, якобы с сочувствием. Оставленные ими раны опасны тем, что незаметно для нас самих превращают нашу жизнь в страдание.

Люди живут, не имея понятия о том, что делают друг с другом, какие виды оружия неосознанно применяют против самых близких. В нашем распоряжении имеется созданный природой великолепный инструмент — наше сознание, однако мы не только не владеем этим инструментом, но и умудряемся использовать его во вред себе и другим, часто напоминая пресловутого сумасшедшего с опасной бритвой.

И первое, что необходимо сделать, чтобы защитить себя от этого сумасшедшего, — это признать его существование.

## БОЕВОЕ НЛП СУЩЕСТВУЕТ!

Боевое НЛП доступно всем — и используется оно не мрачными колдунами, что варят в котлах гадюк и лягушек и применяют его для создания вредоносных заговоров, проклятий и приворотов. Вовсе нет!

Дела обстоят гораздо хуже. Приемы боевого НЛП используют те, от кого мы этого меньше всего ожидаем, — наши друзья, родные, близкие и просто знакомые. И чем яростнее они настаивают на том, что НЛП вообще-то гадость приличная, тем больше вероятность того, что они его используют! Не задумываясь о том, какие последствия и состояния вызывают их слова. Да и зачем это знать? Ведь неприятно связывать обычные слова, которые ты наговорил человеку, с какими-то проблемами в его жизни и здоровье? «Это всего лишь слова...» — заявляют люди. А если это именно те слова, которые погрузили человека в пучину негативных переживаний?.. Те слова, которые натолкнули его на мысль о собственной беспомощности?.. И повели в сторону депрессии?

Вы когда-нибудь задумывались над привычными для нас поздравлениями к Новому году? Из года в год, сами того не подозревая, мы вбиваем друг другу в голову, что от нас ничего не зависит: «Пусть радость и успех сопровождают тебя

в этом году! Пусть реализуются все твои планы! Пусть удача сопутствует тебе!»

Обратите внимание: и радость, и успех сами решат, сопровождать ли им человека! Планы могут реализоваться или не реализоваться сами по себе, а уж удача — если захочет, разумеется! — будет где-то рядом... И почему-то уже не удивляет то, что большинство людей не верят в свои силы. В то, что именно от них зависит, как изменится их жизнь, стоит только захотеть. «Нет, изменения невозможны, что бы я ни делал, ничего нельзя поменять». Пессимизм и депрессия начинают надвигаться, тоже, кстати, сами по себе...

Базовые состояния, в которые попадает человек, подвергающийся воздействию любых техник боевого НЛП, — беспомощность, безнадежность и никчемность. Путь к этим состояниям разнообразен, но имеет и общие черты, и именно это позволило нам задуматься над созданием модели. Ведь разрабатывая гуманистическое НЛП, его отцы-основатели Ричард Бендлер и Джон Гриндер уделяли внимание только одной стороне общения — они моделировали поведение ведущих коммуникаторов современности, которые были уникальными психотерапевтами, и в явном виде не описывали вторую сторону коммуникации — клиента. Мы обратили внимание именно на клиентов и спросили себя: «Что же требуется, чтобы из обычных людей получились посетители психотерапевтических кабинетов?»

И очень скоро пришли к выводу, что люди должны быть очень изобретательны и успешны в поддержании своих проблем до такой степени, чтобы им понадобилась помощь врача.

Продолжая изучать эту сторону коммуникации, мы выявили паттерны создания и поддержания разного рода проблемных, пограничных и психиатрических состояний. И были поражены: оказалось, что боевое НЛП применяется по отношению к нам гораздо чаще, чем это можно было представить! И при-

меняют его близкие нам люди. Не со зла — они и не догадываются об отдаленных последствиях коммуникации такого типа.

Так давайте это осознаем! Смысл этого знания не в том, чтобы научиться наносить вред, а в том, чтобы понять, как это работает. Чтобы правильно защищаться, нужно знать, откуда и как могут напасть. Эта книга — что-то вроде руководства по боевым искусствам.

Те, кто занимается ножевым боем, с удивлением смотрят на людей, изучающих приемы самбо или карате против ножа. Почему с удивлением? Боец ножевого боя никогда не поступит так, как об этом думают в карате. Чтобы знать, как защититься от ножа, нужно изучить способы нападения с этим оружием. Чтобы сделать себя неуязвимым для словесных атак, нужно узнать, как окружающие атакуют.

