

18+

Юрий Шендриков

Психология потока

Сборник статей как
приглашение
к знакомству с системой
и её развитию



Юрий Шендриков
Психология потока.
Сборник статей как
приглашение к знакомству
с системой и её развитию

*<https://litres.ru/74246474>
ISBN 9785007045872*

Аннотация

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

Эта книга приглашает познакомиться с концепцией «Психология потока». В форме статей показан взгляд на процессы, формирующие поведение каждого человека. Сравниваются позиции современных психологических школ и авторская модель. Без магии и тайных знаний — только наблюдение: психика течёт, а застывший поток можно восстановить.

Содержание

Психология потока	7
Введение	7
Границы. Каркас психики: о чём молчит психология, но без чего не бывает любви, свободы и покоя	10
1. Введение: почему без границ нет личности	10
2. Что такое границы на самом деле (и чем они не являются)	12
3. Три патологии границ	15
4. Откуда берутся проблемы с границами	17
5. Как границы связаны с моделью «Психология потока»	20
6. Практические шаги: как выстроить здоровые границы	22
Шаг 1. Осознать, где «моё», а где «чужое»	22
Шаг 2. Учиться говорить «нет» без оправданий	23
Шаг 3. Защищать свои временные и физические границы	23
Шаг 4. Отделять свои эмоции от чужих	24
Шаг 5. Восстанавливать границы после травмы (осторожно)	25

Шаг 6. Что делать, если близкие сопротивляются	25
7. Сравнение: здоровые, размытые и ригидные границы	26
8. Вывод: границы — это не стена, а дверь	27
Ресурс: что это и как всегда чувствовать себя на все сто	30
1. Введение: почему мы чувствуем себя «истощёнными»	30
2. Что такое «психический ресурс» на самом деле	31
3. Как понять, что русло нуждается в расчистке (маркеры истощения)	33
4. Главные завалы: что блокирует поток	35
5. Первый шаг: не «накопить», а расчистить	37
6. Как укрепить русло и убрать завалы (реальные шаги)	38
7. Что делать, если русло не расчищается (и когда нужен специалист)	42
8. Заключение: заботиться о русле, а не о количестве энергии	42
Система иллюзий и отрицаний: почему КПТ и психоанализ иногда бессильны — и какое решение предлагает модель «Психология потока»	46
1. Введение: пациент, который «всё	46

понимает, но ничего не меняет»

2. Что такое СИО в трёх классических школах (контекст) 48

3. Проблема: почему работа с СИО «в лоб» иногда даёт плато 49

4. Ключевая идея модели «Психологии потока»: не ценности создают поток, а поток создаёт ценности 53

5. Как модель потока объясняет СИО (три источника патологических иллюзий) 54

Конец ознакомительного фрагмента. 58

Психология потока Сборник статей как приглашение к знакомству с системой и её развитию

Юрий Шендриков

© Юрий Шендриков, 2026

ISBN 978-5-0070-4587-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Психология потока **Сборник статей как** **приглашение к знакомству** **с системой и её развитию**

Введение

Вы когда-нибудь чувствовали, что внутри вас что-то течёт? Или, наоборот, застыло? Что энергия есть, но она бьётся в стену, не находя выхода? Что вы устали, даже когда ничего не делали? Что отношения, работа, даже собственные мысли превращаются в бег по кругу?

Эта книга — не о том, как «стать лучше» или «наконец-то наладить жизнь». Это книга о другом. О том, что психика — не механизм, который можно починить, и не сосуд, который можно наполнить. Психика — это поток. Река, у которой есть русло, берега, глубина, скорость. Когда поток свободен, жизнь течёт. Когда он застывает, появляются симптомы: тревога, апатия, зависимости, разрушительные повторения.

Эту метафору мы называем «Психология потока». В ней нет магии и тайных знаний. Есть только наблюдение: энер-

гия движется всегда. Проблема не в том, что её мало, а в том, где и как она блокируется. В этой книге мы не учим «накапливать силу». Мы учим замечать заторы, укреплять берега, расчищать русло.

Книга собрана из статей, которые писались как самостоятельные тексты. Поэтому их можно читать в любом порядке. Однако для тех, кто хочет пройти путь последовательно, мы предлагаем такую дорогу:

— Сначала — о границах. Без них нет формы, а без формы поток расплескивается.

— Затем — о ресурсе. О том, что энергия не «кончается», но может перестать течь.

— Потом — о системе иллюзий и отрицаний (СИО) и призме восприятия. О том, как психика экономит силы — и как застревает в экономии.

— Далее — об айсберге Фрейда и о том, чем наш взгляд отличается от классического.

— После — о потоках общения и руслах (шести способах, которыми энергия может течь).

— И наконец — о том, как всё это выглядит в жизни: со-зависимость, потеря, тревога, сверхценные идеи, повседневное безумие, зависимости. И как с этим быть.

В конце — глава о саморефлексии. О том, как задавать себе вопросы и слышать ответы. Как перестать бороться с собой и начать расчищать русло.

Мы не обещаем лёгких решений. Но мы обещаем язык,

которым можно описать то, что раньше казалось необъяснимым. И инструменты, которые можно проверить на себе.

Если вы узнали себя в какой-то из статей — не пугайтесь. Это не диагноз. Это сигнал: здесь поток застыл. А застывший поток можно восстановить.

Добро пожаловать в психологию потока.

Границы. Каркас психики: о чём молчит психология, но без чего не бывает любви, свободы и покоя

«Не каждого человека вводи в дом твой, ибо много козней у коварного»

*— Книга Премудрости Иисуса, сына Сирахова
(11:29)*

1. Введение: почему без границ нет личности

Представьте два дома. У одного есть чёткий забор. Он не высокий, не колючий, просто обозначает границу участка. Хозяин сам решает, когда открыть калитку, а когда остаться в своём саду. За забором он в безопасности, и в тишине и покое его дом. А за пределами забора — мир, в который он может выйти, когда захочет.

У второго дома забора нет. Тротуар, по которому ходят прохожие, переходит прямо на территорию двора. Любой прохожий может зайти на крыльцо, заглянуть в окно, вытоптать клумбы. Хозяин постоянно в тревоге — он не знает, когда его покой и распорядок будут нарушены. Находясь у себя дома, он чувствует себя нагим на площади. Он вынужден

либо наглухо заколотить окна и никого не впускать (и тогда задыхается от одиночества), либо настежь раскрыть двери, выпустить всех и потерять себя — свою индивидуальность, ответственность, саму личность.

Психические границы — это тот самый забор. Это невидимая линия, которая отделяет «я» от «не-я». Мои чувства — мои, твои — твои. Мои желания — мои, твои — твои. Моя ответственность — за себя, твоя — за себя.

Без этого забора нет личности. Есть только реакция на окружающих: «Что они обо мне подумают?», «Как бы их не обидеть?», «Почему они меня не понимают?». И есть хроническая усталость от того, что ты постоянно либо кого-то отталкиваешь, либо кого-то впускаешь, не успевая разобраться — хочешь ли ты этого на самом деле.

В этой статье мы разберём:

- что такое границы на самом деле (и чем они не являются);
- три основные патологии границ (размытые, ригидные, хаотичные);
- что такое «границы неадекватного эго» и откуда взялся этот термин;
- откуда берутся проблемы с границами;
- как границы связаны с моделью «Психология потока»;
- и, главное, практические шаги — как выстроить здоровые границы, чтобы не терять себя в близости и не замерзать в одиночестве.

