

18+

Юрий Шендриков

Реки судьбы

Почему люди не звери

Юрий Шендриков

**Реки судьбы. Почему
люди не звери**

«Издательские решения»

Шендриков Ю.

Реки судьбы. Почему люди не звери / Ю. Шендриков —
«Издательские решения»,

Эта книга завершает трилогию, начатую «Пятью стихиями внутри нас» и «Геометрией поведения», объединяя их с процессуальной диагностикой «Ритма и русла контакта». Шесть здоровых жизненных сценариев, двенадцать тупиков, алгоритм выбора терапевтической мишени — всё это превращает хаос симптомов в навигационную карту. Интегративная модель на стыке психотерапии, нейробиологии и системного мышления. Для специалистов и тех, кто ищет не ярлык, а работающий инструмент.

Содержание

Реки судьбы. Почему люди не звери	6
ВВЕДЕНИЕ	6
ЧАСТЬ 1. АНАТОМИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ПОТОКА	9
Глава 1. Пять функциональных систем психики: карта ландшафта	9
1.1. Система Активации и Действия (Старт): «Двигатель жизни»	9
1.2. Система Аффiliationи и Вознаграждения (Контакт): «Тепло связи»	10
1.3. Система Стабилизации и Переработки (Опора): «Точка равновесия»	11
1.4. Система Границ и Завершения (Структура): «Оформление опыта»	12
1.5. Система Ресурсного Обеспечения и Безопасности (Ресурс): «Глубинный источник»	13
1.6. Заключение к Главе 1: Ландшафт и его стихии	15
Глава 2. Невидимые шестеренки: Законы поддержки и регуляции	16
2.1. От анатомии к физиологии	16
2.2. Закон Поддержки: Как энергия перетекает от импульса к результату	16
2.3. Закон Регуляции: Как границы создают форму	18
2.4. Заключение к Главе 2: Вальс энергии и формы	20
Глава 3. Три слоя реальности: Соматика, Энергия, Информация	21
3.1. Вступление: Почему мы не верим на слово	21
3.2. Соматика: Язык тела	21
3.3. Энергия: Вектор, климат и скрытые тяги	23
3.4. Информация: Личный миф	24
3.5. Заключение к Главе 3: Навигатор, а не судья	26
Часть 2. Геометрия жизненных сценариев	27
Глава 4. Шесть течений жизни: от типологии к динамике	28
4.0. Истоки: шесть мотивационных векторов	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Реки судьбы Почему люди не звери

Юрий Шендриков

© Юрий Шендриков, 2026

ISBN 978-5-0070-2238-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Реки судьбы. Почему люди не звери

«Тут дьявол с Богом борется, а поле битвы — сердца людей.» (Ф. М. Достоевский, «Братья Карамазовы»)

«Человек — это канат, натянутый между животным и сверхчеловеком, — канат над пропастью.» (Фридрих Ницше, «Так говорил Заратустра»)

ВВЕДЕНИЕ

Представьте, что вы держите в руках три карты одного и того же ландшафта. На первой, очень древней и мудрой, реки и горы обозначены поэтическими образами: «Дракон Востока», «Врата Небес». На второй, сухой и строгой, отмечены лишь измеримые параметры: угол наклона, высота над уровнем моря, плотность почвы. Третья же карта — это живой дневник путешественника, который прошел эту местность вдоль и поперек и описал, как найти брод через бурную реку, где лучше разбить лагерь, и какой перевал ведет в тупик, а какой — к плодородной долине.

Психика человека — это и есть та самая территория. На протяжении веков для ее описания использовались разные карты. Древние системы, такие как учение о первоэлементах, видели в ней игру стихий. Современная наука, вооруженная данными нейробиологии и эндокринологии, описывает ее как сложнейшую сеть нейронных связей и гормональных каскадов. А искусство психотерапии, запечатленное в протоколах КПТ или схема-терапии, ищет практические пути для помощи конкретному человеку здесь и сейчас.

Эта книга предлагает нечто иное. Она спускается на уровень глубже, чем система морали, мировоззрение или ценности индивида. **Мы утверждаем: не ценности создают поток, а поток создаёт ценности, чтобы оправдать и обеспечить своё течение.**

Жизнь человечества, например порождает ценности цивилизации, такие как культура, финансы, политика, и т. д. Кораловый риф образуется из за жизни миллиардов полипов, которые образуют себе экосистему.

Наши глубинные мотивационные векторы, наша «геометрия души» первична. Она формирует гормональный фон, направляет энергию по определённым руслам, а затем уже, на этом фундаменте, сознание строит систему убеждений, объясняющую и оправдывающую то, что уже происходит в теле и психике. Защитник не потому жертвует собой, что верит в долг. Он верит в долг, потому что его энергия уже течёт руслом необходимой жертвы. Творец-одиночка не потому одинок, что пренебрегает общением. Он избегает общения, потому что его дофаминовая система настроена на достижения, а не на привязанность.

Именно в этом коренится главная причина противоречий между современными психологическими школами. Когнитивная терапия блестяще работает с мыслью, но часто бессильна, когда мысль — лишь дым над пожарищем соматического истощения. Телесные практики снимают зажимы, но не могут изменить мотивационный вектор, толкающий человека в то же русло. Каждая школа видит свой срез реальности и считает его главным, но психика — это единая экосистема, где мысль, эмоция, гормон и поступок неразрывно связаны.

И отсюда же — большинство «провалов» в терапии. Мы пытаемся лечить следствие, принимая его за причину. Мы убеждаем человека с истощённой Системой Ресурса «мыслить позитивно», не понимая, что его мозг физически не способен на это, пока не восстановлен базовый гормональный фон. Мы учим Защитника «отпускать контроль», не предлагая ему взамен

ничего, что сохранило бы его идентичность. Наша модель — попытка исправить эти ошибки, дав специалисту карту, на которой видно и течение, и русло, и источник.

Проблема в том, что эти карты редко встречаются в одних руках. Целитель, знающий о «застое стихий», не всегда может перевести это на язык дофаминовых рецепторов. Психиатр, выписывающий антидепрессант, не видит, как этот препарат влияет на тонкую динамику всей системы. А терапевт, работающий с мыслью, часто бессилён, когда причина дисбаланса кроется не в логической ошибке, а в истощённом гормональном фоне или хроническом нарушении границ.

Эта книга — попытка создать единую, трехмерную модель психической реальности. Мы не будем пересказывать древние учения в их первоизданном виде, хотя с глубоким уважением относимся к их мудрости. Мы не будем вторгаться в сферу чистой науки, требующей строгих доказательств для каждой гипотезы. Наша задача — построить **мост**. Мост между древним знанием о том, как энергия течет и застаивается, и современным пониманием того, какие биологические процессы за этим стоят.

Мы предлагаем взглянуть на психику не как на набор отдельных симптомов (тревога, апатия, агрессия) или нозологических единиц (депрессия, ПТСР), а как на **живую, динамическую экосистему**. Экосистему, в которой все время движется энергия, проходя через пять функциональных центров. Эта энергия не берется из ниоткуда и не исчезает в никуда — она лишь меняет форму, ускоряется, застывает или истощается, подчиняясь двум простым законам: поддержки и сдерживания.

В первой части книги мы подробно опишем анатомию этого «потока». Мы заменим древние образы стихий на понятные любому психологу **Функциональные Системы Психики**. Мы увидим, что «застой в стихии Дерева» — это ни что иное, как блок в Системе Активации и Действия, сопровождающийся дисбалансом дофамина и пролактина. А «разлив Воды» — это истощение Системы Ресурсного Обеспечения и Безопасности, коренящееся в сбое работы гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси. Мы покажем, как эти системы связаны между собой, как они питают и сдерживают друг друга, и как по малейшим телесным и речевым маркерам можно прочесть, где именно нарушен поток.

Но человек живет не в вакууме. Его энергия всегда вписана в контекст его жизненных задач и сценариев. Поэтому во второй части мы перейдем от «физики» процесса к его «геометрии». Какие мотивы движут нами? Почему один человек годами живет в роли вечного Защитника, жертвуя собой ради рода, а другой — в роли отшельника-Созерцателя? Мы опишем шесть устойчивых конфигураций, шесть здоровых «русел», по которым течет наша жизненная энергия. И покажем, как каждое из этих русел создает уникальный «психосоматический профиль» — предсказуемую картину напряжения и истощения в описанных ранее функциональных системах.

Это позволит нам совершить то, что недоступно ни одной статичной типологии: увидеть за «чертой характера» начало патологии. Когда русло превращается в тюрьму? В какой момент здоровый воин рода застревает в этом состоянии и скатывается в паранойю, а заботливая Опора — в выгорание и аутоиммунный сбой? Мы разберем не только пути развития, но и тупики — мнимые, нежизнеспособные комбинации мотивов, которые лежат в основе многих неврозов.