Когда вы будете знать, что человек использует скрытое воздействие, оно уже не будет скрытым.

Когда вы, прочитав эту книгу, сможете видеть, как именно слова воздействуют на вас, вы будете предупреждены, а значит, сможете защититься!

## ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Ваши замечания, предложения, вопросы отправляйте по адресу [economic@piter.com](mailto:economic@piter.com) (издательство «Питер», редакция деловой литературы).

Мы будем рады узнать ваше мнение!

На веб-сайте издательства [www.piter.com](http://www.piter.com) вы найдете подробную информацию о наших книгах.

ЧАСТЬ 1

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ  
ОСНОВЫ БОЕВОГО НЛП**

*На шаг ближе к безумию*

## Глава 1

# Как понять, что против вас применяют боевое НЛП? Приемы психологической самозащиты

*Маленький мальчик подсматривает через замочную скважину за родителями в спальне и тихо говорит: «И ЭТИ люди запрещают мне ковырять пальцем в носу???»*

Как мы уже говорили выше, боевое НЛП существует. Его используют те, от кого мы этого меньше всего ожидаем, — наши друзья, родные, близкие и просто знакомые. Насколько удобнее было бы, если бы боевое НЛП применяли лишь специально обученные злодеи! Тогда мы могли бы подозревать, что его используют не только индивидуально, но и как оружие массового поражения.

Сериал «Не родись красивой» — лучший сериал 2005 года. Рейтинги выше, чем в среднем по каналу, стабильная доля 32 процента аудитории. Двести серий, и в каждой серии — песня в исполнении Юлии Савичевой. В песне восемь куплетов, из которых шесть — одинаковы по своей структуре (<https://teksty-pesenok.ru/rus-yulya-savicheva/tekst-pesni-ne-rodis-krasivoj/1957630/>).

Из текста следует, что сейчас героиня одна, в душе ее — слезы и раны и она пока еще смотрит по сторонам. Не допустим! Нечего смотреть по сторонам! Героине лучше оставаться такой, какая она есть сейчас (со слезами и ранами в душе), причем это приравнивается к ее внутренней сущности, то есть если героиня начнет смотреть по сторонам и меняться, она перестанет быть собой. Никаких изменений! И не обращать внимания на обратную связь!

Судя по второму куплету, очень неплохие перспективы у героини: «Все будет, но не сразу». Тогда и понятно, почему: «Не спеши, подожди...» «Все будет...» — знакомая уже формулировка? Конечно, от человека ничего не зависит. Что-то когда-то будет, да еще и неизвестно что! Ведь пожелать «все» нельзя...

Чуть утрируя, можно сказать, что героине предлагают замереть и смотреть перед собой, и тогда что-то будет, хотя и не сразу... Главное — ничего не делать... Оно само...

Оригинальная стратегия поведения!

Для инсталляции новой стратегии (привычки) ее нужно повторить раза три-четыре и закреплять примерно месяц — период, когда формируются устойчивые нейронные связи. Сериал шел десять месяцев...

Итак, базовые состояния, в которые попадает человек, подвергшийся воздействию любых техник боевого НЛП, — беспомощность, безнадежность и никчемность. Путь к этим состояниям разнообразен, но имеет и общие черты. Об этом мы будем много говорить на страницах нашей книги, но сначала нужно понять, что же делать в том случае, когда против вас применили боевое НЛП осознанно (хотя это маловероятно: специалистов ничтожно мало, и они, как правило, соблюдают профессиональную этику) или бессознательно, что зачастую

делают наши близкие. Вот несколько правил реабилитации, если вы подверглись воздействию техник.

Прежде всего, нужно понять, когда против вас был проведен «прием», оказавшийся эффективным. Можно сказать языком боевых искусств: когда вас пробили?

Поскольку одной из базовых пресуппозиций НЛП (в том числе и боевого) является критериально точное описание опыта, то четким критерием того, что против вас применяются те или иные манипулятивные техники, является **состояние замешательства**, когда вы не знаете, на что реагировать. Вам что-то сказали, а вы не знаете, на какой стимул нужно откликнуться, поскольку стимулов предъявили как минимум два и они, по сути, могут быть противоположными. Вспоминается анекдот про обезьяну, которая металась между умными и красивыми. В реальной жизни вряд ли представляется возможность метаться — человек просто замирает и ждет, что же будет дальше. А дальше негативная коммуникация может продолжаться, вас могут не выпускать из нее, разрушая ваши цели. Как только вы это осознали, будьте уверены, что против вас применяют боевое НЛП.

