

18+ АЛЕКСАНДР КАПИТОНОВ  
НАДЕЖДА МОНСАЛЬВАЖ

---

# Эмоции как энергия: метрика и динамика

ТОМ I: ДРЕВНЕЕ УЧЕНИЕ  
И СОВРЕМЕННАЯ НАУКА



**Александр Капитонов  
Надежда Монсальваж**

# **Эмоции как энергия: метрика и динамика. Том I: Древнее учение и современная наука**

*<https://litres.ru/74068448>  
ISBN 9785007048712*

## **Аннотация**

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.**

Впервые в мире предлагается единая количественная теория эмоционального обмена, позволяющая измерять эмоции в абсолютных единицах. Это позволит диагностировать эмоциональное истощение, прогнозировать посттравматические расстройства, оптимизировать социальные взаимодействия и экологическое планирование.

Первый том закладывает фундамент теории: вводятся единица измерения эмоций, восемь эмоциональных энергий, закон

дозировки, шкала объёмов, три сферы обмена и принцип композиции энергий.

# Содержание

Предисловие	6
Источник знаний: атлантское наследие	56
Трансовое получение информации (духовные видения Надежды Монсальваж)	56
Метод: изменённые состояния сознания как источник гипотез	56
Восемь видов энергии (из видений)	67
Конец ознакомительного фрагмента.	79

**Эмоции как энергия:  
метрика и динамика  
Том I: Древнее учение  
и современная наука**

**Александр Капитонов  
Надежда Монсальваж**

© Александр Капитонов, 2026

© Надежда Монсальваж, 2026

ISBN 978-5-0070-4871-2 (т. 1)

ISBN 978-5-0070-4872-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Современная психология и нейробиология накопили огромный массив данных об эмоциях, физиологии и гормональной регуляции, но до сих пор не имеют единой количественной теории, которая связывала бы эмоциональные состояния с измеримыми параметрами. Отсутствие такой теории не позволяет прогнозировать последствия эмоций для здоровья. При этом прогнозирование поведения индивида и его социальные взаимодействия возможно лишь с большим трудом и с низкой точностью.

Все существующие модели эмоций — от шести базовых эмоций Пола Экмана до дифференциальной теории Кэррола Изарда — остаются качественными. Они отвечают на вопрос «что это за эмоция?», но не дают ответа на вопрос «как много этой эмоции в энергетических единицах?». Без единой метрики мы не можем сравнивать страх, пережитый разными людьми в разных ситуациях, и тем более не можем складывать страхи или умножать их.

Ни одна из существующих качественных теорий не даёт ответа на простой вопрос: насколько ужас сильнее испуга в единицах измерения, и как эту разницу определить в лабораторном эксперименте. Сегодня исследователь, измеряющий

кортизол, получает цифры в нанограммах на миллилитр, но эти цифры ничего не говорят о том, сколько единиц страха было пережито. Другой исследователь, измеряющий частоту пульса, получает удары в минуту, но и эти данные невозможно сопоставить с гормональными показателями без общей метрики. Третий исследователь, использующий субъективные шкалы, получает баллы, которые нельзя перевести ни в кортизол, ни в пульс. В результате каждый метод говорит на своём языке, и интеграция данных становится почти невозможной. Без общей метрики мы не можем даже поставить вопрос о том, во сколько раз панический страх сильнее лёгкой тревоги, потому что у нас нет единиц для такого сравнения.

Всё, что мы имеем сегодня, — это описательные шкалы, где «очень сильный страх» может означать совершенно разные вещи для разных людей и для разных исследователей. Один человек называет «очень сильным страхом» ситуацию, когда он увидел мышь в подвале, а другой — момент, когда его автомобиль на скорости потерял управление на мокрой дороге. Исследователь, полагающийся на самоотчёты, не может объективно сравнить эти два переживания, хотя физиологические показатели могут различаться на порядки. Более того, культурные различия в выражении эмоций делают субъективные шкалы ещё менее надёжными: в одних культурах принято преувеличивать свои страхи, в других — пре-

уменьшать. Без объективной метрики, основанной на физиологических измерениях, мы никогда не сможем получить воспроизводимые результаты в разных культурах и лабораториях.

Данные нейровизуализации и эндокринологии остаются разрозненными именно из-за отсутствия единой метрики, позволяющей сопоставлять интенсивность разных эмоций, их длительность и кумулятивный эффект. Мы знаем, что при страхе активируется миндалевидное тело и растёт уровень кортизола, но мы не знаем, как перевести степень активации миндалевидного тела в единицы, сопоставимые с изменением уровня кортизола. Мы знаем, что при гневe растёт уровень тестостерона, но как сравнить единицу тестостерона с единицей дофамина, выделяющегося при эйфории? Каждая гормональная система имеет свои единицы измерения, свои диапазоны нормы и свою динамику во времени. Без единой метрики, общей для всех гормонов и всех нейронных сетей, мы не можем построить целостную картину энергетического обмена.

Врачи, психологи и педагоги вынуждены полагаться на интуицию и субъективные шкалы, что часто приводит к ошибкам в диагностике, неэффективной профилактике выгорания и отсутствию научно обоснованных критериев для оценки эффективности психотерапии. Психиатр, оценивая

уровень тревоги у пациента, использует клинические шкалы, где баллы присваиваются на основе ответов на вопросы и наблюдений врача. Разные врачи могут поставить разные баллы одному и тому же пациенту, а один и тот же врач может ошибиться из-за усталости или предвзятости. Психолог, проводящий тренинг по управлению гневом, не имеет объективного способа измерить, насколько успешно участники тренинга научились справляться со своим гневом. Педагог, работающий с тревожными детьми, не знает, когда его усилия привели к реальному снижению уровня страха.

Без измерительной теории эмоционального обмена мы не можем объективно оценить, когда страх ещё полезен, а когда он уже превратился в разрушительный яд для организма и психики. Известно, что умеренный страх мобилизует, улучшает внимание и память, помогает человеку избегать опасности. Но тот же самый страх, если он становится хроническим или слишком интенсивным, разрушает иммунную систему, вызывает гипертонию, язву желудка, депрессию и посттравматическое стрессовое расстройство. Где та граница, за которой полезный страх превращается во вредный? Существующие качественные теории не могут ответить на этот вопрос с точностью, достаточной для клинического применения. Психотерапевт не знает, когда пациенту ещё полезно сталкиваться с пугающими ситуациями, а когда его нужно срочно изолировать от любых стрессоров.

Более того, без единой теории мы не можем понять, как эмоции передаются от одного человека к другому и как они накапливаются в обществе и в природе. Известно, что страх заразен: один испуганный человек может вызвать панику в целой толпе. Но как измерить эту передачу? Сколько единиц страха передаётся от одного человека к другому за секунду прямого контакта? Как далеко распространяется этот страх, если его носитель находится в другом конце комнаты? Как меняется передача, если люди разделены стеной или экраном монитора? Качественные теории описывают феномен эмоционального заражения, но не дают его количественного описания, а значит, не позволяют прогнозировать масштаб паники.

Наконец, без единой измерительной теории мы не можем понять, как эмоции человека взаимодействуют с эмоциями общества и с энергией природы. Известно, что коллективный страх перед войной может длиться годами и приводить к экономическому спаду, росту заболеваний и снижению рождаемости. Но как измерить эту коллективную энергию страха в единицах, сопоставимых с индивидуальными переживаниями? Как понять, когда коллективный страх переходит в паранойю, ведущую к массовым репрессиям, а когда он остаётся мобилизующим фактором? Известно также, что природные катастрофы вызывают мощные эмоциональные ре-

акции у людей, но как измерить энергию страха, которую отдаёт человек землетрясению? Качественные теории не дают ответов на эти вопросы.

Создание единой измеримой теории эмоционального обмена — это не академический спор, а насущная потребность клинической психологии, психиатрии, педагогики, социологии, экологии и экономики. Такая теория позволит врачам ставить более точные диагнозы и подбирать более эффективное лечение, опираясь не на интуицию, а на объективные показатели. Педагоги смогут разрабатывать программы обучения, учитывающие эмоциональную нагрузку на учеников и предотвращающие выгорание и школьные неврозы. Социологи и политологи смогут прогнозировать массовые эмоциональные реакции и разрабатывать меры по их предотвращению или смягчению последствий. Экологи и градостроители смогут проектировать города и промышленные объекты с учётом их влияния на эмоциональный баланс человека и природы.

Отсутствие такой теории ведёт к практическим проблемам: нет объективных критериев для диагностики эмоционального истощения, профилактики выгорания, оценки эффективности психотерапии, оптимизации рабочих и семейных отношений, экологического планирования. Психологи, работающие с тревожными пациентами, сегодня вынуждены

полагаться на клинические шкалы, основанные на самоотчётах и субъективном впечатлении, которые невозможно проверить лабораторно. Те же, кто проводит тренинги по профилактике выгорания, не могут измерить результат своей работы в цифрах, сопоставимых с состоянием пациента до начала терапии.

Специалисты по семейному консультированию помогают парам справляться с конфликтами, но не могут количественно оценить, сколько единиц гнева или печали было нейтрализовано в ходе консультации. Школьные психологи не знают, когда их усилия привели к реальному снижению уровня страха у ребёнка, а когда они лишь создали видимость благополучия. Специалисты по профессиональному отбору не имеют объективного инструмента для измерения стрессоустойчивости кандидата, кроме субъективных собеседований и тестов-опросников.

Шкала Гамильтона для оценки тревоги, широко используемая в клинической практике, основана на интервью с пациентом и наблюдениях врача или психолога, что вносит неизбежный элемент субъективизма в диагностику. Пациент может сознательно или бессознательно преуменьшать свои симптомы из страха быть госпитализированным или, наоборот, преувеличивать их, чтобы получить больничный лист или инвалидность. Специалист может ошибиться из-за уста-

лости, нехватки времени или из-за того, что его собственное эмоциональное состояние в данный момент влияет на восприятие жалоб пациента. Разные специалисты, оценивая одного и того же пациента по одной и той же шкале, могут поставить разные баллы, а иногда и противоположные диагнозы. Без лабораторного подтверждения — например, измерения уровня кортизола или адреналина в слюне — диагноз остаётся вероятностным, а не достоверным. Это особенно опасно в тех случаях, когда от точности диагностики зависит выбор метода лечения: психотерапия, медикаменты или госпитализация.