В третьей, практической части, мы соберем все воедино. Вооружившись картой функциональных систем и пониманием геометрии жизненных сценариев, мы перейдем к искусству терапии. Вы увидите, как эта модель работает в реальных клинических случаях — от генерализованной тревоги до пограничного расстройства личности. Мы откажемся от моральных оценок и языка «исправления» партнера, заменив его на язык **восстановления потока**. Главный принцип, который мы будем повторять как мантру: **терапия начинается не с требования к другому, а с настройки собственного «приемника»**. Ваш внутренний компас всегда ука-

жет, какая из ваших систем в дефиците, и именно туда, через простые техники КПТ и телесные практики, нужно направить внимание.

Эта книга — не легкое чтение на один вечер. Это руководство по навигации в сложном мире человеческой психики, предназначенное для тех, кто устал от ярлыков и ищет не просто объяснения, а работающий инструмент. Мы будем много говорить о гормонах, нейромедиаторах и системных циклах, но обещаем делать это на языке, понятном и психологу-практику, и психотерапевту, и просто неравнодушному читателю, стремящемуся понять себя и своих близких.

Добро пожаловать в психологию потока. Давайте вместе нанесем на карту эту удивительную территорию жизни.

ЧАСТЬ 1. АНАТОМИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ПОТОКА

Глава 1. Пять функциональных систем психики: карта ландшафта

Психическая энергия — не метафора, а реальность. Она проявляется в тонусе, скорости реакций, ясности мышления и гормональном фоне. Мы будем описывать ее движение через пять универсальных функциональных систем. Каждая из них не привязана к конкретному органу, а представляет собой **устойчивый паттерн реагирования**, объединяющий работу мозга, тела, эмоций и поведения. Это и есть наши «буквы».

Мы будем описывать каждую систему по единому плану, чтобы читатель мог легко сравнивать их друг с другом.

Структура описания каждой Функциональной Системы:

Суть и метафора. Как эта энергия переживается изнутри? (например, «порыв ветра», «тепло огня» — но переведенное на современный, процессуальный язык). **Биологический профиль.** Ключевые нейромедиаторы, гормоны, отделы нервной системы, временные реакции. **Психоэмоциональный портрет в норме.** Как выглядит и чувствует себя человек, когда эта система работает сбалансированно?

Три состояния дисбаланса. Что происходит при гиперактивации (избыток Ян), гиперактивации/блоке (недостаток/застой Ян) и истощении (дефицит Инь / Ресурса). Здесь мы опишем телесные, речевые и поведенческие маркеры. **Связь с жизненными сценариями.** Краткий мостик к будущему разговору: какое из шести русел будет перенапрягать эту систему, а для какого, наоборот, она станет опорой?

Итак, начнем с первой и самой динамичной системы.

1.1. Система Активации и Действия (Старт): «Двигатель жизни»

1.1.1. Суть и метафора.

Это энергия импульса, прорыва, начала. Это внутренний «двигатель», который толкает нас к цели, позволяет просыпаться по утрам с желанием действовать и преодолевать препятствия. Ее внутренний девиз: «Я могу и я начну». Это не разрушительная ярость, а направленное усилие, подобное тому, как молодой росток пробивает асфальт, чтобы дотянуться до солнца. Это наша способность к здоровой конкуренции и асертивному поведению.

1.1.2. Биологический профиль

Главные «дирижеры» этой системы — дофамин и норадреналин. **Дофамин** отвечает за предвкушение награды, мотивацию и само чувство «драйва» от движения к цели. **Норадреналин** мобилизует организм: учащает сердцебиение, обостряет внимание, готовит мышцы к действию. Временной масштаб реакций — секунды и минуты. Система создана для быстрого ответа на вызов. Ее длительное подавление (невозможность достичь цели) приводит к повышению **пролактина** — гормона, который гасит мотивацию, либидо и желание действовать, запуская режим «биологического торможения».

1.1.3. Психоэмоциональный портрет в норме

В сбалансированном состоянии эта система дает человеку способность:

Видеть цель и не терять ее из виду.

Проявлять здоровую настойчивость, не переходящую в упрямство.

Отстаивать свои границы и интересы прямо и без лишней агрессии.
Быстро принимать решения и действовать без длительной прокрастинации.
Переживать гнев как кратковременный сигнал о нарушении границ, а не как черту характера.

1.1.4. Три состояния дисбаланса.

Гиперактивация («Неуправляемая ярость»): Дофамин и норадреналин выходят из-под контроля. Человек становится импульсивным, взрывным, нетерпимым к чужому мнению. В теле — сжатые челюсти и кулаки, выступающие вены, резкие движения. Речь — громкая, отрывистая, полная императивов («Ты должен!», «Быстро!»). **Гипоактивация / Блок («Сжатая пружина»):** Высокий пролактин блокирует дофамин. Человек хочет, но не может начать. Копит раздражение, которое потом прорывается по мелочам. В теле — хроническое напряжение в плечах и шее, «проглатываемый» гнев, скрежет зубами. Речь — сдавленная, с паузами, как будто слова застревают в горле. **Истощение («Пустой бак»):** Истощается сам ресурс системы (дофаминовые рецепторы теряют чувствительность). Наступает апатия, прокрастинация, неспособность принимать даже простые решения. В теле — вялая осанка, «пустой» взгляд. Речь — тихая, неуверенная, с обилием слов-паразитов («как бы», «наверное»). Это уже не лень, а биологическая невозможность действовать.

1.1.5. Связь с жизненными сценариями (кратко). Эта система будет перенапряжена у **Творца-одиночки**, одержимого достижением цели, и у **Защитника**, живущего в режиме постоянной боевой готовности. Напротив, у **Созерцателя** и **Опоры Рода** ее активность может быть снижена, так как их энергия течет в русло стабилизации и служения, а не в русло личного действия.

1.2. Система Аффiliation и Вознаграждения (Контакт): «Тепло связи»

1.2.1. Суть и метафора. Это энергия, которая течет не «от» и «к», а «между». Это наш внутренний «социальный клей», способность чувствовать тепло близости, искренне радоваться, смеяться и быть в настоящем моменте. Если Система Активации (Старт) спрашивает: «Куда я иду?», то эта вторит: «С кем я иду и что я чувствую прямо сейчас?». Ее девиз: «Мне хорошо здесь и сейчас, я не один». В норме она подобна ровному, теплomu костру, который согревает всех вокруг и дает чувство безопасности.

1.2.2. Биологический профиль. Главные «молекулы» этой системы — окситоцин и серотонин, работающие в связке с эндогенными опиоидами.

Окситоцин — гормон доверия, привязанности и близости. Он вырабатывается при объятиях, нежных прикосновениях, зрительном контакте. Он снижает активность миндалевидного тела, уменьшая тревогу.

Серотонин — нейромедиатор хорошего настроения и чувства удовлетворенности. Важно, что до 90% серотонина производится в кишечнике, что напрямую связывает наше социальное самочувствие с телесным.

Эндогенные опиоиды (эндорфины) — естественные «обезболивающие» и источник радости, которые также играют ключевую роль в переживании удовольствия от социального контакта. Временной масштаб этой системы — от секунд (реакция на улыбку) до месяцев и лет (формирование глубокой привязанности). Ее сбой сразу отражается на способности чувствовать удовольствие от жизни (ангедония) и на качестве сна.

1.2.3. Психоэмоциональный портрет в норме. В сбалансированном состоянии эта система дает:

Способность к эмпатии и искреннему интересу к другим.

Чувство внутреннего спокойствия и удовлетворенности.

Умение заражать других своим настроением и самому «заряжаться» от общения. Способность переживать радость как тихое, устойчивое чувство, а не как суетливый экстаз.

Гибкий эмоциональный интеллект: человек распознает свои и чужие эмоции и управляет ими.

1.2.4. Три состояния дисбаланса.

Гиперактивация («Эмоциональный пожар»). Сердце колотится, мысли скачут, человек не может остановиться. Это состояние маниакального возбуждения или острой тревоги. В теле — красное лицо, хаотичная жестикуляция, расширенные зрачки. Речь — быстрая, сбивчивая, с перескакиванием с темы на тему, обилие восклицаний. Социальные контакты становятся поверхностными и истощающими, как будто человек «сжигает» всех своим огнем. Высокий дофамин и адреналин при дефиците серотонина.

Гипоактивация / Блок («Погасший очаг»). Это социальная ангедония и эмоциональная холодность. Человеку никто не интересен, и он сам себе не интересен. Мир становится серым и плоским. В теле — бледность, холодные руки, отсутствие мимики («застывшая маска»). Речь — монотонная, тихая. Окситоцин не вырабатывается в ответ на контакт, что создает порочный круг: человек избегает общения, потому что оно не приносит тепла, а отсутствие общения еще больше снижает чувствительность рецепторов.