2. Что такое границы на самом деле (и чем они не являются)

2.1. Граница — это не стена, а фильтр

Стена не пропускает ничего. Здоровые границы пропускают то, что полезно, и задерживают то, что разрушает. Это как клеточная мембрана: она не изолирует клетку, а регулирует обмен с внешней средой.

Пример: Вы можете выслушать друга, которому плохо, но отказаться выслушивать его ежедневные жалобы в три часа ночи. Это не жестокость, это фильтр, который сохраняет и вашу дружбу, и ваше право на сон.

2.2. Граница — это не эгоизм, а условие заботы

Эгоист думает только о себе. Человек со здоровыми границами знает: если я не позабочусь о себе, у меня не будет сил заботиться о других. Фраза «наденьте кислородную маску сначала на себя, потом на ребёнка» — это не про эгоизм. Это про границы.

Пример: Вы не обязаны отдавать последние деньги человеку, который просит «в долг». Отказ — это не жадность. Это граница вашего бюджета, за которой — ваша способность платить за квартиру и кормить детей.

2.3. Граница — это не контроль над другими, а управление собой

Многие путают границы с попыткой управлять чужим по-

ведением. «Ты не должен мне звонить после десяти!» — это не граница, это требование. Граница — это: «Я не отвечаю на звонки после десяти. Если ты позвонишь, я не возьму трубку».

Граница говорит о том, что делаете вы, а не о том, что должен делать другой. Это ключевое отличие.

2.4. Четыре вида границ

Физические границы защищают ваше тело и личное пространство. Их нарушение — вторжение в комнату без стука, нарушение дистанции, нежеланные прикосновения. Здоровая защита границ: «Пожалуйста, не прикасайся ко мне без моего согласия», «Пожалуйста, стучитесь, когда входите».

Временные границы защищают ваше время и энергию. Их нарушение — когда коллега просит помочь в выходной, или звонят с работы в неурочное время. Здоровая граница: «Я могу помочь, но в рабочее время. Сейчас я занят».

Эмоциональные границы защищают ваше право на свои чувства и на то, чтобы не нести ответственность за чужие. Вас давят, стыдят, манипулируют («ты меня обидел», «если ты меня любишь...», «нормальные люди так не делают»), или на вас смотрят навязчиво, оценивающе, отчего становится не по себе.

Что делать в моменте (без длинных объяснений):

- Остановить контакт: «Я не готов это обсуждать сейчас».
- Взять паузу: «Мне нужно 5 минут». И выйти из комнаты.
- Назвать своё чувство без обвинения: «Мне дискомфорт».

но».

- Прервать затяжной неприятный взгляд: «Пожалуйста, не смотри на меня так. Мне неприятно».

Главное правило: вы не обязаны терпеть эмоциональное давление, чтобы быть «хорошим». Ваши чувства — ваши. Чужие чувства — не ваша ответственность.

Ценностные границы — самые важные и самые уязвимые. Они защищают то, что для вас свято: убеждения, веру, принципы, представления о добре и зле, смысл жизни. Эти границы направлены на самые тонкие струны личности — там, где человек не готов торговаться. Их нарушение — когда над вашими убеждениями насмехаются, когда вас принуждают к тому, что противно вашей совести, когда вам внушают, что ваши ценности «неправильные», «устаревшие», «глупые».

При этом система ценностей — не застывшая. Она меняется, когда человек учится, развивается, сталкивается с новым опытом. Вы не обязаны любить всё, что происходит в мире, и не можете жить в окружении только хорошего. Плохое тоже будет. Вопрос не в том, чтобы избежать столкновения с чужими ценностями, а в том, как вы с ними сталкиваетесь.

Иногда дистанцироваться недостаточно. Приходится вступать в бой за свою территорию — отстаивать свои принципы, защищать слабых, говорить правду, даже если это опасно. Такой бой — не нарушение чужих границ, а защита своих. Это не манипуляция и не агрессия, а ценностная по-

зияция. Человек, который никогда не вступает в бой, рискует потерять себя.

Но важно отличать здоровое отстаивание от навязывания. Ваша правда не обязана быть единственной. Вы можете защищать свои ценности, но не обязаны уничтожать чужие. Здоровая ценностная граница звучит так: «Это мои ценности. Я их не навязываю, но и не позволю их попираť. Я готов уважать твои, если ты уважаешь мои. Если же нет — я буду защищаться, вплоть до разрыва или открытого противостояния. Но я не стремлюсь разрушать тебя, даже если ты пытаешься разрушить меня».

3. Три патологии границ

3.1. Размытые границы («Без кожи»)

Это состояние, когда человек не чувствует, где он, а где другой. Его настроение зависит от настроения окружающих. Он не может сказать «нет» без чувства вины. Ему кажется, что он отвечает за всех.

Телесная метафора: кожа отсутствует. Всё, что происходит рядом, впитывается как губкой, без фильтрации.

Поведение: вечные извинения, гиперопека, невозможность завершить разговор, чувство вины за любой отказ.

Клиническая проекция: русло «Наставник» в застревании, созависимость. (См. нашу статью о созависимости.)

Фраза-маркер: «Если я откажу, он расстроится. Я не могу

этого допустить».

3.2. Ригидные границы («Крепость»)

Это состояние, когда человек боится впускать кого-либо. Границы превращаются в стены с колючей проволокой. Близость воспринимается как угроза, любое вторжение — как катастрофа.

Телесная метафора: каменная крепость без ворот. Внутри безопасно, но одиноко и холодно.

Поведение: подозрительность, гиперконтроль, перфекционизм, избегание эмоциональной близости, трудности с доверием.

Клиническая проекция: русло «Защитник» в застревании, паранойя, ОКР.

Фраза-маркер: «Если я расслаблю контроль, случится катастрофа. Никому нельзя верить».

3.3. Хаотичные границы («Карусель»)

Это состояние, когда границы то есть, то их нет. Сегодня человек открыт и доверчив, завтра — захлопывает дверь без объяснения причин. Это часто следствие травмы или пограничного расстройства.

Телесная метафора: дверь, которая хлопает на ветру. Непонятно, открыта она или закрыта.

Поведение: идеализация и обесценивание, резкие смены настроения, невозможность предсказать реакцию.

Клиническая проекция: пограничное расстройство личности, состояние после психотравмы.

Фраза-маркер: «Сейчас ты мне нужен, уходи! — нет, стой, не уходи!».

3.4. Не путайте уважение границ с равнодушием и апатией

Уважать чужие границы — значит признавать их ценность, даже если они отличаются от ваших. Это активная позиция: «Я вижу твою границу, я её не нарушаю, потому что уважаю твою личность».

Равнодушие — это не уважение. Равнодушному человеку всё равно, где чужие границы, но не потому, что он их признаёт, а потому что ему безразличен другой. Равнодушный не нападает, но и не защищает. Он просто проходит мимо. Его «нейтралитет» может быть не менее разрушительным, чем открытое вторжение.

Апатия — отдельная история. Это не выбор и не позиция. Это состояние, когда границы уже разрушены — либо внешним давлением, либо многолетним подавлением. У апатичного человека нет сил ни на уважение, ни на равнодушие. Он застыл. Апатия — не признак здоровых границ, а сигнал об истощении Ресурса (Системы Безопасности). Лечить апатию нужно восстановлением базовых опор (сон, тепло, режим), а не тренировкой границ.