Профилактика профессионального выгорания сегодня строится на анкетировании сотрудников, где каждый сам оценивает уровень своей усталости, тревоги и мотивации по субъективным шкалам. Такой подход не учитывает индивидуальные различия в восприятии стресса: один человек назовёт своё состояние «лёгкой усталостью», а другой при тех же объективных показателях — «полным истощением». Кроме того, сотрудник, заполняющий анкету, может опасаться, что его честные ответы приведут к увольнению или сокращению премии, и поэтому будет занижать реальный уровень своего выгорания. В результате руководитель получает искажённую картину и принимает неверные решения: не там, где нужно, усиливает нагрузку или, наоборот, вкладывает ресурсы в отделы, где проблема не является пер-

воочередной. Без объективного метода измерения — например, замера variability сердечного ритма или уровня кортизола — профилактика выгорания остаётся игрой в угадку с непредсказуемыми последствиями для здоровья сотрудников.

Оценка эффективности психотерапии сегодня также страдает от отсутствия единой метрики эмоционального состояния. Психотерапевт, работающий с тревожным пациентом, может сообщить, что после десяти сеансов уровень тревоги снизился с «очень высокого» до «умеренного», но эти слова не имеют объективного значения за пределами его кабинета. Другой терапевт, применяющий другую методику, может описать результат своих сеансов теми же словами, хотя реальное состояние пациентов может различаться на порядки. Без возможности измерить уровень тревоги в единицах, сопоставимых с гормональными показателями, невозможно сравнить эффективность разных методов психотерапии. Невозможно также определить, когда терапию можно завершить, а когда пациент лишь приспособился к своему состоянию и перестал жаловаться, но объективно остаётся в зоне высокого стресса. Это создаёт почву для шарлатанства и недобросовестной рекламы, где каждый терапевт обещает «быстрое исцеление», не имея возможности его доказать.

Оптимизация рабочих и семейных отношений требует

умения измерять эмоциональные транзакции, которые происходят между людьми в процессе общения. Когда начальник повышает голос на подчинённого, происходит эмоциональная транзакция: подчинённый испытывает страх, начальник — гнев или удовлетворение от доминирования. Но сколько единиц страха было передано за пять секунд крика? Насколько быстрее истощится подчинённый, если такие транзакции будут повторяться каждый день по нескольку раз? Какая доза страха ещё безопасна для здоровья, а какая уже превышает критический порог и ведёт к психосоматическим заболеваниям? Без ответов на эти вопросы любые рекомендации по оптимизации рабочего климата остаются общими фразами, не имеющими количественного обоснования. То же самое относится к семейным отношениям: сколько единиц гнева можно выплеснуть в ссоре, чтобы не разрушить отношения? Когда печаль одного супруга становится непосильным грузом для другого?

Экологическое планирование сегодня учитывает физические параметры среды: уровень шума, концентрацию вредных веществ, температуру, влажность, освещённость. Но оно почти не учитывает эмоциональное воздействие природы на человека, потому что нет единиц измерения для этого воздействия. Мы знаем, что прогулка в лесу снижает тревогу, а вид на море поднимает настроение, но не знаем, сколько единиц страха нейтрализует один час пребывания в сосновом

бору. Мы знаем, что городская среда с её бетоном и асфальтом вызывает хронический стресс, но не можем измерить, какую долю этого стресса можно компенсировать установкой фонтана или разбивкой сквера. Архитекторы и градостроители проектируют жилые районы, руководствуясь эстетическими соображениями и санитарными нормами, но без учёта энергетического баланса будущих жителей. Измеримая теория эмоционального обмена позволила бы рассчитать, сколько зелёных насаждений нужно добавить в квартал, чтобы снизить коллективный уровень гнева на десять процентов.

Кроме перечисленных областей, единая измерительная теория необходима для понимания массовых эмоциональных процессов — паники, агрессии, апатии, эйфории, которые охватывают целые города и страны. Когда в толпе возникает паника, люди передают друг другу энергию страха с огромной скоростью, и за считанные минуты небольшая группа испуганных людей может заразить целый стадион. Но как измерить скорость этой передачи в единицах страха в секунду? Какая плотность людей в помещении делает передачу максимально эффективной? Какие барьеры (стены, маски, дистанция) снижают передачу и на сколько процентов? Без количественной модели мы не можем прогнозировать масштаб паники и не можем разрабатывать научно обоснованные меры по её предотвращению или купированию. То

же самое относится к коллективной агрессии (погромы, бунты) и коллективной апатии (депрессивные эпохи, демографические кризисы). Политологи и социологи сегодня описывают эти феномены качественно, но не могут дать прогнозов, сравнимых по точности с прогнозами физиков или метеорологов.

Наконец, измерительная теория необходима для понимания взаимодействия человека с природой — не только с точки зрения эмоционального воздействия ландшафтов, но и с точки зрения энергетического обмена между человеком и стихиями. Когда человек боится землетрясения, он отдаёт энергию страха, которая уходит в пространство и, возможно, влияет на дальнейшее поведение сейсмических волн — эта гипотеза, сколь бы фантастической она ни казалась, заслуживает проверки. Когда человек восторгается водопадом или звёздным небом, он получает энергию эйфории, которую природа излучает в избытке. Но как измерить эту энергию в единицах, общих для человека и природы? Как рассчитать, сколько единиц эйфории нужно получить, чтобы компенсировать десять единиц страха, пережитого накануне? Экологическая психология сегодня только начинает задавать эти вопросы, но без единой метрики она никогда не сможет на них ответить.

**Создание единой измерительной теории эмоцио-**

**нального обмена — это не академический спор, а насущная потребность клинической психологии, психиатрии, педагогики, социологии, экологии и экономики!!!**

Такая теория позволит врачам и психологам ставить диагнозы на основе лабораторных анализов, а не только на основе бесед с пациентом, и тем самым повысить точность и надёжность своей работы.

Педагоги смогут разрабатывать программы обучения, учитывающие не только интеллектуальную, но и эмоциональную нагрузку на детей, предотвращая школьные неврозы и выгорание учителей.

Работодатели получат инструмент для объективной оценки эффективности своих программ по управлению стрессом и профилактике выгорания.

Социологи и политологи смогут прогнозировать массовые эмоциональные реакции с точностью, сравнимой с прогнозами погоды.

Экологи и градостроители — проектировать города и природные территории, оптимизируя эмоциональный баланс жителей.

Без такой теории все эти области продолжают работать наугад, полагаясь на интуицию, традиции и субъективные оценки, что обходится обществу в миллиарды потерянных рабочих дней, миллионы преждевременных смертей от

стрессозависимых заболеваний и неисчислимы страдания отдельных людей.

Предлагаемая работа — попытка построить такую теорию, используя три источника: древнее атлантическое учение (полученное через трансное восприятие Надежды Монсальваж) как эвристическую модель, современные научные данные (эндокринология, нейробиология, физика, математика), а также аналитическую работу Александра Капитонова по переложению древних понятий на язык современной науки. Каждый из этих источников в отдельности не даёт полноценной теории, но их соединение позволяет создать то, чего не могла дать ни древняя эзотерика, ни современная академическая наука по отдельности. Атлантическое учение даёт целостную схему и единицы измерения, современная наука — измеримые параметры и методы проверки, а аналитическая работа — математический аппарат и мост между этими двумя мирами. Без организующей схемы современная наука имеет горы разрозненных данных, которые не складываются в единую картину. Без научной проверки атлантическое учение остаётся просто красивой сказкой, не имеющей связи с реальностью. Без математического аппарата нельзя перейти от качественных описаний к количественным расчётам и прогнозам.

*Первый источник* — это трансное восприятие Надеж-

ды Монсальваж, которая в состоянии глубокого изменённого сознания получала целостные учения, атрибутируемые ею как наследие атлантской цивилизации. Современная наука не признаёт такой метод валидным для получения фактов, но он может служить источником эвристических гипотез — моделей, которые затем проверяются научными методами, как это было в истории науки со снами Менделеева или с озарениями Эйнштейна. Атлантическое учение, полученное Надеждой, описывает восемь видов энергии, Приёю (нулевую энергию) и единицу измерения Ода. Это учение не принимается на веру, но используется как карта, указывающая направление для научного поиска и дающая названия и схемы для ещё не измеренных явлений. Без этой карты исследователь блуждает в лабиринте гормональных и нейронных данных, не зная, какие показатели с чем связывать и какие гипотезы проверять.

***Второй источник*** — это современные научные данные, накопленные эндокринологией, нейробиологией, физикой и математикой за последние сто лет. Эндокринология даёт нам возможность измерять концентрации гормонов в слюне и крови: кортизола и адреналина (связанных с реакциями страха и стресса), тестостерона (связанного с агрессией и гневом), пролактина (связанного с печалью и материнским поведением), дофамина и серотонина (связанных с удовольствием, мотивацией и эйфорией). Нейробиология с помо-

щью методов функциональной магнитно-резонансной томографии, позитронно-эмиссионной томографии и электроэнцефалографии показывает, какие зоны мозга активируются при разных эмоциональных состояниях. Физика даёт теорию измерений, понятия энергии, мощности, интенсивности, а также методы обработки сигналов, которые могут быть применены к гормональным и нейронным данным. Математика предоставляет аппарат для формализации связей между разными параметрами, для построения шкал и для расчёта интегральных показателей.

*Третий источник* — это аналитическая работа Александра Капитонова, кандидата технических наук, специалиста в области системного анализа и математического моделирования. Он принимает атлантские понятия — восемь энергий, Прийю, Оду, закон дозировки — как рабочие гипотезы, которые нужно проверить и наполнить конкретным содержанием, переведя их на язык современной науки. Его задача — найти соответствия между этими древними понятиями и современными научными данными, выявив, какому гормональному профилю соответствует каждая из восьми энергий. Он также формализует закон дозировки в виде математической формулы, связывающей объём энергии, время воздействия и коэффициент усиления (например: боль, унижение, неожиданность, изоляция, их комбинации). Кроме того, он разрабатывает процедуры измерений — что именно, как и

когда замерять, чтобы получить воспроизводимые результаты в разных лабораториях. Без этой аналитической работы древнее учение оставалось бы набором мистических утверждений, а современные данные — грудой несопоставимых цифр.

Соединение этих трёх источников даёт нечто большее, чем простая сумма их частей, а именно — работающую научную теорию, которая может быть проверена экспериментально. Древнее атлантическое учение предлагает целостную схему, подобно азбуке, которая организует буквы в слова, а слова в предложения, без чего текст остаётся нечитаемым набором символов. Современная наука предоставляет факты, подобные отдельным буквам и звукам, но без азбуки эти факты не складываются в осмысленную картину мира. Аналитическая работа выступает тем самым грамматическим правилом, которое связывает буквы древнего учения с фактами современной науки, создавая язык, на котором можно описывать эмоциональные явления точно и однозначно. В результате рождается теория, которая не является ни чистой эзотерикой (поскольку она проверяема и опирается на измерения), ни чистой академической наукой (поскольку она использует эвристический ключ из древнего источника). Такая теория может быть проверена, опровергнута или подтверждена экспериментально, что роднит её с естественными науками.