Истощение («Дым без пламени»). Внешне человек может быть активным, даже наигранно веселым, но внутри — пустота и ощущение «механической» жизни. Это защита Перикарда (в терминах ТКМ), которая перешла в психологический панцирь. Человек играет роль, но не проживает чувства. В теле — нервный смех, суетливость при «пустых» глазах. Речь — самоирония на грани сарказма. Со временем это приводит к выгоранию и депрессии. Нарушается работа ANP и чувствительность к окситоцину.

1.2.5. Связь с жизненными сценариями (кратко). Эта система будет перенапряжена у **Наставника** и часто у **Жертвенного лидера**, который вкладывает всю свою страсть в идею и людей. У **Творца-одиночки** ее активность часто снижена: его энергия уходит в русло Действия и Доминирования, а не в сферу близких отношений. Истощение этой системы — классический портрет депрессивного состояния, которое может по-разному окрашивать жизнь в зависимости от доминирующего русла.

1.3. Система Стабилизации и Переработки (Опора): «Точка равновесия»

1.3.1. Суть и метафора. Это гравитационный центр нашей психики, то, что дает нам чувство «почвы под ногами». Если Система Активации — это порыв ветра, а Система Контакта — тепло огня, то эта система — сама земля, плодородная и устойчивая. Ее функция не в движении, а в удержании, «переваривании» и интеграции. Она перерабатывает все, что мы получаем извне: не только пищу, но и информацию, эмоции, чужой опыт. Ее девиз: «Остановись, усвой, сделай вывод». Это способность к заботе, анализу и созданию внутренней опоры, которая не зависит от внешних обстоятельств.

1.3.2. Биологический профиль. Главный «тормоз» нервной системы и регулятор энергетического обмена.

ГАМК (гамма-аминомасляная кислота) — основной тормозной нейромедиатор ЦНС. Именно он позволяет «выключить» бесконечный поток тревожных мыслей и успокоиться. **Инсулин и лептин** — гормоны, регулирующие энергетический обмен. Инсулин отвечает за усвоение глюкозы клетками. Лептин посылает в мозг сигнал о сытости, завершая пищевое поведение. Их дисбаланс (инсулинорезистентность, лептинорезистентность) напрямую связан с «туманом» в голове и неспособностью остановиться в потреблении — будь то еда

или информация. **Грелин** — гормон голода, запускающий поисковое поведение. Интересно, что он повышается при стрессе и недосыпе, заставляя нас «заедать» проблемы. Временной масштаб этой системы — часы и дни. Ее ритмы синхронизированы с циркадными циклами и режимом питания. Сбой здесь — это всегда история про нарушение базового ритма жизни.

1.3.3. Психоэмоциональный портрет в норме. В сбалансированном состоянии эта система дает человеку:

Чувство внутренней стабильности и «права на существование».

Способность к здоровой рефлексии, которая ведет к выводам, а не к самокопанию.

Умение заботиться о себе и других без гиперопеки.

Хороший аппетит к жизни — к еде, к информации, к впечатлениям, но без жадности.

Способность извлекать уроки из прошлого и двигаться дальше, не застревая в сожалениях.

1.3.4. Три состояния дисбаланса.

Гиперактивация («Ментальное болото»). Система работает на износ, но вхолостую. ГАМК не справляется с торможением. Человек бесконечно анализирует, тревожится, крутит в голове одни и те же мысли. В теле — тяжесть, отёчность, ощущение «грузности». Речь — вязкая, с повторами и бесконечными уточнениями («А что, если...?», «Почему это случилось?»). Это состояние руминаций, когда мысль ходит по кругу, не находя выхода.

Гипоактивация («Туман и потеря опоры»). Не хватает энергии на то, чтобы что-то «переваривать». Возникает рассеянность, неспособность сосредоточиться, чувство, что «почва уходит из-под ног». В теле — «ввалившаяся» грудная клетка, слабый тонус, постоянное ерзание в поисках удобного положения. Речь — сбивчивая, мысли разбегаются. Человек легко поддается чужому мнению, так как не имеет своей точки опоры.

Истощение («Пустая почва»). Это состояние, когда система отдала все и не получила ничего взамен. Часто встречается у людей, годами живущих в режиме гиперопеки. Наступает глубокая усталость, нежелание анализировать и принимать решения. Аппетит может быть либо снижен, либо превратиться в компульсивное переедание. Развивается дефицит ГАМК и нарушается чувствительность к лептину, что ведет к физическому и ментальному истощению.

1.3.5. Связь с жизненными сценариями (кратко). Эта система — главная опора для **Опоры Рода** (само название говорит за себя) и **Наставника**, чья жизнь построена на заботе и переработке чужого опыта. В гипертрофированном виде она превращает их жизнь в бесконечное служение. У **Творца-одиночки** и **Жертвенного лидера** она часто в дефиците: им некогда «переваривать», они все время в движении, что в итоге ведет к выгоранию на пустой «почве».

1.4. Система Границ и Завершения (Структура): «Оформление опыта»

1.4.1. Суть и метафора.

Это наша внутренняя архитектура. Если Система Активации — это сила, толкающая вперед, то Система Границ и Завершения — это форма, которая направляет эту силу. Это способность выстраивать границы, говорить «нет» и «достаточно», завершать циклы и отпускать то, что отжило. Ее девиз: «Что для меня ценно, а что — нет». В норме она подобна не тюремной стене, а здоровой коже, которая гибко очерчивает контуры нашего «Я» и защищает от внешних вторжений.

1.4.2. Биологический профиль.

Эта система тесно связана с работой префронтальной коры (когнитивный контроль, планирование) и гормонами стресса.

Кортизол — главный гормон, чей ритм здесь особенно важен. В норме его уровень высок утром, помогая нам установить границы дня, и снижается к вечеру. Хроническая гиперфункция этой системы держит кортизол постоянно высоким, вводя организм в режим «осажденной крепости» и разрушая иммунитет.

Эндогенные опиоиды помогают пережить боль утраты, «обезболивая» процесс расставания и завершения.

Вазопрессин — гормон, усиливающий бдительность и территориальное поведение, также задействован в этой системе. Временной масштаб — от дней (формирование привычки) до месяцев и лет (проживание утраты, построение системы ценностей).

1.4.3. Психоэмоциональный портрет в норме. В сбалансированном состоянии эта система дает:

Четкое, но гибкое чувство личных границ и собственного достоинства.

Способность отстаивать свои интересы без агрессии и чувства вины.

Умение завершать дела, отношения и этапы жизни, проживая печаль, но не застревая в ней.

Внутренний «компас» ценностей, который помогает принимать решения.

Структуру и дисциплину, которые служат человеку, а не поработщают его.

1.4.4. Три состояния дисбаланса.

Гиперактивация («Стальные доспехи»). Префронтальная кора работает как тиран, подавляя все эмоции. Человек живет по жестким правилам, нетерпим к ошибкам, критичен и холоден. В теле — идеальная, но скованная осанка, сжатые губы, сухая кожа, поверхностное дыхание. Речь — сухая, как свод правил, полна оценок и запретов («Это недопустимо», «Ты должен»). Хронически высокий кортизол и вазопрессин создают здесь профиль перфекциониста-трудоголика.

Гипоактивация («Размытые берега»). Границы отсутствуют. Человек не может сказать «нет», легко поддается манипуляциям, не доводит дела до конца. В теле — расхлябанная поза, хаос в вещах и делах. Речь — неопределенная, без четкой позиции («как бы», «типа», «наверное»). Это состояние характерно для созависимости, где человек теряет себя в служении другому.

Истощение («Застывшая скорбь»). Система истощается после долгого удержания потери или обиды. Человек застревает в прошлом, годами носит в себе невыплаканное горе. Это неспособность завершить цикл. В теле — хронический кашель, чувство «кома» в горле, запоры (физическая метафора неспособности отпустить). Речь — монотонная, возвращающаяся к одним и тем же событиям в прошлом. Нарушается выработка эндорфинов, не позволяя «пережить» боль.

1.4.5. Связь с жизненными сценариями (кратко). Эта система — главный инструмент **Защитника**, который использует ее для удержания обороны. Именно поэтому он так склонен к ригидности и паранойе. У **Жертвенного лидера** она создает тот самый жесткий «кодекс идеи». В дефиците эта система будет у **Наставника** — его границы часто размыты в пользу служения, что ведет к выгоранию и истощению его ресурса.