4. Откуда берутся проблемы с границами

4.1. Детство, где не уважали границы

Ребёнок не может сказать «нет» взрослому. Если его ро-

дители входят в комнату без стука, читают дневники, решают за него, с кем дружить, — он учится: мои границы не имеют значения. Во взрослом возрасте он либо не выстраивает их вовсе, либо строит глухие стены, чтобы защитить остатки своей территории.

4.2. Травма, особенно сексуализированная или физическое насилие

После травмы границы могут быть уничтожены полностью (человек не может защитить себя) или гипертрофированы (он не подпускает никого, потому что любой контакт страшен).

4.3. Культурные и семейные сценарии

«Будь удобным», «Не высовывайся», «Ты всем должен», «Хорошие девочки не отказывают». Эти предписания (которые Эрик Берн называл сценарными [4]) превращают человека в вечного должника, у которого нет права на свою территорию.

4.4. Границы неадекватного эго: что это и откуда взялось

В некоторых психологических школах, особенно в эго-психологии и российской динамической психиатрии, используется термин «границы неадекватного эго».

Откуда он взялся. Термин происходит из психоаналитической эго-психологии (Анна Фрейд, Хайнц Хартманн, а позже — у российских авторов, например, у В. А. Ташлыкова). «Неадекватное эго» — это состояние, когда эго-функции (оценка реальности, контроль импульсов, отделение се-

бя от окружающего мира) сформированы неправильно из-за ранней травмы, депривации или искажённого воспитания. Человек с неадекватным эго не может устойчиво отличать свои фантазии от реальности, свои желания от желаний других, свои границы — от чужих.

В контексте границ. «Границы неадекватного эго» — это не просто размытые или ригидные границы, а их патологическая структура, когда человек либо вообще не чувствует своей отдельности (как при размытых границах), либо выстраивает псевдограницы через тотальный контроль, агрессию или манипуляции (как при ригидных границах, но с добавлением искажённого восприятия реальности). Например, параноидный пациент может выстраивать жёсткие «границы» через подозрительность и истолкование любого чужого действия как угрозы. Это — не здоровые границы, а компенсаторный механизм неадекватного эго.

Насколько этот термин корректен сегодня. В современной академической психологии термин «неадекватное эго» считается несколько устаревшим. Он несёт в себе оценочный оттенок («неадекватное» звучит как приговор) и не всегда операционализирован. Более современные подходы (например, модель «Психология потока», которую мы используем) описывают те же феномены через функциональные системы: размытые границы — это дефицит Ян Металла, ригидные — избыток Ян Металла при истощённом Инь, хаотичные — нарушение регуляции [8]. Тем не менее, термин «границы

неадекватного эго» всё ещё встречается в лекциях и в некоторых клинических школах. Мы упоминаем его здесь, чтобы читатель мог соотнести нашу модель с тем, что он мог слышать из других источников.

5. Как границы связаны с моделью «Психология потока»

В нашей модели (книга «Реки судьбы» [8]) психика — это поток энергии через пять функциональных систем. Система Границ (Структура) — одна из них. Она отвечает за:

- способность завершать циклы (отпускать прошлое);
- способность выстраивать правила и следовать им;
- и главное — за ощущение своего «Я» и его пределов.

5.1. Закон Поддержки: границы питают безопасность

Если Система Границ работает (границы чёткие, но гибкие), она питает Систему Безопасности (Ресурс). Человек чувствует: «У меня есть территория, я здесь хозяин, я в безопасности». Без границ Ресурс разливается в хроническую тревогу (как в статье о тревоге и панике).

5.2. Закон Регуляции: границы сдерживают импульсы и защищают близость

- Границы сдерживают Систему Активации (гнев, импульсы). При ригидных (слишком жёстких) границах человек подавляет любые порывы, накапливая напряжение. При размытых границах он, наоборот, не может остановить свою

агрессию — она разливается на всех без разбора. Но и ригидные границы не вечны: рано или поздно они рушатся, и тогда накопленный гнев прорывается лавиной, уничтожая остатки ресурса.

- Границы регулируют и защищают Систему Контакта (близость, доверие). Сама по себе Система Контакта стремится к слиянию, открытости — ей тесно в ограничениях. Но без границ этот импульс либо размывает личность (человек впускает всех и теряет себя), либо, столкнувшись с болью, вынуждает захлопнуться наглухо (человек не впускает никого, задыхаясь от одиночества). Здоровые границы — как замок на двери: они не держат дверь закрытой насовсем, а позволяют открыть её ровно настолько, насколько безопасно и нужно для истинной близости.

5.3. Связь с руслами

- Защитник: гипертрофированные, ригидные границы. «Мир — враг, я должен контролировать всё».
- Наставник: размытые границы. «Я служу, мои интересы не важны».
- Мнимые грани, такие как «Манипулятор» — это имитация границ через контроль других [7, 8]. (См. статью о созависимости.)

Вывод для читателя: Если у вас проблемы с тревогой, созависимостью, невозможностью отказать или, наоборот, с доверием — с высокой вероятностью проблема именно в нарушении работы Системы Границ. И её можно восстановить.

6. Практические шаги: как выстроить здоровые границы

Шаг 1. Осознать, где «моё», а где «чужое»

Упражнение «Пирог ответственности». Возьмите лист бумаги. Нарисуйте круг — это «вся проблема». Разделите его на три части:

- то, за что отвечаю только я;
- то, за что отвечают другие;
- то, что зависит от обстоятельств.

Тревожный или созависимый человек часто рисует почти весь круг как «моя ответственность». Осознание этого — первый шаг.

Дневник вторжений. В течение недели записывайте каждую ситуацию, когда вы почувствовали дискомфорт от чужого поведения (вошли без стука, задали личный вопрос, задержали на работе). Затем спросите себя: «Какая моя граница была нарушена? (физическая, временная, эмоциональная?)».

Шаг 2. Учиться говорить «нет» без оправданий

Упражнение «Маленькое нет». Тренируйтесь на мелочах:

- «Нет, спасибо, я не хочу чай».
- «Нет, я не могу встретиться сегодня».
- «Мне это не подходит».

Формула здорового отказа: «Нет» + (необязательно) короткое объяснение. Не оправдывайтесь, не извиняйтесь чрезмерно. «Нет, я не могу это сделать, потому что у меня другие планы» — достаточно.

Шаг 3. Защищать свои временные и физические границы

Временные границы:

- Определите часы, когда вы «недоступны» (например, с 21:00 до 08:00 — без рабочих звонков).
- Поставьте границу в соцсетях: не отвечайте на сообщения после определённого времени.
- Используйте технику «блокировка календаря»: внесите в расписание время «для себя» и не отдавайте его другим.

Физические границы:

- Обозначьте своё пространство: рабочий стол, кресло, комната — это «моя территория». Вы имеете право сказать:

«Пожалуйста, не бери мои вещи без спроса».

- Упражнение «Контур тела»: встаньте, закройте глаза, почувствуйте, где «граница вашей кожи». Затем пошевелите пальцами, руками, ногами — ощутите, что это ваше тело, и никто не имеет права касаться его без вашего согласия.

Шаг 4. Отделять свои эмоции от чужих

Главное правило: отвечать за себя.