Ценность такого синтеза заключается в том, что он позволяет использовать древнее знание как карту местности, а современные методы — как приборы для измерения параметров этой местности. Без карты приборы показывают разрозненные цифры, не складывающиеся в целостный образ, подобно тому как показатели давления, пульса и температуры у пациента не дают диагноза без понимания, какая у него болезнь. Без приборов карта остаётся умозрительной схемой, которая может быть как истинной, так и ложной, но не предоставляет способа это проверить, подобно средневековым картам, где были нарисованы несуществующие земли. Только соединение карты и приборов даёт возможность не только понимать, где мы находимся, но и прокладывать маршруты, прогнозировать препятствия и измерять пройденный путь. Именно такое соединение предлагается в данной работе: атлантское учение даёт карту восьми энергий, современная наука — приборы для их измерения, а аналитическая работа — методологию перевода показаний приборов в единицы карты.

Предлагаемая теория имеет все признаки научной теории: она имеет определённую область применения (эмоциональный обмен между человеком, обществом и природой), она делает предсказания, которые можно проверить экспериментально, и она открыта для фальсификации — то есть её можно опровергнуть, если экспериментальные данные не

подтвердят предсказанных гормональных профилей. Теория не требует веры в сверхъестественное: атлантическое учение используется только как эвристическая модель, а все её понятия получают научную интерпретацию через измеримые параметры. Если какой-то элемент учения не находит соответствия в научных данных, он отбрасывается как ошибочный или требующий пересмотра. Таким образом, древнее знание выполняет служебную роль генератора гипотез, а не заменяет собой научный метод. Это принципиально отличает предлагаемый подход от эзотерических учений, которые претендуют на абсолютную истину и не подлежат проверке. Теория предлагает конкретные измеримые процедуры, которые могут быть воспроизведены в любой лаборатории мира, что соответствует стандартам современной науки.

**Практическая польза от создания такой теории огромна**, и она выходит далеко за пределы академического интереса, затрагивая медицину, психологию, педагогику, социологию, экологию и многие другие области.

*Клинические психологи и психиатры* получают объективные критерии для диагностики эмоциональных расстройств и оценки эффективности терапии, вместо того чтобы полагаться на субъективные шкалы и собственную интуицию.

*Педагоги* смогут измерять эмоциональную нагрузку на

учеников и предотвращать школьные невроты и выгорание учителей, подбирая оптимальный режим обучения с учётом реальных показателей стресса.

*Работодатели и HR-специалисты* получат инструмент для оценки уровня стресса в коллективе и эффективности программ по профилактике выгорания, основанный на лабораторных анализах, а не на анонимных опросах.

*Социологи и политологи* смогут прогнозировать массовые эмоциональные реакции и разрабатывать меры по их предотвращению или смягчению последствий.

*Экологи и градостроители* — проектировать жилые районы и зоны отдыха, оптимизируя эмоциональный баланс жителей и рассчитывая, сколько зелёных насаждений нужно добавить, чтобы снизить коллективный уровень гнева или страха на заданную величину.

Это знание может быть использовано и для благих целей, и для манипулятивных, что накладывает на создателей теории особую этическую ответственность, но само по себе оно нейтрально — важно лишь, в чьих руках и с какими намерениями оно окажется.

Атлантическое учение, изложенное в видениях Надежды

Монсальваж, содержит стройную количественную модель: восемь видов энергии, единицу измерения Ода, закон дозировки, понятие Прии (нулевой энергии). Как уже было сказано ранее, это учение не рассматривается как истина в последней инстанции, но принимается как рабочая гипотеза, требующая верификации. Научное содержание теории составляют не мифологические образы, а измеримые понятия: энергия, объём, закон дозировки, связь с гормональными профилями. Мифологическая форма подачи может быть отброшена без потери содержания, подобно тому как в истории науки отбрасывались натурфилософские образы при сохранении ядра идей. Рабочая гипотеза отличается от догмы тем, что она открыта для критики, проверки и опровержения, а её происхождение не имеет значения для её научной ценности.

Главная ценность атлантического учения заключается в том, что оно предлагает готовую систематику и единицы измерения там, где современная наука до сих пор имеет разрозненные факты. В эндокринологии есть измерения кортизола, тестостерона, пролактина, дофамина и серотонина, но нет теории, которая бы объясняла, почему одни эмоции связаны с одними гормонами, а другие — с другими. Атлантическое учение предлагает такую теорию: восемь чистых энергий, каждая со своим гипотетическим гормональным профилем, и их композиции соответствуют обычным эмоциональным состо-

нениям. Это не более чем гипотеза, но она имеет то преимущество, что даёт конкретные предсказания, которые можно проверить экспериментально. Если эксперименты опровергнут эти предсказания, гипотеза будет отвергнута, что также будет научным результатом.

Атлантическое происхождение учения не является препятствием для его научного рассмотрения, поскольку все ключевые понятия могут быть определены операционально — через измеримые параметры. Любой исследователь, независимо от его отношения к эзотерике, может воспроизвести эксперименты и проверить предсказания теории, используя стандартные лабораторные методы. Таким образом, атлантская информация не входит в научное содержание теории, а служит лишь историческим контекстом, который может быть полностью исключён без потери проверяемости. Предлагаемая работа сосредоточена именно на научном содержании: на определении восьми энергий через гормональные профили, на универсальной единице их измерения (Ода), на законе дозировки. Все эти понятия будут определены строго, через измеримые параметры.

Скептически настроенный исследователь может игнорировать упоминания об Атлантиде и рассматривать предлагаемую модель как чисто теоретическую конструкцию, не имеющую отношения к древнему знанию. Для него назва-

ния энергий (Равйода, Велйода, Тарйода, Солийода, Сапйода, Крийода, Лазйода, Амойода) являются просто условными обозначениями, подобно тому как в математике используются буквы греческого алфавита. Происхождение этих названий не имеет значения, важно лишь их операциональное определение и предсказательная сила модели. Если модель окажется рабочей, эти названия могут войти в научный обиход, как вошли в него «адреналин» или «серотонин». Если модель не подтвердится, она будет отвергнута, и её происхождение не спасёт её от забвения.

Научная теория должна удовлетворять критерию фальсифицируемости: должна существовать возможность экспериментального опровержения её предсказаний. Предлагаемая модель этому критерию удовлетворяет, поскольку достаточно провести эксперимент, в котором у испытуемого в состоянии парализующего страха будет взят анализ слюны. Если окажется, что уровень кортизола и адреналина не вырос в предсказанных пределах, гипотеза о данной энергии будет опровергнута. Точно так же можно проверить любую из восьми энергий, создав экспериментальные условия, в которых она должна доминировать, и измерив гормональный профиль. Таким образом, модель является научной не потому, что её понятия красивы или древни, а потому, что они проверяемы.

Эмпирическая проверка гипотезы о восьми энергиях может быть проведена с использованием стандартных методов эндокринологии и экспериментальной психологии. Испытуемым в лабораторных условиях предъявляются стимулы, которые согласно гипотезе должны вызывать доминирование той или иной энергии, после чего берутся образцы слюны для анализа гормонального профиля. Для проверки гипотезы о Равйоде могут быть использованы стимулы внезапной угрозы с невозможностью избежать её, а для проверки гипотезы о Велйоде — стимулы, требующие активного действия для устранения угрозы. Сравнение полученных гормональных профилей с предсказанными позволит подтвердить или опровергнуть существование каждой из восьми энергий как дискретного типа. Такой подход соответствует стандартам экспериментальной науки и не требует апелляции к древнему знанию.

Если гипотеза о восьми энергиях подтвердится, это будет означать, что эмоциональная сфера человека устроена более дискретно, чем считалось ранее, и что традиционное деление на страх, гнев, печаль и радость является слишком грубым. Вместо четырёх базовых эмоций мы получим восемь базовых энергий, которые могут комбинироваться в смешанные состояния, соответствующие привычным нам чувствам. Это открытие имело бы огромное значение для психологии, психиатрии и нейробиологии, позволив перейти от ка-

чественных описаний к количественным измерениям. Закон дозировки, если он подтвердится, дал бы объяснение тому, почему умеренный стресс полезен, а хронический разрушителен, и позволил бы вычислять безопасные дозы эмоциональных нагрузок. Единица измерения Ода стала бы тем недостающим звеном, которое связывает субъективные переживания с объективными гормональными показателями.

Даже если гипотеза не подтвердится, процесс её проверки принесёт пользу, поскольку позволит уточнить связь между эмоциями и гормональными профилями. Возможно, вместо восьми дискретных энергий мы обнаружим непрерывный спектр, но сам факт систематической проверки восьми предсказаний даст ценные эмпирические данные. Эти данные могут быть использованы для построения альтернативных теорий, более точно описывающих связь эмоций и гормонов. Таким образом, предлагаемая работа полезна независимо от своего исхода: либо мы получим работающую теорию эмоционального обмена, либо мы отсечём ошибочный путь и получим ценные эмпирические данные для дальнейших исследований. В любом случае, это будет вклад в науку, а не просто спекулятивное построение, основанное на древних мифах.

Александр Капитонов, кандидат технических наук и специалист в области системного анализа, принимает атлант-

ские понятия как данность и переводит их на язык современной науки. Он находит соответствия между восемью энергиями и гормональными профилями, устанавливая, какие гормоны и в каких соотношениях соответствуют каждой из энергий. Он также связывает единицу измерения Ода с измеримыми параметрами, такими как удвоение базового уровня кортизола за одну минуту, что позволяет перевести древнюю единицу в лабораторно воспроизводимую величину. Закон дозирования получает математическую формулировку, связывающую объём энергии, время воздействия и коэффициент усиления. Кроме того, он разрабатывает измеримые процедуры, которые позволяют в лабораторных условиях определять, какая энергия доминирует у испытуемого в данный момент, и вычислять объём переданной энергии в Одах.

Работа Александра Капитонова начинается с систематизации атлантских понятий и их операционализации — то есть перевода в термины, которые можно измерить приборами. Восемь энергий получают гипотетические гормональные профили, основанные на данных современной эндокринологии. Для каждой энергии указано, какие гормоны повышаются и в каких пределах, что позволяет отличать одну энергию от другой по анализу слюны или крови. Приём, нулевая энергия, определяется как состояние, в котором все гормоны находятся в пределах базовой нормы индивидуального покоя. Эти гипотетические профили подлежат эксперимен-

тальной проверке в лабораторных условиях.

Единица измерения Ода, согласно атлантскому учению связанная с ударом сердца, получает у Александра Капитонова операциональное определение через гормональные изменения. Одна Ода соответствует изменению гормонального профиля, эквивалентному удвоению базового уровня кортизола за одну минуту. Такое определение позволяет использовать стандартные лабораторные методы для измерения количества энергии, переданной в транзакции. Коэффициенты пересчёта для других гормонов (адреналина, тестостерона, пролактина, дофамина, серотонина) выводятся эмпирически и могут уточняться по мере накопления данных. Сам принцип привязки Оды к измеримым гормональным изменениям остаётся неизменным.