1.5. Система Ресурсного Обеспечения и Безопасности (Ресурс): «Глубинный источник»

1.5.1. Суть и метафора. Это самый глубокий, базовый слой нашей психики. Это корень, из которого растет все остальное. Его главная задача — обеспечить выживание и накопить энергию для будущего действия. Это не просто «отдых», а фундаментальное чувство безопасности, которое позволяет нам доверять миру и не тратить все силы на оборону. Если другие системы — это движение, тепло, усвоение и структура, то эта — **потенциал**, чистая возмож-

ность, подобная глубокому океану, чьи воды хранят неисчерпаемую силу. Ее внутренний девиз: «Я в безопасности, я могу восстановиться».

1.5.2. Биологический профиль. Центром управления здесь является гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось (ГГН-ось) — главная система реагирования на стресс.

Кортизол и ДНЕА (дегидроэпиандростерон) — ключевые гормоны этой системы. Кортизол мобилизует энергию в момент опасности, а ДНЕА, его антагонист, отвечает за восстановление, рост и анаболические процессы. Здоровье системы определяется не столько уровнем кортизола, сколько их балансом. Хронический стресс истощает запасы ДНЕА, делая человека беззащитным перед разрушительным действием кортизола.

Адреналин и норадреналин — гормоны быстрого реагирования, которые эта система впрыскивает в кровь при сигнале тревоги от миндалевидного тела, запуская реакцию «бей или беги».

Половые гормоны (тестостерон, эстрогены) напрямую связаны с жизненной силой, либидо и волей к жизни. Их падение — частый спутник истощения этой системы. Временной масштаб — от секунд (реакция на испуг) до десятилетий (истощение жизненного ресурса, старение). Это самая консервативная и фундаментальная из всех систем. Ее поломка всегда серьезна.

1.5.3. Психоэмоциональный портрет в норме. В сбалансированном состоянии эта система дает человеку:

Глубинное, нерациональное чувство безопасности: «Я справлюсь, что бы ни случилось».

Высокую выносливость и способность восстанавливаться после нагрузок.

Здоровый, осторожный страх, который служит сигналом об опасности, а не парализует.

Хорошую интуицию и способность «слышать» свои базовые потребности.

Крепкий сон без частых пробуждений и чувство бодрости по утрам.

1.5.4. Три состояния дисбаланса.

Гиперактивация («Затопляющий страх»). ГГН-ось работает на пределе. Миндалевидное тело кричит об опасности, когда ее нет. Это панические атаки, фобии, катастрофизация. В теле — тахикардия, дрожь, потливость, вздрагивание от каждого шороха. Речь — быстрая, испуганная, с обилием слов «ужас», «кошмар», «это конец». Человек живет в постоянном ожидании угрозы.

Гипоактивация / Блок («Пустой колодец»). Это состояние, когда резервы исчерпаны, а система больше не может выдавать даже реакцию на стресс. Это апатическая депрессия, когда нет ни сил, ни желаний, ни даже страха. В теле — вялость, холодные конечности, сниженное давление, темные круги под глазами. Речь — тихая, глухая, с обрывками фраз. Это не лень, а физическое истощение жизненной силы.

Истощение («Ледяное дно»). Полный коллапс восстановительных процессов. ДНЕА падает до критических отметок, половые гормоны угнетены. Человек не восстанавливается даже после длительного отдыха. Сон не приносит облегчения. Характерно для тяжелых форм ПТСР, эндогенной депрессии и синдрома хронической усталости.

1.5.5. Связь с жизненными сценариями (кратко).

Эта система — «ахиллесова пята» **Защитника** и **Жертвенного лидера**. Их готовность жертвовать безопасностью (В') напрямую бьет по этому центру, что неизбежно ведет к истощению, какие бы высокие цели они ни преследовали. У **Созерцателя** и **Опоры Рода** эта система, напротив, часто является главной опорой, позволяющей им годами вести тихую, размеренную жизнь в служении и творчестве.

1.6. Заключение к Главе 1: Ландшафт и его стихии

Мы только что обошли по кругу пять краеугольных камней, на которых покоится все здание человеческой психики. Но перечень сам по себе ничего не объясняет. Важно увидеть, как эти системы расположены относительно друг друга.

Представьте, что ваше психологическое «Я» — это участок суши посреди океана жизни. Вы стоите в его центре. На востоке, откуда встает солнце, расположена Система Активации и Действия. Это ветер, дающий первый импульс. Его холодное, бодрящее дыхание раздувает пламя на юге — Систему Аффiliationи и Вознаграждения, чье тепло согревает и связывает с другими.

Это тепло не уходит бесследно. Оно впитывается почвой под ногами — Системой Стабилизации и Переработки, расположенной в центре. Здесь, на «пяточке суши», опыт перерабатывается в питательный гумус, создавая внутреннюю опору. Созревший урожай требует сортировки, и на западе, там, где солнце садится, вступает в дело Система Границ и Завершения. Ее прохладный, сухой воздух отсекает лишнее, завершает циклы и оформляет ценности. И наконец, весь накопленный потенциал стекает на север, в глубокие воды Системы Ресурсного Обеспечения и Безопасности. Там, в тишине и покое, он хранится, чтобы вновь питать корни новых начинаний на востоке.

Этот круговорот энергии — не просто красивая метафора, а фундаментальный закон работы психики, к которому мы перейдем в следующей главе.

Но есть и последняя важная деталь, которую мы должны заметить, прежде чем двинуться дальше. Присмотритесь: каждая из описанных «букв» нашей азбуки имеет два начертания. В каждой системе существует внутренняя полярность — режим Активности (трата, проявление вовне) и режим Ресурса (накопление, восстановление, уход внутрь).

В Системе Активации эта двойственность видна особенно ярко: это порыв к действию (Активность) и способность к терпеливому ожиданию (Ресурс). В Системе Контакта — это заразительная радость (Активность) и глубокая, спокойная привязанность (Ресурс). Так, подобно вдоху и выдоху, работают все пять функциональных центров. Игнорирование одного из этих режимов в пользу другого — прямой путь к дисбалансу. Какой именно режим доминирует сейчас — вопрос, с которого начинается любая точная диагностика.

Глава 2. Невидимые шестеренки: Законы поддержки и регуляции

2.1. От анатомии к физиологии

В предыдущей главе мы, словно анатомы, препарировали психику и описали пять ключевых органов ее тела: Систему Активации, Систему Контакта, Систему Стабилизации, Систему Границ и Систему Ресурса. Но знать устройство сердца или легких еще не значит понимать, как дышит и живет целостный организм. Сами по себе эти системы — лишь набор возможностей. Жизнь начинается там, где между ними возникают связи.

Психическая энергия, подобно крови в живом теле, не стоит на месте. Она непрерывно движется, перетекая от одной функциональной системы к другой, подчиняясь двум фундаментальным законам, двум «невидимым шестеренкам», которые удерживают всю конструкцию в равновесии. Эти законы описывают не статичную структуру, а динамический процесс, «физиологию» нашей души. Понимание этих законов — ключ к тому, чтобы перестать бороться с симптомами и начать восстанавливать естественный поток.

Вспомните метафору из заключения к Главе 1. Вы стоите на «пяточке суши» своего «Я». Ветер с востока (Система Активации) не просто дует сам по себе — он раздувает пламя на юге (Система Контакта). Тепло этого пламени, в свою очередь, согревает и питает почву в центре (Система Стабилизации). Созревший на этой почве урожай оформляется и «собирается» на западе (Система Границ), чтобы затем уйти в глубину, на север (Система Ресурса), где станет резервом для нового импульса.

Этот круговорот не случаен. Это и есть первый, созидательный закон — **Закон Поддержки**. Но у любого движения должна быть и сдерживающая сила, чтобы поток не превратился в разрушительное цунами. В нашем ландшафте есть и второй закон — **Закон Регуляции**, который подобен берегам реки, не дающим ей разлиться и затопить все вокруг.

В этой главе мы подробно рассмотрим оба этих принципа. Мы увидим, как нарушение Закона Поддержки ведет к истощению, а поломка Закона Регуляции — к хаосу и гиперконтролю. Мы научимся видеть за симптомом не просто «поломку», а системный сбой, смещение в одном из этих двух великих циклов.

2.2. Закон Поддержки: Как энергия перетекает от импульса к результату

2.2.1. Конвейер смысла.

Представьте себе завод, на котором сырая, неоформленная энергия превращается в готовый, ценный продукт — жизненный опыт. Этот завод состоит из пяти цехов, которые мы уже знаем. Сбой в одном из них немедленно отражается на всех последующих. Закон Поддержки описывает идеальную, бесперебойную работу этого конвейера. Это не метафора борьбы или иерархии, а метафора созидания и передачи. В его основе лежит простая логика: каждая функциональная система, завершив свой этап работы, передает энергию следующей, как эстафетную палочку.