Пример здоровой границы: «Я злюсь, потому что моя граница нарушена». Здесь я беру ответственность за своё чувство. Оно моё, и я с ним разбираюсь.

А фраза «ты меня разозлил» — это уже нарушение границы другого. В ней я приписываю ему ответственность за свои эмоции, фактически вторгаюсь в его внутренний мир: «ты должен быть таким, чтобы я не злился».

Разница принципиальна. В первом случае я управляю собой. Во втором — отдаю контроль другому и становлюсь зависимым от его поведения.

Техника «Стоп-фраза»: Вместо «ты меня обидел» скажите себе: «я обижен». Вместо «ты меня бесишь» — «я злюсь». Всё. Дальше разбирайтесь сами.

Упражнение «Чувство — не приказ». Вы имеете право злиться, но не имеете права оскорблять. Вы имеете право бояться, но это не значит, что другой должен менять своё поведение. Отделяйте чувство от требования к другому.

Шаг 5. Восстанавливать границы после травмы (осторожно)

Если травма глубокая (сексуализированное насилие, жёсткое физическое наказание), не торопитесь. Начните с физических границ:

- упражнение «контур тела» (см. шаг 3);
- техника «безопасное место» (представьте место, где вы полностью защищены);
- работа с психологом, владеющим методами соматической терапии или EMDR.

Не пытайтесь сразу говорить «нет» тем, кто вас травмировал. Начните с безопасных людей или даже с воображаемых диалогов.

Шаг 6. Что делать, если близкие сопротивляются

Когда вы начинаете выстраивать границы, близкие часто злятся. Они привыкли, что вы были «удобным». Их злость — не доказательство того, что вы делаете что-то не так. Наоборот, это признак, что границы начали работать.

Алгоритм:

1. Обозначить границу спокойно: «Мне не нравится, когда тыходишь без стука. Пожалуйста, стучись».

2. Выдержать реакцию. Не оправдываться, не спорить. «Я понимаю, что тебе это непривычно, но это моё право».

3. Повторять. Границы устанавливаются не одним разговором. Будьте готовы повторить 10, 20, 50 раз.

4. Ввести последствия, если граница систематически нарушается. «Если ты продолжишь входить без стука, я закрою дверь на замок». Последствие должно быть реальным и немедленным.

7. Сравнение: здоровые, размытые и ригидные границы

Способность сказать «нет».

- Здоровые границы: легко, без вины.
- Размытые границы: с трудом, с чувством вины.
- Ригидные границы: резко, с агрессией, как нападение или контратака.

Способность сказать «да».

- Здоровые границы: искренне, без страха быть захваченным.
- Размытые границы: часто из чувства долга или страха.
- Ригидные границы: редко, почти никогда.

Отношение к чужим границам.

- Здоровые границы: уважаю, не лезу.
- Размытые границы: нарушаю незаметно (гиперопека).
- Ригидные границы: игнорирую или атакую («слабый»).

Чувство ответственности.

- Здоровые границы: за свои поступки и чувства.
- Размытые границы: за чужие поступки и чувства.
- Ригидные границы: ни за что, кроме своего контроля.

Итог.

- Здоровые границы: и близость возможна, и автономия.
- Размытые границы: потеря себя, выгорание.
- Ригидные границы: одиночество, холод.

8. Вывод: границы — это не стена, а дверь

Границы не нужны для того, чтобы изолироваться от мира. Они нужны для того, чтобы выбирать: кого впустить, а кого нет, и на каких условиях.

Человек со здоровыми границами не боится близости, потому что знает: он не растворится в другом. Он не боится одиночества, потому что знает: он есть, даже когда никого нет. Он может сказать «нет» без вины и «да» без страха.

Начать выстраивать границы — значит взять на себя ответственность за свою жизнь. Это не эгоизм. Это единственный способ быть по-настоящему рядом с другим, не теряя себя.

Короткий алгоритм для самопомощи:

1. Осознать, где ваши границы (через дневник вторжений и «пирог ответственности»).

2. Научиться говорить «нет» на мелочах.
3. Обозначить временные и физические границы.
4. Отделять свои чувства от чужих.
5. Выдержать сопротивление близких.
6. При необходимости — обратиться к специалисту, если травма глубока.

И помните: границы — это не жестокость. Это уважение и к себе, и к другому.

Список литературы

1. Клауд Г., Таунсенд Дж. Границы: когда сказать «да», когда сказать «нет» / пер. с англ. — М.: Триада, 2016.
2. Браун Б. Дары несовершенства / пер. с англ. — М.: Эксмо, 2021. (О стыде, уязвимости и границах)
3. Лихи Р. Лекарство от нервов / пер. с англ. — М.: АСТ, 2020. (КПТ-подход к границам)
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди / пер. с англ. — М.: Эксмо, 2024. (Сценарные предписания, запреты на границы)
5. Сапольски Р. Почему у зебр не бывает инфаркта / пер. с англ. — СПб.: Питер, 2020. (Биология стресса при нарушении границ)
6. Шендриков Ю. Пять стихий внутри нас: Древняя мудрость на службе современной психотерапии. — М.: Ridero, 2026.
7. Шендриков Ю. Геометрия поведения: Шесть течений жизни. — М.: Ridero, 2026.

8. Шендриков Ю. Реки судьбы. Почему люди не звери. — М.: Ridero, 2026. (Концепция «Психология потока»)

Ресурс: что это и как всегда чувствовать себя на все сто

*«Вода течёт плавно, а мудрые люди живут
неспешно.»*

*— часто приписывается Лао-цзы и древним
философам*

1. Введение: почему мы чувствуем себя «истощёнными»

Современный человек часто ощущает, что «сил нет», «батарея села», «ничего не хочется». Мы привыкли говорить об истощении. Но что на самом деле истощается? Не запас энергии. Сама жизненная энергия (назовём её «водой потока») есть всегда. Она не кончается и не берётся из ниоткуда. Она — основа жизни. Вопрос не в её количестве, а в том, как свободно она течёт через нас.

В нашей модели «Психология потока» человек — не сосуд, в котором плещется энергия. Человек — река. Есть русло, берега, глубина, скорость. Проблемы возникают не потому, что «вода кончилась», а потому что русло забилося завалами (подавленные эмоции, незавершённые циклы), берега размыты (нарушены границы), или поток заблокирован ин-

формационным шумом.

Эта статья — о том, как заботиться о русле: расчищать завалы, укреплять берега, убирать то, что мешает течению. Если русло в порядке, энергия течёт сама. Мы не создаём энергию — мы лишь убираем преграды.

Одно важное разграничение: психология и самопомощь работают с руслом. Но бывает, что река мелеет не из-за завалов, а по причинам, лежащим за пределами нашего понимания и контроля. Это вопрос не психологии, а, если угодно, области Высших Сил. В этой статье мы говорим о том, на что человек может влиять: о своих берегах, границах, привычках, внимании. Остальное — за рамками нашей модели.

2. Что такое «психический ресурс» на самом деле

2.1. Ресурс — это не «количество энергии», а мощность потока

Представьте себе реку. Вода в ней есть всегда. Проблемы начинаются, когда русло заиливается, берега обваливаются, в воде появляются заторы. Вода есть, но она еле течёт или разливается болотом.

Психический ресурс (Система Ресурса) — это не запас энергии. Это способность русла (функциональных систем) проводить поток жизни без заторов, с минимальными потерями на трение, с хорошей скоростью.