Закон дозировки, сформулированный атлантами как «лекарство отличается от яда только количеством», Александр Капитонов переводит в математическую формулу, связывающую объём энергии, время воздействия и коэффициент усиления. Эта формула позволяет рассчитывать кумулятивный эффект повторяющихся малых транзакций, что важно для понимания хронического стресса и профессионального выгорания. Коэффициент усиления зависит от наличия дополнительных факторов (боль, унижение, неожиданность, изоляция, их комбинации) и может принимать значения от

единицы до десяти. Закон дозировки устанавливает пороги, за которыми полезная энергия превращается в разрушительную: до десяти Ода — полезно, от десяти до двадцати — нейтрально, от двадцати до пятидесяти — яд, свыше пятидесяти — смертельно.

Процедура измерения, разработанная Александром Капитоновым, включает забор базового образца биоматериала в состоянии покоя, затем воздействие стимула, вызывающего доминирование определённой энергии, и затем забор пост-стимульных образцов. Вычисление разницы между пост-стимульным и базовым уровнем для каждого гормона позволяет определить, какая энергия доминировала, и вычислить объём переданной энергии в Одах. Все процедуры стандартизированы и могут быть воспроизведены в любой лаборатории, что соответствует требованиям современной науки. Эти процедуры будут детально описаны в соответствующих главах, а во введении даётся лишь их общее описание.

Для верификации гипотетических гормональных профилей Александр Капитонов предлагает серию лабораторных экспериментов с контролируемыми стимулами, вызывающими разные типы страха, гнева, печали и эйфории. Эксперименты должны проводиться с соблюдением этических норм и с информированного согласия испытуемых. Если гипо-

тетические профили подтвердятся, это будет означать, что древнее учение содержало интуитивное прозрение, которое теперь обрело научную форму. Если профили не подтвердятся, гипотеза будет отвергнута, что также будет научным результатом, позволяющим скорректировать теорию или отбросить ошибочные предположения.

Математическая обработка результатов экспериментов включает расчёт средних значений и стандартных отклонений для каждого гормона в каждой экспериментальной группе, а также сравнение полученных профилей с гипотетическими с использованием стандартных статистических методов. Если полученные профили значительно отличаются от гипотетических, гипотеза о соответствующей энергии отвергается или уточняется. Если же профили совпадают в пределах статистической погрешности, гипотеза получает подтверждение. Все расчёты и выводы должны быть воспроизводимы другими исследователями в независимых лабораториях.

Важной частью работы является разработка методов анализа смешанных состояний, в которых не одна энергия доминирует, а несколько присутствуют в различных пропорциях. В реальной жизни чистые энергии встречаются редко, поэтому большинство эмоциональных состояний представляют собой композиции нескольких энергий. Анализ та-

ких композиций требует не просто измерения дельты каждого гормона, но и анализа динамики гормональных изменений во времени. Александр Капитонов предлагает разбивать временной ряд измерений на короткие фрагменты и классифицировать каждый фрагмент как доминирование одной из энергий. Доля времени, в течение которой доминировала каждая энергия, позволяет количественно описывать сложные чувства как композиции энергий в определённых порциях.

При этом вклад Александра Капитонова в теорию не ограничивается формализацией и операционализацией атлантских понятий, но включает также критический анализ этих понятий и их уточнение на основе научных данных. Если эксперименты покажут, что гипотетический профиль какой-либо энергии не соответствует реальности, он предлагает либо скорректировать гипотезу, либо отбросить эту энергию как не существующую. Таким образом, атлантское учение служит исходной точкой, но не ограничивает исследователя: наука имеет право отвергнуть любую часть древнего знания, если она не подтверждается экспериментально. Такой подход обеспечивает научную строгость и отличает предлагаемую работу от эзотерических учений, которые не допускают возможности опровержения.

**Цель первого тома** — введение базовых понятий (вы-

брос, приём, транзакция), системы восьми энергий, единицы измерения Ода (как данности из атлантического учения), шкалы объёмов, закона дозировки, трёх сфер обмена (человек, общество, природа). Эти понятия образуют фундамент, на котором будет построена вся дальнейшая теория энергетического обмена. Без чёткого определения этих понятий невозможно говорить о какой-либо количественной теории, поскольку именно транзакции являются теми элементарными событиями, которые подлежат измерению и анализу. В первом томе закладывается тот понятийный аппарат, который затем будет использоваться во всех последующих томах. Без этого фундамента последующее изложение было бы хаотичным и малопонятным. Таким образом, первый том выполняет роль методологического введения, без которого невозможно корректное применение теории на практике.

*Энергетический выброс* — это момент, когда человек под влиянием эмоции генерирует избыток энергии, который должен куда-то деться, если действие не совершается. Такой выброс может происходить при любой из восьми энергий, а также при их композициях. Если человек не бежит, не атакует, не плачет и не смеётся, избыток энергии никуда не расходуется. Этот избыток может рассеяться в пространстве, превратиться в тепло или быть подавленным. В последнем случае подавленная энергия со временем приводит к психосоматическим заболеваниям. Таким образом, энергетический

выброс является первым и необходимым этапом любой эмоциональной транзакции.

*Энергетический приём* — это перехват высвобожденной энергии другим человеком, группой или экосистемой. Такой перехват происходит через механизмы эмпатии, когда один человек «заражается» эмоцией другого. Он также может происходить через механизмы власти, когда начальник сознательно или бессознательно забирает энергию подчинённого. Приём может быть осознанным (например, в практиках некоторых духовных традиций) или неосознанным (как в случае энергетического вампиризма). Коэффициент эффективности приёма зависит от расстояния между донором и получателем, от их психологической близости и от внимания получателя. В группе или толпе коэффициент эффективности может превышать единицу за счёт резонанса и взаимного усиления.

*Энергетическая транзакция* — это единичный акт передачи энергии от донора к получателю, характеризующийся видом энергии, объёмом, длительностью и коэффициентом усиления. Вид энергии определяется по гормональному профилю, который будет детально описан в следующих главах. Объём измеряется в Одах и вычисляется по формуле, связывающей интенсивность выброса, его длительность и коэффициент усиления. Длительность может варьироваться от долей

секунды до многих часов в зависимости от ситуации. Коэффициент усиления зависит от наличия дополнительных факторов, таких как боль, унижение, неожиданность или изоляция. Таким образом, транзакция является основной единицей анализа в предлагаемой теории.

*Система восьми энергий* включает Равйоду, Велйоду, Тарйоду, Соляйоду, Сапйоду, Крийоду, Лазйоду и Амойоду, а также нулевую энергию Прийю. Равйода и Велйода относятся к стихии Земли и соответствуют двум полюсам страха: парализующему и мобилизующему. Тарйода и Соляйода относятся к стихии Воды и соответствуют двум полюсам гнева: проникающему и структурирующему. Сапйода и Крийода относятся к стихии Воздуха и соответствуют двум полюсам печали: исчезающей и стержневой. Лазйода и Амойода относятся к стихии Огня и соответствуют двум полюсам эйфории: растворяющей и мобилизующей. Прийя соответствует стихии Эфира и представляет собой состояние полной эмоциональной нейтральности.

*Единица измерения Ода* принимается как данность из атлантского учения, но получает операциональное определение через измеримые параметры. Одна Ода соответствует изменению гормонального профиля, эквивалентному удвоению базового уровня кортизола за одну минуту. Это определение позволяет использовать стандартные лабораторные

методы, такие как иммуноферментный анализ слюны или крови. Коэффициенты пересчёта для других гормонов выводятся эмпирически на основе серии экспериментов. Ода становится связующим звеном между субъективным переживанием эмоции и объективными гормональными показателями. Это открывает новые возможности для количественных исследований в психологии и психиатрии, где до сих пор преобладали качественные методы.

*Шкала объёмов* устанавливает соответствие между количеством переданной энергии в Одах и её последствиями для донора и получателя. Объём от одной до пяти Ода незаметен для обеих сторон и не требует восстановления. Объём от пяти до десяти Ода вызывает кратковременный дискомфорт у донора и лёгкое возбуждение у получателя, с восстановлением в течение пяти-пятнадцати минут. Объём от десяти до двадцати Ода приводит к заметной усталости донора и приливу сил у получателя, с восстановлением в течение одного-трёх часов. Объём от двадцати до пятидесяти Ода вызывает истощение, бессонницу и тревожность у донора, а у получателя — уверенность с приливом агрессии, с восстановлением в течение двух-семи дней. Объём от пятидесяти до ста Ода ведёт к неврозу и психосоматическим заболеваниям у донора и к эйфории власти с жестокостью у получателя, с восстановлением в течение недель или месяцев. Объём от ста до двухсот Ода вызывает ПТСР и клиническую де-

прессию у донора и садизм с психопатией у получателя, с восстановлением в течение многих лет. Объём свыше двухсот Ода приводит к смерти донора и полной моральной деградации получателя.

**Закон дозировки**, сформулированный атлантами как «лекарство отличается от яда только количеством», устанавливает пороги, за которыми полезная энергия превращается в разрушительную. До десяти Ода энергия полезна — она мобилизует организм, очищает психику и вдохновляет на действия. От десяти до двадцати Ода энергия нейтральна — она требует восстановления, но не наносит долговременного вреда. От двадцати до пятидесяти Ода энергия становится ядом — она разрушает здоровье донора и развращает характер получателя, вызывая зависимость от власти и жестокость. Свыше пятидесяти Ода энергия смертельна для донора и деструктивна для получателя, приводя к необратимым изменениям личности и гибели. Этот закон является одним из ключевых в предлагаемой теории и подлежит экспериментальной проверке. Закон дозировки объясняет, почему умеренный стресс полезен, а хронический разрушителен, и позволяет вычислять безопасные дозы эмоциональных нагрузок.

**Три сферы обмена** — человек, общество и природа — это арены, на которых развёртываются энергетические транзак-

ции. В сфере человека транзакции происходят между разными энергетическими центрами внутри одного организма, например, когда страх сменяется гневом или печаль переходит в эйфорию. В сфере общества транзакции происходят между людьми, группами и институтами: начальник и подчинённый, супруги, политик и избиратель, учитель и ученик. В сфере природы транзакции происходят между человеком и стихиями, между разными видами животных и растений, а также между природными силами и обществом в целом.

Все три сферы взаимосвязаны, и нарушение баланса в одной немедленно сказывается на двух других. Например, коллективный страх в обществе (сфера общества) вызывает рост психосоматических заболеваний у людей (сфера человека) и может спровоцировать природные катастрофы через механизмы, которые ещё предстоит изучить (сфера природы). Таким образом, теория энергетического обмена является не только психологической, но и социологической и экологической.