В этой цепочке каждое предыдущее звено выступает «материнской» системой для последующего, «дочерней». Мать не командует, она питает. Если питание прекращается, дочерняя система, какой бы сильной она ни была, рано или поздно истощится и перестанет выполнять свою функцию.

2.2.2. Пять шагов конвейера.

От Активации (Старт) к Аффiliationи (Контакт): от идеи к радости.

Здоровый цикл: Система Активации рождает импульс, ставит цель, формирует намерение. Эта целенаправленная энергия, словно топливо, поступает в Систему Контакта, превращаясь в радость от начала движения, вдохновение и желание делиться. Мы видим цель и предвкушаем удовольствие от ее достижения.

Пример: Художник задумал картину (Активация). Сама мысль о ней вызывает у него прилив энергии и желание немедленно взяться за кисть (Контакт).

От Аффiliationи (Контакт) к Стабилизации (Опора): от переживания к осмыслению.

Здоровый цикл: Яркие эмоции, радость от процесса и контакта с миром со временем остывают. Эта «переработанная» эмоциональная энергия поступает в Систему Стабилизации, где она превращается в спокойное осмысление опыта, усвоение уроков и чувство внутренней наполненности.

Пример: Прожив день, полный событий и встреч, вечером мы можем спокойно поразмышлять: «Что хорошего произошло? Чему я научился?» (Стабилизация).

От Стабилизации (Опора) к Границам (Структура): от опыта к принципам.

Здоровый цикл: Осмысленный и «переваренный» опыт кристаллизуется в четкие принципы, ценности и личные границы. Система Стабилизации питает Систему Границ, помогая нам сформировать внутренний компас.

Пример: Пережив болезненный опыт предательства и осмыслив его (Стабилизация), человек выстраивает новое правило: «Я больше не даю денег в долг без расписки» (Границы).

От Границ (Структура) к Ресурсу (Безопасность): от завершения к покою.

Здоровый цикл: Четко выстроенные границы и завершенные дела создают необходимое условие для глубокого отдыха и восстановления. Когда все открытые вопросы закрыты, Система Ресурса может спокойно накапливать энергию.

Пример: Четко сказав «нет» дополнительной работе (Границы), человек освобождает вечер для спокойного отдыха, который действительно наполняет его силами (Ресурс).

От Ресурса (Безопасность) к Активации (Старт): от покоя к новому действию.

Здоровый цикл: Круг замыкается. Глубокий отдых и чувство безопасности, накопленные Системой Ресурса, становятся тем самым «топливом», которое питает корни новой инициативы. Из тишины и покоя рождается новый импульс к действию.

Пример: Хорошо выспавшись и восстановившись за отпуск (Ресурс), человек чувствует прилив сил и желание начать новый проект (Активация).

2.2.3. Основные сценарии сбоя: мать и дитя. Нарушение Закона Поддержки всегда происходит между двумя соседними системами. Существует два типовых сценария:

«Истощенная мать»: Когда «материнская» система истощена или работает вхолостую, она просто не может передать энергию дальше. «Дочерняя» система оказывается на голодном пайке и угасает, даже если сама по себе здорова.

Клинический пример: Истощение Системы Ресурса («пустой колодец») неизбежно ведет к слабости Системы Активации. Человек просыпается уставшим и не может начать никакое дело. Это не «лень», а обрыв конвейера на стыке «Ресурс — Активация».

«Ненасытное дитя»: Когда «дочерняя» система находится в состоянии хронической гиперактивации, она начинает «высасывать» все соки из «материнской», истощая ее и вызывая вторичный сбой.

Клинический пример: Хроническая гиперактивация Системы Контакта (маниакальная общительность, постоянный поиск внешнего одобрения) очень быстро сжигает ресурс Системы Активации. В итоге человек теряет способность к целенаправленному действию и живет в хаосе реакций на стимулы.

Таким образом, Закон Поддержки — это созидательная, центростремительная сила, обеспечивающая целостность и наполненность психики. Теперь, когда этот закон ясен, мы можем перейти к его антиподу — Закону Регуляции, который выполняет столь же важную, но совсем другую функцию: сдерживает и направляет, не давая ни одной из систем выйти из берегов.

2.3. Закон Регуляции: Как границы создают форму

2.3.1. Невидимый садовник психики

Если Закон Поддержки — это конвейер, передающий энергию по кругу, то Закон Регуляции — это форма, которая не дает этому кругу разорваться. Представьте, что пять функциональных систем — это не просто цеха на заводе, а живые растения в саду вашей психики. Каждое из них стремится к росту и экспансии. Система Активации хочет вечно мчаться вперед, Система Контакта — бесконечно гореть и сиять, Система Стабилизации — анализировать без остановки, Система Границ — все контролировать, а Система Ресурса — замереть в вечном покое.

Без сдерживающей силы этот сад превратился бы в хаос: лианы одних систем задушили бы другие, а весь ландшафт погрузился бы в энтропию. Именно для этого и существует Закон Регуляции — наш «внутренний садовник». Его задача не в том, чтобы подавлять и калечить, а в том, чтобы **вовремя подрезать, направлять и формировать**, помогая каждой системе занять свое оптимальное место и не мешать другим.

Этот закон действует не по кругу, а крест-накрест, создавая динамическое напряжение между системами, которые не являются прямыми «соседями» по конвейеру. В каждой такой паре одна система выступает в роли заботливого **Садовника**, а другая — в роли **Растения**, нуждающегося в формировании. Давайте посмотрим, как работают эти пять пар.

2.3.2. Пять актов садового искусства

1. Садовник «Границы» (Структура) и Растение «Импульс» (Активация). Это самая очевидная пара. Система Границ, словно опытный садовник с секатором, работает с буйной порослью Системы Активации. Ее задача — не дать первому порыву превратиться в хаотичный кустарник из незавершенных дел и необдуманных решений.

В норме: Садовник мягко, но настойчиво оформляет крону. Он подрезает слабые и бесплодные побеги (импульсивные желания), чтобы направить жизненные соки к одной, самой сильной ветви (главной цели). Так рождается дисциплина.

При сбое: Если Садовник слишком жесток (гиперактивация Границ), он не просто подрезает, а кромсает растение под корень. Импульсы пресекаются на стадии возникновения, что ведет к прокрастинации и параличу воли из-за страха ошибки. Если же Садовник бездействует (гипоактивация Границ), Растение Активации превращается в дикие, спутанные заросли: человек импульсивен, не умеет доводить дела до конца и постоянно хватается за все подряд.

2. Садовник «Усвоение» (Стабилизация) и Растение «Глубина» (Ресурс).

Здесь Садовник выполняет роль «гидротехника». Система Стабилизации с ее инструментами логики, фактов и режима дня строит надежные берега и дамбы для глубинных, мощных, но потенциально разрушительных вод Системы Ресурса.

В норме: Берега крепки. Глубинная интуиция и здоровый страх (Ресурс) текут по выверенному руслу, превращаясь в мощный поток жизненной энергии, а не в разрушительное цунами. Мы можем черпать из этой глубины, не боясь утонуть.

При сбое: Если берега слабы (гипоактивация Стабилизации), страх выходит из-под контроля и превращается в паническую атаку. Мощный поток Ресурса размывает все на своем

пути, затопляя сознание. Если же Садовник возводит слишком высокие стены (гиперактивация Стабилизации в виде навязчивых ритуалов), он полностью блокирует реку, не давая глубинной интуиции и спонтанности вообще проявиться, превращая жизнь в пустыню.

3. Садовник «Безопасность» (Ресурс) и Растение «Пламя» (Контакт). В этой паре роль Садовника — охлаждать. Глубинная, холодная мудрость Системы Ресурса выступает в роли регулировщика для горячего, порывистого пламени Системы Контакта.

В норме: Покой и безопасность (Ресурс) мягко приглушают пламя, не давая ему перерасти в пожар. Энтузиазм и радость (Контакт) становятся устойчивыми и ровными, а не судорожными и истощающими. Мы способны наслаждаться моментом, не выгорая.

При сбое: Если воды Ресурса слишком много (гиперактивация в виде страха и апатии), она просто заливает костер. Радость гаснет, наступает ангедония и эмоциональное оупение. Если же «вода» иссякает, а «огонь» разгорается бесконтрольно, мы получаем маниакальное возбуждение, суетливость и эмоциональное выгорание.

4. Садовник «Тепло» (Контакт) и Растение «Каркас» (Границы). Здесь Садовник смягчает. Живое тепло, эмпатия и способность к контакту (Система Контакта) не дают жестким правилам и структуре (Система Границ) превратиться в мертвую, ржавую клетку.