Второй критерий — это состояние азарта, когда вы пытаетесь доказать своему оппоненту, что вы правы и безусловно являетесь хорошим человеком, позитивным членом нашего «позитивного» человеческого общества. Вспомните Маргариту Павловну Хоботову из фильма «Покровские ворота»: как удивительно быстро втягивала она Льва Евгеньевича Хоботова в состояние азарта. Мадам Хоботова была лучшим специалистом по боевому НЛП, хотя и не знала этого. Так вот, состояние азарта — еще один критерий того, что вас втянули в негативную коммуникацию.

И третий признак того, что против вас применили приемы боевого НЛП, — это ситуация, когда диалог или переговоры



закончены, вы уже попрощались с человеком, но все еще продолжаете «прокручивать» в голове беседу с воображаемым собеседником, доказывать ему свою правоту.

Когда вы научитесь отслеживать у себя такие состояния, то первым приемом самозащиты будет прекращение негативной коммуникации. Просто вставайте и уходите, прерывайте общение либо попросите партнера, близкого человека прекратить вести с вами такую разрушительную коммуникацию. Вспомните тот же фильм «Покровские ворота»: Лев Евгеньевич сбегает на мотоцикле из больницы от боевого НЛПера мадам Хоботовой. Кстати, в любой момент отказаться от переговоров, если они вышли из-под контроля, — это правило, которое объединяет все переговорные бизнес-школы...

Итак, первое правило самозащиты — это дистанцирование от неэкологичной коммуникации.

Однако по мере изучения приемов и техник боевого НЛП вы и сами себе можете сказать: «Стоп!» То есть если по каким-то причинам вы вдруг понимаете, что сейчас можете сделать что-то неэкологичное по отношению к другому человеку и вам это неприятно, — остановитесь. Это будет человечно. Если чувствуете, что готовы к подлости, что сейчас произойдет что-то... нехорошее, — вы можете просто остановиться.

Но что же делать, если вас «пробили» и вы почувствовали нересурсное состояние? Какие техники саморегуляции применить?

**Первая техника** — это изменить кинестетический паттерн, или, говоря простым языком, встряхнуться, не застыть в нересурсной позиции, совершить какие-то физические действия, которые заставят отключиться и тело, и сознание. Пойти в спортзал, например, заняться фитнесом, побегать, поколоть дрова, перекопать огород, сделать уборку в доме...

Фантазируйте — можно придумать массу способов! А самое простое — это похлопать по лицу или умыться.

**Вторая техника** — обязательный «разбор полетов».

Вы должны задать себе несколько вопросов, а именно:

- Что произошло?
- Какие факторы повлияли на ситуацию?
- Как еще можно было выйти из нее?

И главный вопрос:

- Чему я научился в этой ситуации?

Ответы на эти вопросы автоматически диссоциируют вас от нересурсной ситуации и позволяют перевести ее в ресурсный опыт.

**Третья техника** — визуально-кинестетическая диссоциация, или «быстрое лечение фобий». Известная техника курса НЛП-практик, на ней долго останавливаться не будем, рассмотрим ее кратко, поскольку она описана во многих учебниках по НЛП. Необходимо диссоциироваться от ситуации, перемотать кинолентку — представить начальный эпизод, фильм прокручивается, далее — конечный. Затем представьте себе крошечный кинотеатр и себя ростом в несколько сантиметров: вы сидите в зрительном зале и смотрите на маленький экран. А на экране показывают тот самый фильм от эпизода № 2 до эпизода № 1 в обратной ускоренной перемотке. И вы смотрите на реакцию этого маленького человека...

После того как вы спросили себя об извлеченных уроках, займитесь поиском ресурсов на будущее: «Что могло бы помочь мне в этой ситуации?»

**Четвертая техника** — изменение реальности. Вы говорите себе, что это игра, это проверка вас на прочность. Можно также перевести реальное событие в режим нереальности: «Это мне приснилось, а теперь все нормально». Тоже очень хороший вариант. Случалось же, наверное, с вами такое: просыпаетесь и вдруг понимаете — нет, это не наяву, всего лишь сон!

Когда вы овладеете этими простыми приемами саморегуляции, то легко будете справляться с нересурсными состояниями, против вас боевое НЛП будет бессильно. Немного терпения и тренировки!