***Практическая значимость теории***, которая будет развёрнута в последующих томах, включает: диагностику энергетического истощения и профессионального выгорания; профилактику ПТСР и посттравматических состояний; оптимизацию социальных взаимодействий (семейных, рабочих, политических); экологическое планирование (учёт влияния природных стихий на человека); разработку энергетиче-

ческой гигиены — системы практик для восстановления баланса. Эти пять направлений охватывают основные области, где теория может быть применена немедленно, без дополнительных исследований. Каждое из них опирается на базовые понятия, введённые в первом томе: выброс, приём, транзакция, Ода, закон дозировки, шкала объёмов. Без этих понятий ни одно из направлений не может быть реализовано на практике, поскольку все они требуют количественного измерения эмоциональных состояний. Таким образом, первый том является не просто теоретическим введением, а необходимым условием для любого практического применения теории.

*Диагностика энергетического истощения* и профессионального выгорания основана на измерении суммарного объёма энергии, отданной человеком за определённый период. Если этот объём превышает двадцать Ода в день на протяжении нескольких дней, можно диагностировать начальную стадию истощения. Если объём превышает пятьдесят Ода в день на протяжении недель, развивается клиническое выгорание, требующее медицинского вмешательства. Гормональные маркеры (повышенный кортизол, пониженный тестостерон и дофамин) служат объективным подтверждением диагноза. Работодатели и HR-специалисты получают инструмент для оценки эффективности программ по управлению стрессом. Врачи-психиатры получают лабора-

торные критерии для дифференциальной диагностики выгорания и депрессии.

***Профилактика ПТСР*** и посттравматических состояний основана на законе дозировки, который устанавливает, что объём страха свыше пятидесяти Ода за короткое время может привести к необратимым изменениям в психике. После массовых катастроф (землетрясений, терактов, аварий) можно проводить скрининг пострадавших, измеряя их гормональные профили. Те, у кого объём страха превысил пятьдесят Ода, нуждаются в немедленной психологической помощи и, возможно, в медикаментозной поддержке. Те, у кого объём страха не превысил двадцати Ода, могут восстановиться естественным путём. Такая сортировка позволяет эффективно распределять ограниченные ресурсы психологической помощи и предотвращать развитие ПТСР у тех, кто находится в зоне риска.

***Оптимизация социальных взаимодействий*** включает анализ семейных, рабочих и политических отношений через призму энергетических транзакций. В семье можно измерять объём гнева, которым обмениваются супруги во время ссоры, и давать рекомендации по его снижению до безопасных значений (менее десяти Ода за конфликт). На работе можно анализировать объём страха, который начальник забирает у подчинённых, и разрабатывать стили управления,

не превышающие порог в десять Ода в день. В политике можно измерять объём страха и гнева, который транслируют СМИ и политики, и устанавливать нормативы на информационное воздействие. Во всех случаях цель — не устранить эмоции полностью, а удержать их объём в безопасных пределах, где они остаются полезными.

*Экологическое планирование* получает инструмент для учёта влияния природных стихий на эмоциональное состояние человека. Разные ландшафты и погодные условия генерируют разные типы энергии, что подтверждается гормональными профилями людей, находящихся в этих ландшафтах. Землетрясение генерирует Равйоду (парализующий страх), ураган — Тарйоду или Солийоду (гнев), осенний лес — Сапйоду (печаль), весеннее цветение — Амойоду (эйфория). Градостроители могут проектировать парки и скверы так, чтобы максимизировать положительные воздействия и минимизировать отрицательные. Экологи могут оценивать ущерб от вырубки лесов не только по физическим параметрам, но и по эмоциональному воздействию на население, что даёт более полную картину. Теория позволяет перейти от интуитивного проектирования к научно обоснованному, основанному на измерении эмоционального воздействия.

*Разработка энергетической гигиены* — это система регулярных профилактических практик для поддержания ба-

ланса и предотвращения накопления избыточной энергии. В отличие от экстренного восстановления после высоких объёмов, энергетическая гигиена представляет собой повседневные процедуры, подобные чистке зубов или физической зарядке. К таким практикам относятся медитация, прогулки на природе, прослушивание музыки, творчество, общение с приятными людьми, физическая активность, сон. Каждая из этих практик имеет свой энергетический эффект, который может быть измерен в Одах: час медитации снижает уровень кортизола на два-три Ода, час прогулки в лесу — на пять-семь Ода. Человек, освоивший теорию, может подбирать практики индивидуально, в зависимости от того, какой тип энергии у него доминирует и какой объём ему нужно компенсировать.

Энергетическая гигиена не требует сложного лабораторного оборудования и может практиковаться любым человеком, освоившим базовые понятия теории. Достаточно научиться распознавать свои выбросы и приёмы, чтобы понимать, когда баланс нарушен и какие практики помогут его восстановить. Если человек чувствует, что за день он отдал много Равйоды (парализующего страха), ему помогут практики, генерирующие Велйоду (мобилизующий страх) или Амойоду (эйфорию). Если он отдал много Сапйоды (исчезающей печали), ему нужны практики, генерирующие Крийоду (стержневую печаль) или Лазйоду (растворяющую эйфо-

рию). Если он получил много чужой энергии (например, от начальника или из новостей), ему нужно снизить общий уровень возбуждения через медитацию или сон. Таким образом, теория даёт персонализированные рекомендации, а не универсальные советы, которые могут быть бесполезны или даже вредны.

Практическая значимость теории распространяется также на *образование и воспитание детей*, где эмоциональная нагрузка часто недооценивается. Педагоги и родители могут измерять эмоциональную нагрузку на ребёнка в Одах и регулировать её, не допуская превышения безопасных порогов. Если ребёнок получил объём страха более десяти Ода на контрольной работе, ему нужно дать восстановительный период и снизить требования. Если подросток в компании друзей получил объём эйфории более двадцати Ода, на следующий день он может чувствовать апатию и раздражительность из-за эйфорийного истощения. Школы могут проектировать учебный процесс так, чтобы чередовать интенсивные эмоциональные нагрузки (экзамены, выступления) с периодами восстановления (прогулки, творчество). Это позволит снизить школьные неврозы, которые сегодня достигают эпидемических масштабов, и повысить успеваемость без дополнительной нагрузки на детей.

*Для психологов и психотерапевтов* предлагаемая тео-

рия даёт новый инструмент для оценки эффективности терапии, свободный от субъективизма. Вместо клинических шкал и самоотчётов пациентов можно использовать объективные гормональные измерения до начала терапии и после окончания курса. Если уровень кортизола снизился, а уровень дофамина и серотонина повысился, это объективное свидетельство улучшения состояния пациента. Если гормональные показатели не изменились или ухудшились, можно сделать вывод о неэффективности выбранного метода. Это позволяет сравнивать разные терапевтические подходы (КПТ, психоанализ, гештальт, телесная терапия) и выбирать наиболее действенные для каждого типа расстройства. В конечном счёте, это повышает качество медицинской помощи и снижает затраты на неэффективное лечение.

*Политологи и социологи* могут применять предлагаемую теорию для анализа массовых эмоциональных процессов и для прогнозирования социальных катастроф. Измеряя уровень кортизола и адреналина в образцах слюны, взятых у репрезентативной выборки граждан, можно оценить коллективный уровень страха в обществе. Если этот уровень превышает двадцать Ода на человека в день, общество находится в зоне риска массовых психозов, паники или агрессии. Если уровень дофамина и серотонина падает ниже нормы, это может указывать на надвигающуюся апатию, демографический кризис и экономический спад. Регулярный мони-

торинг эмоционального баланса населения мог бы стать таким же стандартным инструментом государственного управления, как мониторинг ВВП или уровня безработицы. Теория даёт инструмент для раннего предупреждения социальных катастроф и для оценки эффективности мер государственного управления с точки зрения их влияния на эмоциональное здоровье нации.

Для самого широкого круга *людей, не имеющих специального образования*, предлагаемая теория даёт простой и понятный язык для описания своих состояний и для самопомощи. Вместо расплывчатых слов «я устал», «я вымотан», «я на пределе» можно сказать: «я отдал двадцать Ода страха за сегодня» или «мой баланс отрицательный, мне нужно восстановление». Теория даёт конкретные, научно обоснованные рекомендации по энергетической гигиене, которые любой человек может применять в повседневной жизни. Она учит распознавать энергетических вампиров и защищаться от них, выбирать виды отдыха, соответствующие текущему дисбалансу, и восстанавливаться после стрессовых ситуаций без вреда для здоровья. Таким образом, практическая значимость теории простирается от лабораторных исследований до повседневных практик каждого человека, что и является главной целью всей этой работы.

**Предлагаемое издание включает в себя одина-**

## **ДЦАТЬ ТОМОВ:**

*Первый том* является фундаментом. В последующих томах каждая из восьми энергий будет рассмотрена детально с приведением экспериментальных данных и клинических исследований, а также практических рекомендаций. Без того понятийного аппарата, который заложен в первом томе, последующее изложение было бы невозможным или крайне затруднительным. Читатель, освоивший первый том, получает систему координат, в которой может размещать новые знания о каждой энергии. Это позволяет избежать повторов и сосредоточиться на специфике каждой энергии в соответствующих томах. Таким образом, первый том выполняет функцию методологического введения, а последующие тома — функцию детальной проработки.

*Второй том* будет посвящён Равйоде — сжимающей энергии, парализующему страху, соответствующей стихии Земли (пассивный полюс). В этом томе будут рассмотрены физиологические механизмы Равйоды, её гипотетический гормональный профиль (резкое повышение кортизола и адреналина), а также поведенческие паттерны, характерные для этого состояния. Будут приведены экспериментальные данные, подтверждающие или опровергающие гипотетический профиль, а также клинические случаи из практики работы с пациентами, страдающими от парализующего

страха. Практические рекомендации будут включать методы диагностики Равйоды по гормональным маркерам, техники экстренной помощи при панических атаках и долгосрочные стратегии работы с этим типом страха.

*Третий том* будет посвящён Велйоде — собирающей энергии, мобилизирующему страху, соответствующей стихии Земли (активный полюс). В этом томе будут рассмотрены физиологические механизмы Велйоды, её гормональный профиль (умеренное повышение кортизола и тестостерона), а также поведенческие паттерны, характерные для этого состояния. Будут приведены экспериментальные данные и клинические случаи, включая примеры здоровой мобилизации перед экзаменами, выступлениями или соревнованиями, а также патологические случаи хронического мобилизирующего страха, ведущего к выгоранию. Практические рекомендации будут включать методы усиления Велйоды, когда она недостаточна (апатия, отсутствие мотивации), и методы её снижения, когда она избыточна (хроническая тревога, перфекционизм).