Когда мы говорим «я истощён», это не значит, что энергии стало меньше. Это значит, что мощность потока снизилась: русло заблокировано, берега разрушены, вода уходит в песок.

2.2. Чем ресурс не является (и это важно)

- Ресурс — не деньги. Богатство не гарантирует свободное течение.

- Ресурс — не сила воли. Волевой человек может годами тратить силу потока на борьбу с «ветряными мельницами».

- Ресурс — не здоровье. Бывают случаи, когда очень ограниченные по здоровью люди располагают свободно текущей силой своего потока, например — параолимпийцы, или люди, получившие увечье, или от рождения имеющие некое нарушение и научившиеся жить с этим. При этом вполне здоровый человек может бродить по «пересохшему руслу» и тщательно оберегать тот самый камень, который не даёт реке течь в полную силу.

- Ресурс — не «энергетический запас». Энергия даётся человеку до конца жизни. Её свойство — течь. От человека зависит, какая часть этого потока будет реально течь, а не застревать в заторах.

2.3. Уровень ресурса меняется каждую минуту

Вот вы полны сил, но получаете нехорошее известие — и ощущаете, что сил больше нет. Энергия никуда не делась. Просто поток наткнулся на преграду (страх, тревогу, обиду). Колебания ресурса — это норма. И расчищать путь сво-

его потока, управляя им и оберегая его от преград и препятствий, это тоже должно быть нормой. Расчистка завалов — это акт воли и осознанности.

С годами природная мощь потока может снижаться, но мастерство распоряжаться руслом растёт. Именно поэтому люди в возрасте часто выглядят спокойнее и увереннее молодых: они научились не создавать лишних завалов и вовремя укреплять берега.

3. Как понять, что русло нуждается в расчистке (маркеры истощения)

Не надо ждать, когда поток остановится совсем. Лучше научиться замечать ранние сигналы.

3.1. Телесные маркеры

- Хроническая усталость, не проходящая после сна (вода есть, но течение заторможено).
- Тёмные круги под глазами, бледность.
- Холодные руки и ноги даже в тепле (плохая циркуляция потока).
- Сниженное давление, головокружения.
- Частые простуды, долгое заживление.
- Мышечное напряжение, зажимы (плотины в теле).

3.2. Эмоциональные маркеры

- Апатия: ничего не хочется, даже того, что раньше радовало (поток стоит).

- Раздражительность по пустякам (вода бьёт в преграду, создавая всплески).
- Чувство «всё бессмысленно» (русло потеряло направление).
- Тревога без причины (берега не держат воду, она разливается).

3.3. Поведенческие маркеры

- Прокрастинация, откладывание дел (лодка не идёт по затору).
- Поиск стимуляторов (кофеин, алкоголь, сладкое) — попытка искусственно разогнать поток, что часто даёт обратный эффект.
- Социальная изоляция (вода уходит в глубину, контакт с миром теряется).

3.4. Главный тест

Если вы выспались, но чувствуете разбитость — значит, в русле серьёзный затор. Отдых не убирает завалы. Сначала нужно расчистить то, что мешает течению.

Попробуйте помечтать, что бы вы хотели прямо сейчас. Представьте это в мельчайших деталях, как будто это уже есть. Это простое действие запустит ваш поток по запасному руслу, и этого должно хватить на вполне ощутимый прирост сил. Потратьте эти силы на то, что освободит путь вашей реке.

4. Главные завалы: что блокирует поток

4.1. Подавление эмоций

Когда вы проглатываете обиду, терпите, молчите — вы строите плотину. Энергия не исчезает, она давит на эту плотину, вызывая напряжение, тревогу, взрывы. Тело платит за это хроническими зажимами. Никто не предлагает решать обидные моменты горлом или кулаками. Просто определите, где начинаетесь вы, и где начинается проблема. Обида, негатив, унижение, оскорбления не смогут «прилипнуть» к вам, если вы знаете свои границы и уважаете чужие.

4.2. Многозадачность и постоянное переключение

Мозг не умеет делать несколько дел одновременно. Каждое переключение — это затор. Чем чаще переключаетесь, тем больше заторов. Поток теряет скорость. Не переключайтесь без крайней необходимости с того, что делаете сейчас, на другое. Сделайте это, потом. Когда добьетесь результата в текущем деле переходите к следующему. Не обрастайте незаконченными делами. Это так же расточает поток.

4.3. Информационный шум

Новости, ленты соцсетей, уведомления — это камни и ветки, которые постоянно сбрасывают в русло. Мозг тратит силы на их обход, даже если вы этого не замечаете. Река мельчает не от нехватки воды, а от мусора. Отведите работе с информацией необходимое и определённое время. Когда и

сколько — решать вам. Вам решать, на каком месте установить водяные колёса для переработки информации. Главное — не ставить их по всему руслу.

4.4. Размытые или ригидные границы

Если берега размыты (вы не можете сказать «нет»), вода растекается, теряет силу, заболачивается. Если берега слишком жёсткие (ригидные), русло превращается в трубу, поток теряет гибкость и при малейшей преграде останавливается. Это подробно разобрано в статье «Границы. Каркас психики».

4.5. Перфекционизм и внутренний критик

В мире укоренились стереотипы, что люди кому-то что-то должны. Это сформировало пространство предсказуемых поступков и массу зацепок для манипуляций и влияний. Пора отказаться от этого принципа и провозгласить правило Воли. Никто никому не должен НИЧЕГО. Взаимодействие осуществляется на основе добровольного договора или персонального решения. Если человек решает помочь — честь ему и хвала. Но он НЕ ДОЛЖЕН никому помогать. Это его выбор и решение. И если он манипулятор и не получит ничего — сам виноват. А если он альтруист — то будет безмерно рад благодарности. «Должен», «Обязан», «Нужно соответствовать», «Всё должно быть идеально» лишают поток скорости, а человека — права выбора.

4.6. Жизнь не в своём русле

Когда человек живёт в навязанной роли (Наставник пы-

тается быть Творцом-одиначкой, Защитник терпит унижения), поток вынужден течь по чужому, неприспособленному руслу. Сопротивление огромно, течение слабое. Так бывает, когда человек не находит себя и не может отстаивать свои границы, когда не знает, чего хочет, и не умеет шаг за шагом идти к цели. Тогда он неминуемо попадает под влияние более сильной воли, и его поток крутит чужие колёса. Диагностика своего русла и умение его вовремя менять описаны в статьях «Геометрия поведения» и «Потоки общения».

5. Первый шаг: не «накопить», а расчистить

Самое важное правило: не пытайтесь ускорить поток, пока русло забито. Сначала уберите завалы. Иначе вы будете толкать воду в плотину. Чтобы жизнь потекла потоком, нужно расчистить ей дорогу.

5.1. Что значит «расчистить русло»?

- Перестать подавлять эмоции (начать их замечать, не обязательно выражать). Это позволит вам узнать себя. Для некоторых — буквально познакомиться с собой.
- Отказаться от многозадачности: одно дело за раз. Это сконцентрирует ваше внимание и позволит замечать мелочи.
- Сократить информационный шум: отключить уведомления, ввести «часы тишины». Это вас ускорит.
- Выстроить границы: научиться говорить «нет» на мело-

чах, не брать чужую ответственность. Это повысит вашу самооценку и уважение к вам.