В норме: Каркас правил (Границы) служит человеку, а не наоборот. Тепло и сострадание делают этот каркас гибким, позволяя нарушить правило из любви или простить ошибку. Принципы работают как живой компас, а не как тюремный устав.

При сбое: Если Садовник не греет (гипоактивация Контакта), каркас ржавеет и становится хрупким. Перфекционизм, черствость и ригидность становятся источником внутренней пустыни. Если же «тепло» слишком обжигающее (маниакальная общительность, растворение в других), оно расплавляет сам каркас. Человек теряет свои границы, становится навязчивым и созависимым.

5. Садовник «Импульс» (Активация) и Растение «Почва» (Стабилизация). В этой паре Садовник работает плугом. Целенаправленная, пробивная сила Системы Активации не дает плодородной, но склонной к застою почве Системы Стабилизации превратиться в болото.

В норме: Импульс к действию «проветривает» почву, не давая мыслям ходить по кругу. Решимость и воля «ос ушают» чрезмерную рефлексивность и руминации, переводя анализ в конкретный шаг. Мы перестаем думать и начинаем делать.

При сбое: Если плуг слишком мощный и неконтролируемый (гиперактивация Активации), он не проветривает, а выкорчевывает всю почву, не давая возможности остановиться и осмыслить опыт. Человек совершает импульсивные поступки без выводов. Если же плуг слаб (гипоактивация Активации), почва заболачивается: человек застревает в бесконечных размышлениях, не способный перейти к действию.

2.3.3. Два сценария сбоя в работе Садовника

Как и в Законе Поддержки, дисбаланс в Регуляции сводится к двум базовым поломкам: **«Садовник без секатора»:** Регулирующая система слишком слаба, чтобы выполнять свою функцию. Растение растет бесконтрольно, что приводит к хаосу.

Пример: Слабая Система Границ («размытые берега») не может управлять Системой Активации, что ведет к импульсивности и СДВГ-подобным состояниям.

«Садовник с ножницами-убийцами»: Регулирующая система гиперактивирована и подавляет подопечную систему так, что та не может нормально функционировать.

Пример: Гиперактивированная Система Стабилизации («берега-стены») полностью блокирует проявления Системы Ресурса, делая человека эмоционально замороженным и неспособным чувствовать даже здоровый страх.

2.4. Заключение к Главе 2: Вальс энергии и формы

Мы только что рассмотрели два, казалось бы, противоположных принципа, управляющих нашей психикой. Один — это непрерывный, созидательный поток, **Закон Поддержки**, который подобен конвейеру, превращающему сырой импульс в зрелый опыт и ресурс. Второй — это сдерживающая, оформляющая сила, **Закон Регуляции**, которая подобна заботливому садовнику, чья обрезка не калечит, а направляет рост, создавая гармоничную форму.

По отдельности эти законы — лишь интересные абстракции. Но сила и красота модели проявляется тогда, когда мы видим их в постоянном, неразрывном танце. Это танец между движением и покоем, между расширением и сжатием, между созиданием и защитой.

Представьте, что вы управляете сложным экипажем, запряженным пятью лошадьми (нашими функциональными системами). **Закон Поддержки** — это энергия самих лошадей, их слаженный бег по кругу, передающий импульс от упряжки к упряжке, обеспечивающий движение вперед. Но без вожжей этот бег превратится в хаос. Именно здесь вступает в дело **Закон Регуляции**. Это и есть вожжи в ваших руках и узда на каждой лошади. Умелый возница одной системой мягко сдерживает другую, направляя энергию каждой в нужное русло, не позволяя ни одной выбиться из общего ритма.

Дисбаланс возникает тогда, когда ломается либо сам конвейер (рвется постромка, и лошадь перестает тянуть), либо работа возницы (он либо бессильно бросил вожжи, либо, наоборот, вцепился в узду так, что разорвал лошади рот).

Проблема, с которой приходит клиент, — будь то тревога, апатия, агрессия или навязчивости, — это всегда сообщение о том, что в этом танце что-то нарушено. Где-то «конвейер» остановился, а где-то «садовник» переусердствовал или, наоборот, бросил свой пост.

В следующих главах мы перейдем от теории к практике. Вооружившись пониманием этих двух великих законов, мы научимся читать живую карту состояния, видеть, какая именно упряжка сейчас провисла, а какая узда натянута до предела. Мы увидим, что симптом — это не враг, а самый честный сигнал о нарушении баланса в этом сложном, но гармоничном танце жизни.

Глава 3. Три слоя реальности: Соматика, Энергия, Информация

3.1. Вступление: Почему мы не верим на слово

Представьте, что к вам на приём приходит пациент. Он садится в кресло, расправляет плечи, делает глубокий вдох и уверенным, хорошо поставленным голосом произносит: «Доктор, я абсолютно спокоен. Я полностью контролирую свою жизнь». Его нарратив безупречен. Его «Информация» на высшем уровне.

Но ваш опыт уже бьёт тревогу. Вы замечаете, что его челюсти плотно сжаты, на скулах играют желваки, а побелевшие костяшки пальцев мертвой хваткой вцепились в подлокотники кресла. Его «Соматика» кричит о колоссальном напряжении. И пока он говорит о спокойствии, его нога нервно отбивает дробь по полу, а энергия в комнате ощущается как сжатая пружина, готовая вот-вот распрямиться. Его «Энергия» выдает то, что слова пытаются скрыть.

Этот разрыв — не ложь и не редкость. Это фундаментальное свойство человеческой психики, находящейся в стрессе. И если мы, как специалисты, будем опираться только на слова (Информацию), мы рискуем лечить красивый фасад, в то время как болезнь точит фундамент.

Именно поэтому модель М-Э-И, которая является ядром нашего диагностического подхода, утверждает: достоверная картина состояния возможна только при считывании трех независимых, но связанных слоев реальности, присутствующих в любой момент взаимодействия. Это не эзотерика, а строгая иерархия достоверности.

В этой главе мы разложим эти три слоя по отдельности. Мы увидим, почему тело — это самый честный «информатор», как энергия выдает направление нашего бессознательного драйва, и какую роль на самом деле играют наши мысли и истории о себе. Мы научимся видеть рассогласование этих слоев и понимать, что это главный диагностический ключ.

3.2. Соматика: Язык тела

В иерархии диагностических слоев Соматика — это истина в последней инстанции. Это уровень, который практически не поддается сознательному контролю в моменте. Вы можете научить человека «правильным» словам и рассказать ему, как «правильно» интерпретировать свои чувства, но вы не сможете заставить его зрачки не расширяться от интереса или челюсть не сжиматься от подавленного гнева. Тело не обманывает. Оно — самый честный информатор о состоянии пяти наших функциональных систем.

Как мы уже говорили, речь идет не о грубых, карикатурных признаках, а о микро-сигналах, которые видны лишь натренированному глазу. Это зажим в челюсти, длящийся долю секунды; это микропауза перед ответом; это едва заметное изменение тона кожи или ритма дыхания. Для удобства диагностики мы привязываем эти сигналы к конкретным функциональным системам, создавая своего рода «карту тела».

3.2.1. Система Активации (Старт): Глаза и готовность к импульсу

Эта система, отвечающая за волю, инициативу и гнев, зеркалит свое состояние прежде всего через глаза и связанные с ними микромышцы.

В норме: Живой, ясный взгляд, готовый быстро сфокусироваться на новой задаче. Умеренный тонус мышц вокруг глаз. Признак гиперактивации: Острый, сверлящий, фиксированный взгляд. Ускоренное моргание. Прищуривание, как перед атакой. Напряжение в надбровных дугах. Признак гипоактивации или блока: «Потухший», расфокусированный

взгляд. Замедленная реакция зрачка. Человек избегает прямого зрительного контакта. Тяжелые, словно опущенные, веки.

3.2.2. Система Контакта (Аффилиация): Кожа, голос и микромимика

Эта система, отвечающая за радость, связь и тепло, проявляется через самые социально-значимые каналы — качество кожи, голоса и мимики.

В норме: Теплые, «живые» руки. Естественная, подвижная мимика, гибкий, интонационно богатый голос, который откликается на эмоции собеседника.

Признак гиперактивации: Красное, «горящее» лицо. Хаотичная, избыточная жестикуляция. Голос слишком громкий, быстрый, с «захлебывающимися» интонациями.

Признак гипоактивации: Бледное, «холодное» лицо. «Застывшая», маскообразная мимика, не реагирующая на изменение темы. Монотонный, «плоский» голос без эмоциональной окраски.

3.2.3. Система Стабилизации (Опора): Центр тела и ритм дыхания

Эта система, центр нашей гравитации, отвечает за чувство опоры и способность к усвоению. Ее главный маркер — устойчивость позы и тип дыхания.

В норме: Устойчивая, свободная поза. Дыхание ровное, диафрагмальное (животом), с естественной паузой.