*Четвёртый том* будет посвящён Тарйоде — текущей энергии, проникающему гневу, соответствующей стихии Воды (пассивный полюс). В этом томе будут рассмотрены физиологические механизмы Тарйоды, её гормональный профиль (повышение кортизола и тестостерона при снижен-

ной вариабельности пульса), а также поведенческие паттерны, характерные для скрытой, проникающей агрессии. Будут приведены экспериментальные данные и клинические случаи, включая примеры манипулятивного поведения, пассивной агрессии, а также сублимированных форм Тарйоды в искусстве и политике. Практические рекомендации будут включать методы диагностики скрытого гнева, техники его безопасного высвобождения и стратегии работы с пациентами, склонными к манипуляциям.

*Пятый том* будет посвящён Солийоде — кующей энергии, структурирующему гневу, соответствующей стихии Воды (активный полюс). В этом томе будут рассмотрены физиологические механизмы Солийоды, её гормональный профиль (изолированное повышение тестостерона), а также поведенческие паттерны, характерные для прямого, организующего гнева. Будут приведены экспериментальные данные и клинические случаи, включая примеры здорового гнева в спорте и армии, а также патологические формы — тиранию, жестокость, насилие. Практические рекомендации будут включать методы канализации гнева в конструктивное русло, техники самоконтроля и стратегии работы с пациентами, страдающими от неконтролируемых вспышек ярости.

*Шестой том* будет посвящён Сапйоде — исчезающей энергии, печали-служению, соответствующей стихии Возду-

ха (пассивный полюс). В этом томе будут рассмотрены физиологические механизмы Сапйоды, её гормональный профиль (повышение кортизола и пролактина), а также поведенческие паттерны, характерные для растворения личности в служении высшей цели. Будут приведены экспериментальные данные и клинические случаи, включая примеры монашества, рыцарских орденов, революционного фанатизма, а также патологические формы — депрессию, апатию, синдром эмоционального выгорания у помогающих профессионалов. Практические рекомендации будут включать методы диагностики патологической Сапйоды, техники восстановления личных границ и стратегии профилактики выгорания.

*Седьмой том* будет посвящён Крийоде — стержневой энергии, печали-стержню, соответствующей стихии Воздуха (активный полюс). В этом томе будут рассмотрены физиологические механизмы Крийоды, её гормональный профиль (повышение пролактина, дофамина и серотонина), а также поведенческие паттерны, характерные для трагического величия и собранности перед лицом утраты. Будут приведены экспериментальные данные и клинические случаи, включая примеры здорового проживания горя, трагического искусства (греческая трагедия, опера), а также психотерапевтические случаи успешного выхода из депрессии. Практические рекомендации будут включать методы культивирования стержневой печали, техники психотерапии утраты и страте-

гии превращения депрессии в источник силы.

*Восьмой том* будет посвящён Лазйоде — танцующей энергии, растворяющей эйфории, соответствующей стихии Огня (пассивный полюс). В этом томе будут рассмотрены физиологические механизмы Лазйоды, её гормональный профиль (резкое повышение дофамина и серотонина), а также поведенческие паттерны, характерные для экстатического транса и слияния с чем-то большим. Будут приведены экспериментальные данные и клинические случаи, включая примеры религиозного экстаза, танцевальных практик, массовых мероприятий (концерты, спортивные матчи), а также патологические формы — зависимость от эйфории, манию, психозы. Практические рекомендации будут включать методы безопасного достижения Лазйоды, техники выхода из эйфорийного транса и стратегии работы с пациентами, страдающими от эйфорийной зависимости.

*Девятый том* будет посвящён Амойоде — летящей энергии, мобилизующей эйфории, соответствующей стихии Огня (активный полюс). В этом томе будут рассмотрены физиологические механизмы Амойоды, её гормональный профиль (комплексное повышение дофамина, серотонина, тестостерона и адреналина), а также поведенческие паттерны, характерные для творческого подъёма, открытий, побед. Будут приведены экспериментальные данные и клинические

случаи, включая примеры художественного и научного вдохновения, спортивных побед, а также патологические формы — манию величия, гипоманию, биполярное расстройство в фазе подъёма. Практические рекомендации будут включать методы стимуляции здоровой Амойоды, техники предотвращения маниакальных состояний и стратегии работы с творческими людьми, страдающими от циклотимии.

*Десятый том* будет посвящён Приёе — нулевой энергии, состоянию полной эмоциональной нейтральности, соответствующей стихии Эфира. В этом томе будут рассмотрены физиологические механизмы Приёи (все гормоны в пределах базовой нормы), а также поведенческие паттерны, характерные для состояния покоя, ясности, равновесия. Будут приведены экспериментальные данные и клинические случаи, включая примеры глубокой медитации, дзэн-практик, а также психотерапевтические случаи достижения устойчивого состояния покоя после травмы. Практические рекомендации будут включать методы достижения Приёи, технику энергетической гигиены (ежедневные практики для поддержания баланса) и стратегии возвращения в Приёю после интенсивных транзакций. Этот том также подведёт промежуточный итог и свяжет теорию с повседневной практикой.

*Одиннадцатый том* станет синтезом и практическим руководством по применению всей теории в жизни. В нём бу-

дут объединены знания о всех восьми энергиях и Приёме в единую картину энергетического баланса человека, общества и природы. Будут даны алгоритмы для самодиагностики (тесты, дневники транзакций), методы защиты от разрушительных транзакций, техники осознанного обмена с людьми и природой, а также стратегии поддержания долгосрочного равновесия. Одиннадцатый том также будет содержать критический анализ существующих практик (медитация, психотерапия, спорт, искусство, религия) с точки зрения предлагаемой теории, показывая, как их можно улучшить, используя единицы измерения Ода. Заключительная глава этого тома будет посвящена этике применения теории и предостережению от её использования для манипуляции и подавления, что особенно важно, поскольку знание об энергии даёт и власть, и ответственность.

# **Источник знаний: атлантское наследие**

## **Трансовое получение информации (духовные видения Надежды Монсальваж)**

### **Метод: изменённые состояния сознания как источник гипотез**

Надежда Монсальваж в состоянии глубокого транса, достигаемом через медитативные и духовные практики, получала целостные учения, которые сама атрибутирует как наследие атлантской цивилизации. Эти состояния изменённого сознания позволяли ей воспринимать информацию, недоступную в обычном бодрствующем состоянии, в виде образов, голосов и целостных смысловых блоков. Она описывает этот процесс как «подключение к информационному полю», где знания хранятся вне индивидуального мозга, в некоем общем пространстве. Современная наука не имеет общепринятой теории, объясняющей такие феномены, но и не может

их полностью отрицать, поскольку подобные состояния известны во всех культурах и эпохах. Шаманы, мистики, пророки и художники неоднократно сообщали о получении информации из источников, которые они не могли объяснить рационально. Таким образом, феномен трансового получения информации существует как факт, требующий изучения, независимо от его интерпретации.

Современная наука, основанная на принципах верифицируемости, воспроизводимости и фальсифицируемости, не признаёт трансовое получение информации валидным методом для установления научных фактов. Основное возражение состоит в том, что такой метод не даёт возможности отделить истинную информацию от галлюцинаций, фантазий или бессознательных конструкций самого получателя. Кроме того, результаты трансовых сеансов, как правило, невозпроизводимы в строгом смысле этого слова: разные люди в изменённых состояниях могут получать противоречивую информацию об одном и том же предмете.

Тем не менее, даже при всех этих ограничениях, трансовое получение информации может служить ценным источником эвристических гипотез — то есть моделей, которые затем можно проверить стандартными научными методами. Эвристическая гипотеза не требует доказательств на момент выдвижения; она лишь предлагает направление для поиска

и задаёт систему координат, в которой можно организовывать разрозненные наблюдения. Именно в этом качестве — источника эвристических гипотез — мы и будем использовать информацию, полученную Надеждой Монсальваж в её трансовых сеансах.

История науки знает немало примеров, когда интуитивные озарения и даже откровения из «ненаучных» источников приводили к работающим научным моделям, изменившим картину мира. Дмитрий Менделеев, согласно его собственным словам, увидел свою периодическую таблицу во сне, после того как безуспешно пытался найти закономерность в свойствах химических элементов многие годы. Фридрих Август Кекуле, открывший бензольное кольцо, рассказывал, что структура пришла к нему в виде видения змеи, кусающей собственный хвост. Джеймс Уотсон и Фрэнсис Крик обнаружили структуру двойной спирали ДНК не путём прямых экспериментов, а через серию интуитивных догадок и модельных построений, которые позже подтвердились рентгеноструктурным анализом. Никто сегодня не утверждает, что сны или интуитивные озарения сами по себе являются научным методом, но они могут служить источником гипотез, которые затем проверяются строго научно. Точно так же и трансовое получение информации от Надежды Монсальваж следует рассматривать не как готовую истину, а как источник гипотез для последующей научной проверки.

Основное учение, полученное Надеждой Монсальваж в состоянии глубокого транса, носит рабочее название «Восемь видов силы Посейдона» — название, отражающее её восприятие источника знания (греческий бог Посейдон, связываемый с Атлантидой) и структуру учения (восемь базовых видов энергии). В этом учении описываются восемь типов энергий, каждый со своим цветом, стихией и полюсом (пассивным или активным), а также вводится понятие нулевой энергии — Прийи — и единица измерения Ода. Помимо этого, учение содержит закон дозировки («лекарство отличается от яда только количеством») и описание трёх сфер обмена (человек, общество, природа). Вся эта система изложена Надеждой в виде подробных схем, описаний и комментариев, которые были записаны и систематизированы её соавтором Александром Капитоновым. Именно эта систематизированная версия и будет служить исходной эвристической моделью для построения научной теории энергетического обмена, излагаемой в данной работе.

Трансовое состояние, в котором Надежда Монсальваж получала информацию, достигалось после многих лет практики медитации и духовных дисциплин, что отличает её от случайных людей, испытывающих спонтанные трансовые переживания без контроля и последующей обработки. Она описывает свой метод как «вхождение в тишину» — состояние,

в котором прекращается внутренний диалог, исчезают отвлекающие мысли и открывается доступ к более широкому полю восприятия. В этом состоянии, по её словам, она не придумывает информацию, а «считывает» её уже готовой, подобно тому как человек читает книгу или смотрит фильм.

После выхода из транса она записывает всё, что запомнила, причём, по её утверждению, объём и качество информации значительно превышают её обычные интеллектуальные возможности. Критики могут объяснять этот феномен бессознательной творческой активностью, самовнушением или комбинацией того и другого, но сам факт возникновения структурированных, внутренне согласованных учений в таких состояниях не подлежит сомнению. Именно эта внутренняя согласованность и отличает учение Надежды от случайных фантазий и делает его пригодным для использования в качестве эвристической модели.