- Ослабить перфекционизм: разрешить себе делать «достаточно хорошо». Это сэкономит силы.
- Избавиться от желания быть лучше всех, позволить себе быть «не хуже». Это даст вам возможность увидеть, чего же вы действительно хотите.

5.2. Простой эксперимент

Выберите день. Каждый раз, когда почувствуете напряжение, спросите: «Где сейчас затор? Что я зажимаю, что терплю, что переключаю, чем забиваю голову?». На следующий день устраните один затор. Не все сразу.

6. Как укрепить русло и убрать завалы (реальные шаги)

6.1. Тело как первый помощник

Тело — это самый первый помощник и самый честный индикатор. Оно немедленно реагирует на возникновение заторов. Неприятные ощущения в области солнечного сплетения, ком в горле, боли в локтях или коленях, скрипы суставов — это всё сигналы о том, что ваш поток не течёт ровно. Чтобы телу было легче, нужны меры:

- Сон — время, когда русло очищается само, если ему не мешать. 8—9 часов, темнота, тишина.
- Тепло — сигнал безопасности. Когда телу тепло, оно

расслабляется, зажимы уходят, поток выравнивается.

- Дыхание с удлинённым выдохом — прямой способ убрать острый затор (панику, тревогу). Выдох длиннее вдоха активирует парасимпатическую систему, русло расширяется.

Но это не значит, что нужно просто спать и вести тепличный образ жизни. Всё хорошо в меру, и вы не сможете расширить русло для своего потока, не нагружая тело.

6.2. Психическое восстановление: не «долить», а перестроить русло

Психический ресурс восстанавливается не через «добавление энергии», а через изменение конфигурации русла: убрать смысловые завалы, укрепить берега, открыть новые рукава.

- Душевная пища (искусство, книга, фильм). Хороший фильм или книга не «заряжают». Они перекраивают русло: показывают новый способ видеть ситуацию, убирают внутренние барьеры, добавляют гибкости. Позволяют прожить ситуации вместе с героями, обогащают опытом.

- Изоляция от шума. Иногда русло забито инородными сигналами (новости, соцсети, чужие проблемы). Нужно временно перекрыть приток мусора. Тишина, отсутствие стимулов, природа — русло очищается само.

Как понять, что нужно?

- Если вы перевозбуждены, мысли скачут — нужна тишина, изоляция, остановка новых стимулов.

- Если апатичны, нет идей — нужна «пища»: искусство, смысл, мягкий диалог.
- Если застыли, ригидны — сначала тело (снять зажимы), потом мягкий контакт с искусством.

6.3. Границы — берега, которые держат поток

Без берегов река разливается. Без границ поток теряет силу. Укрепление берегов — не «отгораживание», а создание формы, в которой вода может течь свободно, не расплескиваясь.

- Временные границы: часы «недоступности».
- Физические границы: своё место.
- Эмоциональные границы: «твои чувства — твои, мои — мои».
- Умение говорить «нет» без оправданий.

6.4. Микро-действия — убираем мелкие заторы

Когда поток еле движется, не надо бросаться в прорыв плотины. Начните с малого: один камень убрать, одну корягу вытащить.

Вместо «сделаю всю работу» — «открою файл и прочитаю три строки».

Вместо «уберись во всём доме» — «вытри пыль с одной полки».

Каждое микро-действие — это маленький расчищенный участок. Поток начинает двигаться, появляется инерция.

6.5. Паузы — остановка для самоочистки

Запланируйте 3 паузы в день по 5—10 минут. Выключите

экраны, закройте глаза, просто посидите. В это время русло очищается от наносного мусора. Это не медитация, а «технический перерыв».

6.6. Ограничение выбора — меньше ответвлений

Каждое решение — это развилка, ответвление. Чем больше развилок, тем слабее основной поток. Упростите рутину: одинаковый завтрак, фиксированное время для почты, набор одежды на неделю. Основное русло станет полноводнее. Потом, когда поток восстановится, разнообразие не будет отягощать. Но если ваш поток пробивается сквозь завалы, нужно придать ему мощи, сконцентрировать его на основном русле.

6.7. Легальный выход гневу — прорыв затора

Подавленный гнев — самый мощный затор. Ему нужен безопасный выход: побить подушку, написать письмо и сжечь, покричать в пустой комнате, тяжёлая физическая нагрузка, бег. Разным людям подходят и помогают разные средства. Кто-то бросает спарринг-партнёров о татами, а кому-то достаточно лёгкой пробежки или контрастного душа. После этого поток выравнивается.

6.8. Смена русла — если река течёт не туда

Если вы застряли в одном русле годами и оно вас истощает, возможно, пора временно перейти в другое. Например, Наставник, уставший от служения, может попробовать себя в роли Опоры Рода (посвятить время приготовлению пищи или зарабатыванию средств для жизни). Или, возможно, ему

больше понравится побыть Созерцателем (отвлечься от суетного ради творчества и служения, но это потребует больше усилий, конечно). Смена русла меняет конфигурацию берегов, поток находит новый путь.

7. Что делать, если русло не расчищается (и когда нужен специалист)

Если вы выполнили базовые шаги (сон, тепло, границы, микро-действия, паузы) в течение 3—4 недель, а поток не восстановился:

- Возможно, завалы имеют клиническую природу: депрессия, тревожное расстройство — нужна консультация психиатра.
- Возможно, есть соматические причины (щитовидная железа, анемия) — нужен врач общей практики.
- Возможно, завалы настолько стары и глубоки, что требуют помощи психотерапевта.

Наша модель не заменяет медицину. Если после расчистки русла поток жизни не возобновляется — возможно, река ушла в другие слои, и это повод обратиться к специалисту.

8. Заключение: заботиться о русле, а не о количестве энергии

Психический ресурс — это не «запас энергии», который

можно израсходовать или накопить. Это способность русла пропускать жизненную силу. Энергия есть всегда. Вопрос в том, насколько свободно она течёт.

Мы не можем создать жизненную энергию усилием воли. Но мы можем расчищать завалы, укреплять берега, убирать то, что мешает течению. Сон, тепло, дыхание, границы, искусство, тишина, микро-действия — всё это работа с руслом.

Если вы чувствуете себя истощённым, не ищите «волшебный источник» энергии. Проверьте русло: где затор? Где плотина? Где берега размывы? Начните с малого: уберите один камень, выпрямите один участок. Поток оживёт сам.

Помните: река течёт, пока есть русло. Заботьтесь о русле — вода сделает остальное. А если вода ушла — это уже не наша история. Это за рамками психологии.

Памятка: короткие вопросы для самодиагностики

1. Где в моём теле зажим? (Шея, челюсть, плечи, поясница?)

Зажимы — это физические «плотины». Если они есть, поток тормозится. Просто заметить — уже шаг к расслаблению.

2. Какие эмоции я сегодня подавлял (а)? (Гнев, обиду, страх, раздражение?)

Подавление — строительство плотины. Эмоция не исчезает, она давит. Назвать её — значит ослабить затор.

3. Сколько раз я переключился между делами за последний час?

Каждое переключение — мелкий затор. Чем больше переключений, тем слабее поток. Попробуйте делать одно дело за раз.

4. Есть ли у меня время на тишину без экранов? (5—10 минут без телефона, новостей, разговоров)

Информационный шум — это мусор в русле. Тишина позволяет реке очиститься.