Признак гиперактивации (руминации): Тяжелая, «осевшая» поза. Дыхание поверхностное, сбивчивое, как будто человек не может «выдохнуть» проблему.

Признак гипоактивации (потеря опоры): Неустойчивая поза, постоянное ерзанье. Человек ищет опоры, но не может ее найти. Дыхание грудное, ключичное, очень частое.

3.2.4. Система Границ (Структура): Мышечный панцирь и дистанция

Эта система, отвечающая за защиту и завершение, проявляется через общий мышечный тонус и соблюдение личного пространства.

В норме: Естественная, но четкая дистанция. Гибкий, адаптивный мышечный тонус.

Признак гиперактивации (ригидность): «Идеальная», но скованная осанка, как будто человек проглотил аршин. Сжатые губы, напряженная челюсть, «каменные» плечи. Соблюдение чрезмерно большой, жесткой дистанции.

Признак гипоактивации (размытость): Расхлябанная, «расползающаяся» поза. Отсутствие личной дистанции, вторжение в чужое пространство.

3.2.5. Система Ресурса (Безопасность): Глубина покоя

Это самая базовая система, и ее состояние отражается в самых фундаментальных сигналах — способности к глубокому расслаблению.

В норме: Способность к полному, глубокому мышечному расслаблению (челюсть, затылок, плечи). Кожа нормальной влажности. Спокойное, глубокое дыхание в покое.

Признак гиперактивации (страх): Тело в режиме «замри или беги». Дрожь, потливость, вздрагивание от неожиданных звуков. Расширенные зрачки.

Признак гипоактивации (истощение): Глубокое, «нездоровое» расслабление, которое не приносит отдыха. Вялость, бледность, холодные конечности, темные круги под глазами. Это уже не покой, а коллапс.

Таким образом, Соматика предоставляет нам первичную, нефильТРованную карту состояния пяти систем. Но любое напряжение тела — это всегда застывшее движение. Куда это движение было направлено? На этот вопрос отвечает следующий слой — **Энергия**, к рассмотрению которого мы и переходим.

3.3. Энергия: Вектор, климат и скрытые тяги

Если Соматика говорит нам: «Здесь есть напряжение», то Энергия отвечает на вопрос: «Куда это напряжение направлено и какова его природа?». Этот слой не фиксирует застывшие формы, а улавливает саму динамику процесса — как именно энергия перетекает или застревает между функциональными системами.

Важное методологическое примечание: два первых подблока этого слоя, которые мы рассмотрим ниже (Эмоциональный фон и Климат), довольно тесно соотносятся с активностью конкретных функциональных систем. Однако третий, ключевой подблок — **Кинетика** — представляет собой более общую, полевую характеристику. Пять векторов движения, которые там описаны, не привязаны жестко к какой-то одной системе, а описывают направление потока энергии во всей психической экосистеме в целом. Это своего рода «роза ветров» нашего внутреннего ландшафта.

Теперь перейдем к детальному разбору каждого из трех подблоков.

3.3.1. Эмоциональный фон: Привязка аффекта к системе

Каждая из пяти функциональных систем имеет свой характерный, здоровый аффект. Этот подблок помогает понять, какая система сейчас эмоционально активна, а какая, наоборот, подавлена. Важно: мы фиксируем не сложные социальные чувства (вину, стыд), а именно базовые, биологически обусловленные аффекты, которые являются прямым отражением работы системы.

Система Активации (Старт) → Гнев. Здоровый гнев — это кратковременный всплеск энергии для преодоления препятствия. Нездоровый — это хроническая ярость (гиперактивация) или, наоборот, подавленная, бессильная злоба и апатия (истощение).

Система Контакта (Аффилиация) → Радость. В норме это тепло, интерес и удовольствие от момента. При гиперактивации — маниакальный восторг. При истощении — ангедония, когда мир окрашен в серые тона и ничто не радует.

Система Стабилизации (Опора) → Задумчивость / Тревога. Здесь энергия концентрируется на анализе. В норме это спокойное размышление. При гиперактивации — «мысленная жвачка», руминации и тревожное прокручивание одного и того же сценария.

Система Границ (Структура) → Грусть / Печаль. Эмоция завершения, расставания и принятия потери. При гиперактивации переходит в тяжелую тоску и скорбь, в которой человек застревает. При гипоактивации человек не способен прожить и отпустить даже необходимую печаль.

Система Ресурса (Безопасность) → Страх. Базовый аффект, сигнализирующий об угрозе. В норме — осторожность. При гиперактивации — паника, ужас, фобии. При истощении — безрассудство или, наоборот, полный паралич воли.

3.3.2. Климат: Качество внутреннего напряжения

Эмоциональный фон показывает нам цвет, а климат — «температуру» и «погоду» внутри поля. Это интегральный показатель, описывающий общее состояние системы в моменте.

Нестабильность. Ощущение, что одна фаза сменяет другую слишком быстро и без логики. Характерна для сбоя Закона Регуляции, когда ни один «садовник» не справляется со своей работой. В разговоре это проявляется как резкая смена тем, хаотичная жестикуляция, «скачка идей».

Перегрев. Состояние избыточной стимуляции, когда Система Контакта работает на пределе. Человек не может остановиться, его энергия «кипит» и истощает окружающих. Часто встречается в маниакальной фазе или при остром стрессе с потребностью во внешней поддержке.

Вязкость. Истошающая «тягучесть». Энергия застревает, превращаясь в «болото». Этот климат характерен для гиперактивации Системы Стабилизации (руминаций), когда каждая мысль требует огромных усилий, а скорость реакций замедлена.

Сжатие. Атмосфера сдержанности, граничащей с разрывом. Кажется, что воздух в комнате уплотнился. Этот климат создает гиперактивированная Система Границ — все под контролем, каждая эмоция подавлена, что часто ведет к психосоматике.

Охлаждение. Потеря интереса и эмоционального тепла. Контакт становится формальным. Это признак истощения Системы Контакта или Системы Ресурса, когда у организма больше нет сил на поддержание «огня».

3.3.3. Кинетика: Направление движения энергии

Это самый важный подблок, который напрямую показывает, куда именно течет энергетический заряд, помогая нам увидеть работу циклов Поддержки и Регуляции в действии.

Подъем. Энергия движется вверх, в сторону Активации и Контакта. Это вектор воодушевления, начала, экспрессии. Если это единственный вектор, и нет Опускания, то база быстро переходит в кредит.

Опускание. Энергия движется вниз, в сторону Ресурса и глубины. Это вектор успокоения, восстановления, погружения в себя. При истощении Ресурса он становится болезненным «провалом».

Рассеивание. Центробежное движение энергии в стороны. Это вектор хаоса, тревоги, распыления. Часто связан с неспособностью Системы Границ удержать форму, энергия утекает сквозь пальцы.

Сбор. Центростремительное движение к центру, к области Стабилизации и Границ. Это вектор концентрации, мобилизации для обороны или удержания контроля. В пределе превращается в спазм и ригидность.

Гармония. Сбалансированный, плавный такт, когда подъем и опускание, сбор и рассеивание находятся в динамическом равновесии. Это зона, где Законы Поддержки и Регуляции работают без сбоев.

3.4. Информация: Личный миф

Если Соматика — это объективная истина о состоянии систем, а Энергия — вектор их текущего движения, то Информация — это субъективная, внутренняя «операционная система» человека. Это не просто мысли, а целостный нарратив, история, которую мы расска-

зываем себе о себе, чтобы объяснить и упорядочить свой опыт. Это наш «личный миф», который состоит из убеждений, ценностей, ролевых моделей и сценариев.

Именно этот слой в первую очередь предьявляется миру и психотерапевту. «Я тревожный человек», «Я все делаю сам», «Я не умею просить о помощи» — все это элементы информационного слоя. Его главная функция — не отражение реальности, а **адаптация** к ней, создание непротиворечивой (хотя бы на первый взгляд) картины мира, которая помогает выживать и сохранять лицо.

3.4.1. Активность и Ресурс: Чековая книжка психики

В нашей модели мы смотрим на Информационный слой не как на набор абстрактных идей, а через призму двух режимов, знакомых нам по предыдущим главам. Этот слой, так же как и любая система, отражает баланс между режимом траты и режимом накопления, только на уровне ценностей, ролей и убеждений.

Информационный режим Активности (Ценности траты): Это спектр убеждений и ролей, связанных с действием вовне. «Я должен достигать», «Надо контролировать», «Главное — результат», «Нужно помогать другим, даже в ущерб себе». Это те самые «драйверы», которые запускают и оправдывают работу функциональных систем в режиме Активности.