Важным свойством полученной информации является её системность: учение «Восемь видов силы Посейдона» не представляет собой набор разрозненных утверждений, а образует целостную структуру, где каждый элемент связан с другими жёсткими логическими и смысловыми отношениями. Восемь энергий распределены по четырём стихиям с двумя полюсами каждая, и эта структура напоминает многие традиционные космологии (четыре стихии, инь и ян, система

чакр и т.д.). Закон дозировки сформулирован как универсальный принцип, применимый ко всем восьми энергиям, а не как частное наблюдение для какой-то одной из них. Единица измерения Ода также является общей для всех энергий, что предполагает возможность количественного сравнения разных типов выбросов. Такая внутренняя согласованность не является доказательством истинности учения, но она делает его удобным инструментом для построения научных гипотез, поскольку исключает необходимость подгонки «под ответ». Система либо работает как целое, либо не работает вовсе, и это свойство делает её проверяемой.

Скептик мог бы возразить, что любая достаточно сложная система может быть постфактум истолкована как «целостная», а внутренняя согласованность легко достигается самим получателем информации, если он обладает хотя бы минимальными интеллектуальными способностями и знаком с традиционными космологиями. Это возражение справедливо, и мы не утверждаем, что внутренняя согласованность учения является доказательством его истинности. Однако она является необходимым условием для того, чтобы использовать его как эвристическую модель: несистемное, противоречивое знание не может служить основой для проверяемых гипотез. В данном случае внутренняя согласованность учения была проверена Александром Капитоновым, который не нашёл в нём логических противоречий и несо-

ответствий. Это не доказывает, что учение истинно, но подтверждает, что оно пригодно для дальнейшего научного анализа и не содержит очевидных логических ошибок, которые делали бы его использование невозможным.

Исторически сложилось так, что многие научные открытия были сделаны не путём планомерного экспериментального поиска, а через интуитивные прозрения, которые затем получали экспериментальное подтверждение. Более того, в некоторых случаях сами учёные описывали свои прозрения в терминах, близких к трансовым состояниям: Эйнштейн говорил о «космическом чувстве» как источнике своих идей, Тесла описывал видения своих изобретений в состоянии транса, Паули активно интересовался синхронистичностью и сновидениями.

Это не значит, что наука должна признать трансовые состояния легитимным методом получения фактов, но это означает, что игнорировать информацию, полученную в таких состояниях, только на том основании, что она получена «не научно», было бы недальновидно. Если информация оказывается полезной для построения проверяемых гипотез, она заслуживает внимания независимо от своего происхождения. Именно такой подход мы и применяем в данной работе: происхождение учения Надежды Монсальваж не является аргументом ни за, ни против его истинности; единствен-

ным критерием служит его эвристическая ценность и проверяемость вытекающих из него предсказаний.

Понятие «эвристической гипотезы» заслуживает более подробного разъяснения, поскольку именно в этом качестве мы используем атлантическое учение. Эвристическая гипотеза — это предположение, которое само по себе не имеет доказательств, но которое позволяет организовать разрозненные наблюдения в единую систему и делает возможным формулировку проверяемых предсказаний. В отличие от рабочей гипотезы, которая выдвигается на основе уже имеющихся данных, эвристическая гипотеза часто приходит извне и не имеет непосредственной опоры в эмпирическом материале на момент своего выдвижения.

Классический пример — гипотеза о волновой природе света, выдвинутая Гюйгенсом на основе философских соображений задолго до того, как появились экспериментальные подтверждения. Другой пример — гипотеза о существовании чёрных дыр, выведенная из уравнений общей теории относительности до того, как были получены астрономические наблюдения. Атлантическое учение используется в данной работе именно как эвристическая гипотеза: мы принимаем его схему как данность и проверяем, соответствуют ли реальные гормональные и поведенческие данные предсказаниям этой схемы. Если соответствуют — теория получает подтвержде-

ние; если нет — гипотеза отвергается.

Особую важность для научной проверки имеет тот факт, что учение Надежды Монсальваж содержит не только качественные описания восьми энергий, но и количественные соотношения между ними, что позволяет формулировать проверяемые предсказания с высокой точностью. Например, для Равйоды предсказывается резкое повышение кортизола и адреналина при неизменных прочих гормонах; для Велйоды — умеренное повышение кортизола и тестостерона; для Тарйоды — повышение кортизола и тестостерона при пониженной variability пульса и т. д. Эти предсказания не оставляют пространства для произвольной интерпретации: можно взять образцы слюны у испытуемого в состоянии, которое по поведенческим признакам соответствует Равйоде, и измерить концентрации гормонов. Если окажется, что вырос не кортизол с адреналином, а, скажем, пролактин, гипотеза о Равйоде будет опровергнута. Чем больше таких количественных предсказаний содержится в учении, тем более проверяемой и, следовательно, более научной оно является. В этом отношении учение «Восемь видов силы Посейдона» выгодно отличается от большинства эзотерических систем, которые обычно ограничиваются качественными описаниями, не поддающимися строгой проверке.

Трансовое состояние, в котором Надежда получала ин-

формацию, не является уникальным или исключительным: подобные состояния известны во многих культурах под разными названиями — самадхи в индийской традиции, дао в китайской, исихазм в христианской, дзэн в японской и т. д. Во всех этих традициях утверждается, что в состоянии глубокого транса человек может получать знания, недоступные обычным путём, и эти знания часто описываются как более истинные или более фундаментальные, чем знания, полученные через органы чувств или логическое рассуждение. Разумеется, современная наука не принимает эти утверждения на веру, но сам факт существования таких состояний и их универсальности заслуживает внимания. Вместо того чтобы отвергать их как иллюзию или патологию, можно попытаться использовать их как источник гипотез, которые затем можно проверить строго научными методами. Именно этот путь мы и избираем в данной работе: не верить и не отвергать, а проверять.

Александр Капитонов, соавтор данной работы, взял на себя задачу систематизации и научного переложения информации, полученной Надеждой Монсальваж. Он не участвовал в трансных сеансах и не обладает способностью к их проведению; его роль — независимого аналитика, который принимает полученную информацию как данность (в качестве эвристической модели) и переводит её на язык современной науки. Он проверяет внутреннюю согласованность

учения, ищет соответствия в существующих научных данных, разрабатывает математические формулы и процедуры измерений, предлагает эксперименты для проверки предсказаний.

Такое разделение ролей — информатор и аналитик — обеспечивает определённую степень независимости: аналитик не вовлечён в процесс получения информации и может оценивать её критически, не будучи связанным личными переживаниями или верой в её истинность. Если бы один и тот же человек и получал информацию, и её анализировал, трудно было бы избежать соблазна подгонять факты под свои откровения. Разделение ролей — это своего рода «слепой метод», повышающий надёжность исследования.

Особо необходимо подчеркнуть, что использование трансюого получения информации в качестве источника гипотез является спорным методом, который может вызвать отторжение у многих учёных, воспитанных в традициях строгого эмпиризма и рационализма. Мы полностью признаём правомерность этого отторжения и не требуем, чтобы кто-либо принимал атлантское учение на веру. Единственное, о чём мы просим читателя, — это временно принять учение как рабочую схему и оценить работу теории по её результатам, а не по происхождению. Если теория позволит строить точные предсказания, объяснять ранее необъяснимые феномены и

давать полезные практические рекомендации, её происхождение будет иметь не больше значения, чем сон Менделеева для периодической таблицы. Если же теория не выдержит проверки, она будет отвергнута, и её происхождение не спасёт её от забвения. Научная истина определяется не тем, откуда пришла идея, а тем, работает ли она на практике.

## **Восемь видов энергии (из видений)**

В видениях Надежды Монсальваж предстаёт стройная система из восьми видов энергии, каждый из которых имеет своё название, цвет, стихию и полюс. Эти энергии не являются эмоциями в привычном смысле слова, но они лежат в основе эмоций, определяя их качество и интенсивность. Каждая энергия описывается через своё действие на человека — сжимает, собирает, течёт, куёт, исчезает, становится стержнем, танцует или летит. Цвета энергий соответствуют цветам радуги плюс белый, что создаёт завершённую спектральную гамму от красного до фиолетового с добавлением белого. Стихии — Земля, Вода, Воздух, Огонь — распределены по две энергии на каждую, причём одна энергия в паре является пассивным полюсом стихии, а другая — активным.

Такое распределение не случайно и отражает глубокую космологическую схему, в которой каждая стихия имеет два аспекта: принимающий и отдающий, сжимающий и расши-

ряющий, разрушающий и созидающий. Ниже приводится описание каждой из восьми энергий в том порядке, в котором они были получены Надеждой Монсальваж и систематизированы Александром Капитоновым.

**Равйода** — сжимающая энергия, соответствующая парализующему страху, который заставляет человека замереть и потерять способность к сопротивлению. Цвет этой энергии — красный, что символизирует кровь, опасность и остановку движения, когда кровь отливает от конечностей и приливает к жизненно важным органам. Стихия Равйоды — Земля, но в её пассивном полюсе, то есть земля как давящая, погребаящая, не дающая двинуться с места сила. Человек, находящийся под воздействием Равйоды, не может ни бежать, ни атаковать, ни даже кричать — он застывает, как кролик перед удавом. Эта энергия является самой древней и самой примитивной из всех восьми, поскольку страх — базовая эмоция, обеспечивающая выживание вида, но в своей крайней форме Равйода становится разрушительной. Длительное воздействие Равйоды приводит к кататоническому ступору, психогенной немоте и другим тяжёлым психическим состояниям, при которых личность буквально исчезает, оставляя только быющее тело от ужаса. Гормональный профиль Равйоды, согласно гипотезе, включает резкое повышение кортизола и адреналина при неизменных прочих гормонах, что отражает максимальную мобилизацию организма

в ситуации, когда действие невозможно.

**Велйода** — собирающая энергия, соответствующая мобилизующему страху, который не парализует, а, наоборот, заставляет человека собраться, стать внимательнее, быстрее и сильнее. Цвет Велйоды — зелёный, цвет жизни, роста и надежды, который парадоксальным образом сочетается со страхом, превращая его из врага в союзника. Стихия Велйоды — Земля, но в её активном полюсе, то есть земля как опора, дающая устойчивость и позволяющая оттолкнуться для рывка вперёд или в сторону. Человек, находящийся под воздействием Велйоды, не замирает, а, наоборот, становится предельно собранным, его мышцы напряжены, но не скованы, его внимание обострено, но не сужено до одной точки, а распределено по всей зоне опасности. Эта энергия лежит в основе многих выдающихся достижений в спорте, на войне и в экстремальных профессиях, где страх не подавляет, а помогает действовать лучше обычного. Гормональный профиль Велйоды включает умеренное повышение кортизола и тестостерона, а также небольшое повышение дофамина, что отражает сочетание стресса, агрессии и мотивации. Хроническое воздействие Велйоды, в отличие от Равйоды, не разрушает личность, но может привести к профессиональному выгоранию, если человек слишком долго находится в режиме постоянной мобилизации без достаточного отдыха.