5. Могу ли я сказать «нет» без чувства вины?

Если нет — берега размывы, вода утекает. Учитесь отказывать на мелочах, чтобы сохранить силу для главного.

6. Делаю ли я сегодня одно маленькое действие, которое расчищает русло?

Не надо героических усилий. Один камень убрать, одну полку вытерпеть, один вдох задержать. Это запускает движение.

7. Как я спал последние ночи? (Количество часов, качество, просыпался ли среди ночи?)

Сон — время, когда русло очищается само. Если сон плохой, заторы накапливаются быстрее.

8. Было ли у меня сегодня что-то, что «тронуло душу»? (Книга, музыка, разговор, фильм)

Душевная пища — не отдых, а временная перестройка русла. Она помогает убрать смысловые завалы.

Список литературы

1. Сапольски Р. Почему у зебр не бывает инфаркта. — СПб.: Питер, 2020.

2. Шендриков Ю. Границы. Каркас психики (отдельная статья).

3. Шендриков Ю. Пять стихий внутри нас. — М.: Ridero, 2026.

4. Шендриков Ю. Геометрия поведения: Шесть течений жизни. — М.: Ridero, 2026.

5. Шендриков Ю. Реки судьбы. Почему люди не звери. — М.: Ridero, 2026.

6. Шендриков Ю. Сверхценная идея: когда поток сознания застывает в крепость (отдельная статья).

7. Шендриков Ю. Потоки общения. Как примирить неразрешимые противоречия (отдельная статья).

Система иллюзий и отрицаний: почему КПТ и психоанализ иногда бессильны — и какое решение предлагает модель «Психология потока»

*«Чем меньше тень воплощена в сознательной
жизни человека, тем она чернее и плотнее».*

— Карл Густав Юнг

1. Введение: пациент, который «всё понимает, но ничего не меняет»

Он хорошо знаком каждому практику. В беседе уверенно формулирует запрос, использует правильные термины: «Я понимаю, что мои мысли иррациональны. Я знаю, что мир не рухнет, если я ошибусь. Теоретически я готов это принять». Его нарратив безупречен. Но его челюсти сжаты, плечи напряжены, костяшки пальцев белеют на подлокотниках. Тело кричит о страхе, а слова говорят о спокойствии.

Специалист работает с его убеждениями — проводит когнитивную реструктуризацию, ищет логические противоречия. Пациент соглашается, кивает, даже выполняет поведен-

ческие эксперименты. Тревога снижается на пару сессий, а потом возвращается с той же силой. Или не снижается вовсе.

В чём проблема? В том, что попытка оспорить иллюзию предпринимается без понимания того, какой дефицит или какой конфликт её порождает. Система иллюзий и отрицаний (СИО) — это не первичная ошибка мышления и не «сопротивление» в психоаналитическом смысле. Это защитный механизм энергосбережения: психика снижает нагрузку на истощённый ресурс, временно искажая реальность, чтобы не рухнуть.

В этой статье будет показано, как модель «Психология потока» (подробно изложенная в книге «Реки судьбы. Почему люди не звери» [5]) объясняет природу СИО, где классические подходы иногда упираются в потолок — и, главное, как эта модель служит целеуказанием для любого терапевта, независимо от его базовой школы.

Важнейшее заявление с самого начала: модель не отменяет КПТ, психоанализ или экзистенциальную терапию. Каждая из них видит свой срез реальности и предлагает эффективные методы [1, 2, 3]. Проблема не в методах, а в последовательности и точности их применения. Модель потока — не замена, а рабочий инструмент. Она показывает, как работает психика, откуда возникают мотивы поведения, и почему они именно такие. Она с точностью указывает точку приложения усилий специалистов для достижения наилучшего и наискорейшего результата.

Но прежде чем перейти к «проблеме», необходимо важное уточнение: система иллюзий и отрицаний (СИО) — не всегда враг. В здоровой психике она выполняет критическую адаптивную функцию. Именно она создаёт те самые автоматические алгоритмы поведения и реагирования, которые не требуют постоянных затрат ресурса мозга. Без неё каждое утро мы заново решали бы, как чистить зубы, а каждое социальное взаимодействие требовало бы полного когнитивного напряжения. Проблема возникает не тогда, когда СИО есть, а когда она застывает, становится ригидной или обслуживает нежизнеспособные конфигурации мотивов. О патологической форме — и о том, как модель потока помогает вернуть СИО в адаптивное русло — пойдёт речь далее.

2. Что такое СИО в трёх классических школах (контекст)

Для контекста — очень сжато.

КПТ [1]: СИО — это когнитивные искажения (катастрофизация, долженствование, чтение мыслей) и дисфункциональные убеждения. Деструктивная иллюзия возникает из-за ошибок обработки информации. Лечение — коррекция когнитивных привычек, поиск доказательств, поведенческие эксперименты.

Психоанализ [2]: СИО — это защитные механизмы (отрицание, рационализация, изоляция аффекта). Иллюзия скры-

вает от сознания болезненные конфликты и влечения. Лечение — интерпретация, проработка переноса, осознание вытесненного.

Экзистенциальная психология [3]: СИО — это бегство от данностей существования (смерть, свобода, одиночество, бессмысленность). Иллюзии создают иллюзорную безопасность. Лечение — диалог, столкновение с пограничными ситуациями, принятие конечности.

Каждая школа блестяще работает в своей зоне. Но есть случаи, когда ни одна из них не даёт устойчивого результата. Почему?

3. Проблема: почему работа с СИО «в лоб» иногда даёт плато

Провал №1. Истощённый пациент (КПТ упирается в биологию).

Работа с клиентом, который хронически не высыпается, находится в стрессе годами, с зашкаливающим кортизолом и потерей чувствительности дофаминовых рецепторов. Он говорит: «Я ленивый, я ни на что не способен». Специалист пытается мягко поставить под сомнение его убеждения, но в ответ слышит лишь «да, но...» или видит, как клиент впадает в торможение и ступор. Его мозг физически не может генерировать «позитивные» альтернативы, потому что истощённая Система Ресурса не даёт топлива для гибкого мыш-

ления. Это не когнитивная ошибка — это биологическая защита. При хроническом истощении Системы Ресурса (Воды) организм повышает уровень пролактина — гормона, который тормозит дофаминовую активность, блокирует мотивацию и создаёт прослойку между противоположными мотивациями, чтобы не допустить «короткого замыкания» в истощённой психике. Человек не может «захотеть» что-то новое, потому что его мозг физически находится в режиме аварийного торможения. Попытки изменить когниции здесь лишь усиливают чувство вины и проваливаются. К тому же хронический стресс искажает работу всей гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси (кортизол, DHEA, половые гормоны), что ещё больше снижает пластичность мышления [1, 4].

Провал №2. Конфликт оппозитов (психоанализ может копаться годами).

Клиент разрывается между «я должен служить семье» и «я хочу творить, уйти в одиночество». Он годами ходит по кругу, интерпретации помогают на время, но внутренний конфликт возвращается. Потому что этот конфликт не в «неосознанных влечениях», а в неразрешимой геометрии мотивов: он пытается течь по руслу, которого в природе здоровой психики не существует (например, мнимая грань «Генератор глупых мыслей»). Пока ему не помочь осознанно выбрать — отказаться от одного из двух одинаково ценных векторов, — никакая интерпретация не даст покоя [2, 5].