Информационный режим Ресурса (Ценности накопления): Это ценности и убеждения, связанные с восстановлением, самопринятием и покоем. «Я имею право на отдых», «Достаточно побыть в тишине», «Мои чувства важны», «Иногда можно отпустить ситуацию». Это те самые «разрешения», которые дают доступ к Ресурсу.

Считывание этого слоя и сравнение двух его полюсов жизненно важны для диагностики, потому что именно здесь часто кроется ключевой конфликт. Человек может иметь колоссальный перекося в Информационной Активности («Я всем должен!»), который полностью блокирует Информационный Ресурс и держит в кредите все его функциональные системы.

3.4.2. Главный диагностический ключ: Рассогласование слоев

Но самое важное в Информационном слое — это его способность быть **неконгруэнтным** двум другим. Как мы уже говорили во вступлении, слова и убеждения человека могут полностью противоречить его телесным сигналам и энергетическому вектору. Именно это рассогласование, а не само содержание мыслей, часто является главной мишенью терапии.

Уровень расхождения между тем, что человек говорит (Информация), тем, что он чувствует телом (Соматика), и тем, как движется его энергия (Энергия), мы называем **Дельтой рассогласования**. Эта дельта — универсальный маркер уровня стресса и защитной адаптации.

Три сценария рассогласования:

Низкая дельта (Прозрачность). Слова, тело и энергия говорят об одном и том же. Человек говорит: «Мне страшно», и мы видим его дрожащие руки, расширенные зрачки и слышим сдавленный голос. Его нарратив (Информация) конгруэнтен его Соматике и Энергии. Это состояние, когда система наиболее доступна для помощи.

Средняя дельта (Адаптация). Это зона социальной маски. Человек говорит: «Я в порядке, все под контролем», стараясь соответствовать ожиданиям. Но его челюсть сжата (Соматика), а кинетика показывает «Сбор», указывая на колоссальное внутреннее усилие по удержанию формы. Здесь Информация пытается «заговорить» дисбаланс, но тело уже выдает его. Это зона, где большая часть клиентов находится в начале терапии.

Высокая дельта (Диссоциация и Защита). Это состояние глубокого внутреннего разрыва. Человек с улыбкой и монотонным голосом рассказывает о тяжелейшем травматическом опыте. Его Энергия — «Охлаждение», но Информация пытается транслировать «радость». Или же человек заявляет о своих грандиозных планах (Информация), в то время как его тело

и энергия демонстрируют полное истощение. В этой зоне работа с Информационным слоем бесполезна, а иногда и опасна.

Понимание этой «Дельты» — один из краеугольных камней безопасной и эффективной терапии. Если мы начнем работать с убеждениями (Информацией) в состоянии высокой дельты, мы рискуем укрепить защитный фасад и заставить клиента еще лучше рационализировать свой невроз, в то время как его тело будет продолжать разрушаться. Вот почему наша модель предписывает начинать интервенцию с наиболее достоверных слоев — Соматики и Энергии, и лишь затем, по мере снижения Дельты, переходить к проработке личного мифа.

3.5. Заключение к Главе 3: Навигатор, а не судья

Мы только что собрали удивительный по своей точности инструмент — трехслойную оптику М-Э-И. Но важно понимать, для чего он создан. Не для того, чтобы повесить на человека еще один ярлык, заклеив его «маской» или «диссоциацией». И не для того, чтобы уличить его во лжи, поймав на расхождении слов и жестов. Этот инструмент — **навигатор**.

Он нужен для того, чтобы мы, как специалисты, не заплутали в трех соснах — в словах клиента, в его эмоциях и в его телесных реакциях, — а могли точно проложить маршрут. Иерархия приоритетов в этом навигаторе строга и продиктована самой природой:

Если заблудились, первым делом смотрим на «карту местности» — **Соматику**. Это самый надежный компас, который не врет.

Затем сверяемся с «розой ветров» — **Энергией**, чтобы понять, куда нас несет течением.

И только потом слушаем «легенду карты» — **Информацию**, помня, что она могла устареть или быть намеренно искажена.

Величина Дельты рассогласования — это не оценка моральных качеств человека, а лишь показатель той дистанции, которую нам предстоит пройти вместе с ним до первых устойчивых изменений. Это не улика против клиента, а компас для терапевта. Высокая дельта говорит нам: «В эту дверь пока нельзя. Сначала нужно успокоить тело и выровнять энергию».

Мы завершили описание «физики» психического. Мы знаем пять элементов системы, два закона их взаимодействия и три способа считывать их состояние.

В следующей части мы перейдем от универсальных законов к уникальным жизненным траекториям. Мы увидим, как энергия, проходя через одни и те же пять систем, может течь разными путями. Мы рассмотрим, как глубинные мотивационные векторы, действуя в рамках законов Поддержки и Регуляции, формируют устойчивые, но не неизменные жизненные русла — те самые стереотипы поведения и реагирования, которые мы часто ошибочно принимаем за свой «характер».

Часть 2. Геометрия жизненных сценариев

В предыдущей части мы описали «физиологию» психики — пять универсальных функциональных систем и два закона, по которым между ними течет энергия. Это знание само по себе является мощным диагностическим инструментом. Но если представить, что психика — это автомобиль, то мы изучили работу его двигателя, тормозной системы и рулевого управления. Однако мы еще не ответили на главный вопрос: **куда и почему едет эта машина?**

Очевидно, что два человека с одинаково здоровыми «двигателями» могут прожить совершенно разные жизни. Один, ведомый своим внутренним императивом, несется по автострате власти и достижений, не замечая ничего вокруг. Другой прокладывает извилистый путь служения и заботы о ближних, почти не пользуясь педалью газа. Их «двигатели» и «тормоза» работают по одним и тем же законам, но маршруты проложены в противоположных направлениях.

Почему так происходит? Потому что у каждого из нас, помимо универсальной «физики» психики, есть еще и уникальная «геометрия» мотивов — устойчивая конфигурация базовых жизненных векторов, которая направляет нашу энергию в определенное русло. Эти векторы не хороши и не плохи, они просто есть. Это наша глубинная, часто неосознаваемая система мотивации.

В этой части мы рассмотрим, как под влиянием первичных мотивирующих факторов формируются устойчивые, но не неизменные стереотипы поведения. Мы увидим шесть основных «русел», по которым течет энергия жизни. Для каждого из них мы составим подробный психосоматический портрет, увидим его сильные стороны, его уязвимости и, что самое важное, его типичные «точки застревания», ведущие к патологии. Это позволит нам не навешивать на людей ярлыки, а видеть динамику их пути и помогать им вновь обрести свободу маневра там, где река жизни превратилась в стоячее болото.

Глава 4. Шесть течений жизни: от типологии к динамике

4.0. Истоки: шесть мотивационных векторов

Прежде чем мы перейдём к карте русел, необходимо понять, из чего они складываются. Любая устойчивая жизненная траектория, любой повторяющийся сценарий, который мы называем «характером» или «судьбой», строится из комбинации базовых, предельно простых элементов. Эти элементы — наши мотивационные векторы, глубинные силы, которые толкают нас к действию. Их всего шесть. Три из них достались нам от животного мира, три — продукт нашего сознания и культуры.

Первый треугольник — **первичные, биологические мотивы**. Они есть у любого живого существа и записаны в древнейших отделах нашего мозга.

В — Выжить. Базовый инстинкт самосохранения. Страх смерти, голода, боли. Желание иметь крышу над головой, запас еды, физическую безопасность. Это фундамент, на котором стоит всё остальное.

Р — Размножиться (Продолжить род). Инстинкт продолжения жизни через потомство. Сексуальное влечение, родительская забота, желание оставить свой след в генах, а не только в делах. Это вектор, направленный в будущее через своих детей.

Д — Доминировать (Проявить себя). Жажда власти, статуса, признания. Стремление занять своё место в иерархии и утвердить своё «Я» через контроль над ресурсами, территорией или вниманием. Это вектор экспансии и конкуренции.

Эти три мотива — наше «звериное» наследство. Если бы человек состоял только из них, он не создал бы ни искусства, ни законов, ни науки. Но у нас есть ещё один треугольник — **вторичные, «человеческие» мотивы**, которые рождаются из способности к рефлексии, совести и самопожертвованию.

В' — Жертва безопасностью. Добровольный отказ от выживания ради чего-то большего. Это способность рисковать жизнью, принимать страдание, идти на подвиг не ради выгоды, а ради идеи, долга или любви. Это то, что заставляет воина подставлять грудь под пули, а мать — не спать ночами над больным ребёнком.

Р' — Творчество (Созидание смыслов). Отказ от биологического размножения в пользу создания идей, проектов, книг, машин, симфоний. Это забота не о своём гене, а о смысле. Воспитание чужих детей, создание научной школы, написание картины — всё это проявления вектора Р'.

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.