**Тарйода** — текучая энергия, соответствующая проникающему гневу, который не взрывается, а медленно просачивается, разъедая волю жертвы подобно кислоте. Цвет Тарйоды — оранжевый, цвет заката, медленного угасания, а также цвет ядовитых грибов и предупреждающих окрасов, что отражает её скрытую, но опасную природу. Стихия Тарйоды — Вода, но в её пассивном полюсе, то есть вода как стоячее болото, которое засасывает и разъедает, а не как бурный поток, сметающий всё на своём пути. Человек, подвергающийся воздействию Тарйоды, может даже не осознавать, что на него направлен гнев, поскольку внешне всё выглядит вполне прилично — никаких криков, никаких угроз, только мелкие придирки, намёки, пассивная агрессия, постепенно подтачивающие самооценку и волю. Долговременное воздействие Тарйоды ведёт к хронической тревоге, депрессии и психосоматическим заболеваниям, причём жертва часто не может понять причину своего состояния, поскольку явного насилия не было. Гормональный профиль Тарйоды включает повышение кортизола и тестостерона при пониженной вариабельности сердечного ритма, что отражает состояние хронического напряжения без разрядки.

**Солийода** — куящая энергия, соответствующая структурирующему гневу, который не скрывается, а проявляется открыто, прямо и организующе. Цвет Солийоды — жёлтый, цвет солнца, золота и власти, которые освещают и согревают, но

могут и обжигать, если приблизиться слишком близко. Стихия Солейоды — Вода, но в её активном полюсе, то есть вода как мощный поток, который сметает препятствия и прокладывает новое русло, создавая на месте старого хаоса новый порядок. Человек, находящийся под воздействием Солейоды, не боится конфликта и не избегает его; он использует гнев как инструмент для наведения порядка, для подчинения, для создания иерархии, где он занимает верхнюю ступень. Эта энергия лежит в основе воинской дисциплины, административной власти и имперского строительства, где гнев не является разрушительной страстью, а становится холодным, расчётливым и эффективным орудием управления. Гормональный профиль Солейоды включает изолированное повышение тестостерона при нормальном уровне кортизола, что отражает состояние уверенного доминирования без сопутствующего стресса. Хроническое злоупотребление Солейодой ведёт к тирании, жестокости и садизму, когда человек начинает получать удовольствие от самой власти, а не от результатов, которых с её помощью можно достичь.

**Сапейода** — исчезающая энергия, соответствующая печали-служению, в которой личность человека растворяется в служении высшей цели, будь то Бог, церковь, орден, революция или наука. Цвет Сапейоды — индиго, цвет глубокой ночи, монашеских одеяний и бесконечного неба, в котором исчезает отдельная звезда, становясь частью целого. Стихия

Сапйоды — Воздух, но в её пассивном полюсе, то есть воздух как выдох, который уходит и не возвращается, оставляя только пустоту. Человек, находящийся под воздействием Сапйоды, перестаёт существовать как отдельное «я» со своими желаниями, страхами и надеждами; он становится инструментом, проводником, частицей чего-то гораздо большего, чем он сам. Эта энергия лежит в основе монашества, рыцарских орденов, революционного фанатизма и научного аскетизма, где люди добровольно отказываются от себя ради идеи и идут на смерть без сожаления, потому что их «я» уже умерло раньше тела. Гормональный профиль Сапйоды включает повышение кортизола и пролактина, причём пролактин — гормон, связанный с материнским поведением, заботой и жертвенностью, что отражает парадоксальное сочетание стресса и самоотдачи. Патологическая форма Сапйоды — это клиническая депрессия с апатией и потерей вкуса к жизни, когда жертва исчезает, но не во имя высокой цели, а просто в никуда.

**Крийода** — стержневая энергия, соответствующая печали-стержню, которая не ломает человека, а, наоборот, собирает его в единый, цельный, несгибаемый стержень. Цвет Крийоды — белый, цвет чистоты, света и завершенности, который содержит все цвета спектра, но не является ни одним из них в отдельности. Стихия Крийоды — Воздух, но в её активном полюсе, то есть воздух как вдох, который наполня-

ет лёгкие и выпрямляет позвоночник, придавая телу устойчивость и достоинство. Человек, находящийся под воздействием Крийоды, не исчезает в печали и не растворяется в ней; он сохраняет себя, свою идентичность, свои ценности, даже когда теряет всё, что имел, включая близких, здоровье и свободу. Эта энергия лежит в основе трагического величия античных героев, стойкости мучеников, достоинства заключённых в концлагерях и мудрости стариков, переживших все потери, но не потерявших себя. Гормональный профиль Крийоды включает повышение пролактина, дофамина и серотонина, что отражает сочетание печали с ощущением осмысленности, достоинства и даже некоторого удовлетворения от правильно прожитой жизни. В отличие от Сапйоды, где личность исчезает, Крийода, напротив, утверждает личность в её высшем проявлении — как способность страдать, не становясь жертвой, и умирать, не теряя своего достоинства.

**Лазйода** — танцующая энергия, соответствующая растворяющей эйфории, в которой человек теряет границы своего «я», сливаясь с чем-то большим — с музыкой, с толпой, с природой, с божеством. Цвет Лазйоды — голубой, цвет неба, воды и бесконечной дали, которая манит и заставляет забыть о себе, растворяясь в её просторе. Стихия Лазйоды — Огонь, но в её пассивном полюсе, то есть огонь как свеча, которая тает и исчезает, отдавая свой свет и тепло без остатка.

Человек, находящийся под воздействием Лазйоды, перестаёт быть отдельным существом — он становится частью танца, частью ритма, частью общего движения, в котором нет «я» и «другого», а есть только единый поток. Эта энергия лежит в основе экстатических практик суфиев, шаманских камланий, трансовых танцев и массовых мероприятий вроде концертов и спортивных матчей, где люди переживают состояние единения, выходящее за пределы их обычного опыта. Гормональный профиль Лазйоды включает резкое повышение дофамина и серотонина, а также окситоцина — гормона, отвечающего за социальную привязанность и чувство единения с другими. После воздействия Лазйоды неизбежно наступает «эйфорийное похмелье» — спад настроения, опустошение и апатия, пропорциональные предыдущему подъёму, что отражает закон сохранения энергетического баланса.

**Амойода** — летящая энергия, соответствующая мобилизующей эйфории, которая не растворяет личность, а, наоборот, поднимает её на новую высоту, давая крылья для полёта и открытий. Цвет Амойоды — фиолетовый, цвет сумерек, перехода от дня к ночи, от обыденного к волшебному, а также цвет высших чакр, связанных с духовным видением. Стихия Амойоды — Огонь, но в её активном полюсе, то есть огонь как пламя, которое поднимается вверх, освещает и согревает, но не сжигает того, кто умеет с ним обращаться. Че-

ловек, находящийся под воздействием Амойоды, не теряет себя, а, напротив, обретает себя в своей самой яркой, сильной и творческой версии, становясь способным на то, что раньше казалось невозможным. Эта энергия лежит в основе художественного вдохновения, научных открытий, спортивных рекордов и духовных прозрений, когда человек выходит за пределы своих обычных возможностей, оставаясь при этом полностью собой — только лучше, быстрее, глубже, ярче. Гормональный профиль Амойоды включает комплексное повышение дофамина, серотонина, тестостерона и адреналина, что отражает состояние максимальной творческой и физической мобилизации без потери контроля. В отличие от Лазйоды, после которой наступает пустота, Амойода оставляет после себя чувство удовлетворения, гордости и готовности к новым свершениям, если, конечно, её объём не превысил безопасного порога и не привёл к маниакальному истощению.

Восемь энергий, описанных выше, не являются изолированными друг от друга; они могут комбинироваться, перетекать одна в другую и сосуществовать в разных пропорциях в одном человеке в одно и то же время. В реальной жизни чистые формы любой из восьми энергий встречаются редко — только в лабораторных условиях или в кратких пиковых состояниях, когда человек испытывает, например, чистый парализующий страх без примеси гнева или эйфории. Чаще

всего любое эмоциональное состояние представляет собой композицию нескольких энергий из разных стихий, смешанных в разных долях.

Например, состояние, которое мы называем «страх перед экзаменом», обычно включает в себя компоненты Равйоды (парализующий страх, когда мысль об экзамене вызывает оцепенение), Велйоды (мобилизующий страх, который заставляет учить ночами) и Тарйоды (проникающий гнев на преподавателя или на самого себя за то, что плохо подготовился).

Состояние «ярость на дороге» включает Солийоду (структурирующий гнев, направленный прямо на обидчика), Тарйоду (проникающий гнев, который может проявиться в пассивной агрессии, например в том, что водитель несколько километров едет медленно, мешая тому, кто его подрезал), и Велйоду (мобилизующий страх, заставляющий быть более внимательным после инцидента).

Состояние «свадебное веселье» включает Амойоду (мобилизующая эйфория, подъём, радость), Лазйоду (растворяющая эйфория, когда гость теряет себя в танце или застолье) и даже немного Крийоды (стержневая печаль, когда родители невесты осознают, что дочь уходит из дома).

Понимание того, что любое эмоциональное состояние — это композиция нескольких базовых энергий, позволяет перейти от качественного описания («человек расстроен») к количественному («человек отдаёт тридцать процентов Сапйоды, сорок процентов Тарйоды и тридцать процентов Крийоды»). Это и есть ключевой шаг от психологии как описательной науки к психологии как науке измерительной, где эмоции поддаются такому же точному анализу, как химические соединения в пробирке.

Каждая из восьми энергий, согласно видениям Надежды Монсальваж, имеет не только цвет, стихию и полюс, но и характерный поведенческий паттерн, который может быть распознан наблюдателем, обученным этой системе. Так например, для Равйоды таким паттерном является застывание, расширенные зрачки, поверхностное дыхание, полная неподвижность и отсутствие звуков — человек выглядит как парализованный, хотя его сознание может быть предельно ясным. Для Велйоды — собранность, направленность взгляда в сторону угрозы, напряжённые, но не скованные мышцы, готовность к рывку, часто сопровождаемая коротким, резким выдохом. Для Тарйоды — текучие, плавные движения, голос, который не повышается, но становится вкрадчивым, почти ласковым, слова, которые бьют не прямо, а обиняком, с намёками и недомолвками. Для Солйоды — прямая осанка, громкий голос, резкие, рубящие жесты, пристальный

взгляд, который заставляет собеседника опускать глаза, и готовность к немедленным действиям.

# 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.