Провал №3. Сбой регуляции («садовник с ножница-

ми-убийцами»).

Перед специалистом — Защитник с гипертрофированным контролем. Он убеждён: «Если я расслаблюсь, случится катастрофа». Экзистенциальный терапевт предлагает ему посмотреть в лицо страху смерти и хаоса. И получает ещё более жёсткую защиту. Почему? Потому что его Система Границ (Структура) работает в режиме гиперконтроля, подавляя любые сигналы тела об усталости. Его иллюзия — не «бегство от данности», а ригидный каркас, который пока единственное, что держит его истощённый ресурс на плаву. Если убрать иллюзию контроля, не восстановив сначала базовую безопасность, он рухнет в панику или депрессию [3, 4].

Важное уточнение: три провала как слои одной системной поломки

Описанные выше три ситуации — истощение Системы Ресурса (Воды), сбой Закона Регуляции (Границ) и застревание в мнимых гранях (конфликт оппозитивов) — почти никогда не встречаются в чистом виде. В реальной клинической практике они, как правило, присутствуют одновременно, но в разных пропорциях.

Хронический недосып и высокий кортизол (истощение Ресурса) неизбежно ослабляют гибкость Границ, усиливая либо ригидность («я должен всё контролировать, иначе не выживу»), либо хаос («мне всё равно, я уже ничего не чувствую»). Истощённый Ресурс также обостряет любой внут-

ренный конфликт оппозитивов, потому что у психики нет сил на его удержание или осознанное разрешение — и она цепляется за деструктивные иллюзии как за последнюю соломинку.

Следует отметить: эти три провала могут встречаться не в полном составе. Например, возможно чистое истощение Ресурса без выраженного конфликта оппозитивов или изолированный сбой регуляции без глубокого дефицита энергии. Однако такие неполные конфигурации, как правило, неустойчивы — недостающий компонент быстро подтягивается. В клинической практике, особенно при хронических, резистентных к лечению состояниях, все три провала присутствуют одновременно, хотя и в разной степени выраженности. Именно поэтому терапевтический алгоритм должен быть многослойным и динамичным

Задача терапевта — не искать «единственную причину», а оценить, какой из трёх слоёв в данный момент кровоточит сильнее всего, и начать с него, помня, что остальные два тоже требуют внимания, но позже. Эта иерархия — не линейная последовательность шагов, а целостная диагностика, требующая внимания ко всем трём уровням, но с приоритетом самого истощённого.

4. Ключевая идея модели «Психологии потока»: не ценности создают поток, а поток создаёт ценности

Вот главный тезис, на котором строится всё остальное.

Ценности, убеждения, иллюзии, отрицания — не первичны. Они не формируют наше поведение. Наоборот: глубинная мотивация, направление жизненной энергии («русло») формирует убеждения, которые оправдывают и поддерживают это течение.

Защитник не потому жертвует собой, что верит в долг. Он верит в долг, потому что его энергия уже течёт руслом продолжения рода, доминирования и жертвы безопасностью. Творец-одиночка не потому одинок, что пренебрегает общением. Он избегает близости, потому что его дофаминовая система настроена на достижения, а не на привязанность.

Следствие: пытаться лечить иллюзию, не меняя поток, — всё равно что срезать листья болезни, не трогая корни. КПТ, психоанализ, экзистенциальная терапия — это инструменты для работы с листьями и кроной. Модель потока показывает, где корень [5].

5. Как модель потока объясняет СИО (три источника патологических иллюзий)

Прежде чем перейти к трём источникам, важная оговорка. Ниже речь пойдёт о патологической, ригидной, истощающей СИО. В норме же СИО — важная функция психики (этому посвящён отдельный пункт 5.5).

5.1. СИО как высокая Дельта рассогласования

В модели «Психология потока» психика описывается через три слоя (Соматика — Энергия — Информация) [5].

Соматика (телесные сигналы: зажимы, дыхание, кожа) — самый честный слой, не поддаётся сознательному контролю.

Энергия (вектор движения: подъём, опускание, сбор, рассеивание) — показывает, куда реально течёт энергия.

Информация (слова, убеждения, личный миф) — часто искажённый слой.

Высокая дельта рассогласования между этими слоями — слова говорят одно, тело и энергия — другое — это и есть система иллюзий и отрицаний в чистом виде. Пример: клиент говорит «я спокоен», но его челюсти сжаты, а энергия сжата в комок. Работать с информацией — значит укреплять фасад. Работать с дельтой — значит снижать рассогласование через тело и энергию.

5.2. Источник №1. Истощение Системы Ресурса (самый

частый)

Система Ресурса — это глубинное чувство безопасности, способность восстанавливаться. Когда она истощена (хронический недосып, высокий кортизол, низкий DHEA), организм включает режим энергосбережения. Отрицание усталости, иллюзия «я справлюсь», прокрастинация с отговорками — это не слабость, а биологическая защита [4]. Правда («я на нуле») вызовет ещё больший стресс. Поэтому мозг цепляется за любую иллюзию, которая позволяет продолжать процесс, все сильнее истощающий ресурс.

Терапевтическая ошибка: оспаривать эти иллюзии.

Правильное целеуказание: сначала восстановить сон, питание, режим, ощущение безопасности. Только после этого убеждения станут пластичными.

5.3. Источник №2. Сбой Закона Регуляции («садовник»)

Закон Регуляции — это способность одной системы сдерживать другую. Когда регуляция нарушена, возникают иллюзии двух типов [5].

Гиперактивация Системы Границ (Структура) — ригидные иллюзии. «Я должен всё контролировать», «Ошибка недопустима», «Мир опасен». Это «садовник с ножницами-убийцами»: он так сильно обрезает реальность, что она перестаёт соответствовать фактам. За этими иллюзиями часто стоит страх хаоса и истощение Ресурса (см. выше).

Гипоактивация Системы Границ — отрицание границ и хаос. «Всё само устроится», «Я справлюсь как-нибудь»,

«Проблемы решатся». Это «садовник без секатора»: энергия не оформляется, человек живёт в иллюзии, что можно не выбирать и не брать ответственность.

Ошибка: работать с содержанием этих убеждений.

Целеуказание: сначала нормализовать работу Границ (через телесные практики, ритуалы, завершение циклов), а потом уже пробовать изменить деструктивные убеждения и паттерны восприятия.

5.4. Источник №3. Застревание в мнимых гранях (конфликт оппозитивов)

Это самый сложный и интересный случай. Модель выделяет шесть «здоровых русел» (конфигураций из трёх мотивационных векторов) и двенадцать «мнимых граней» — тупиков, где сталкиваются взаимоисключающие мотивы: выживание ↔ жертва, размножение ↔ творчество, доминирование ↔ служение [5].

Пример мнимой грани — «Раб рода». Человек одновременно хочет выжить, обязан семье и жертвует собой, но эта жертва не осознана и не выбрана. Его иллюзия: «я должен, и это правильно». Его отрицание: собственных желаний и гнева. Пока не помочь ему осознать конфликт и трансформировать жертву в служение, перейдя в здоровое русло «Опоры рода», любые разговоры о его убеждениях будут бесполезны. Иллюзии — это психический «клей», который держит треснувшую грань. Уберите клей — грань рассыплется, что переживается как катастрофа. Поэтому сначала нужно рекон-

струировать грань (выбор вектора), а потом уже клей (убеждения) не понадобится.

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.