

18+

Юрий Шендриков

Психология потока. Глоссарий

Перечень терминов,
используемых и объясняемых
в системе



Юрий Шендриков
Психология потока.
Глоссарий. Перечень
терминов, используемых
и объясняемых в системе

*<https://litres.ru/74257202>
ISBN 9785007057981*

Аннотация

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

Глоссарий системы «Психология потока», где психика — течение жизни. Не борьба с симптомами, а расчистка русла. Не накопление, а пропускная способность. Описаны пять систем, шесть русел, два закона, двенадцать граней, три слоя. Каждый термин пояснён через КПТ, примеры и примечания. Для психологов, коучей, педагогов и всех, кто хочет понимать себя и помогать другим без насилия над потоком.

Содержание

Психология Потока. Глоссарий	6
Введение (место системы в современной психологии)	6
А	11
Адаптивная СИО → см. СИО	11
Аддикция	11
Архетип	14
Б	18
База энергетическая (Кредит, Баланс, Запас)	18
Бесплотный дух (состояние) → см.	20
Вырожденные состояния	
В	23
Вектор давления (в паре)	23
Вектор питания (в паре)	24
Выгорание	26
Вырожденные состояния (Животное, Бесплотный дух)	33
Г	36
Границы	36
Д	39
Дельта рассогласования	39
Дефицит (в матрице состояния) → см.	41

Матрица состояния	
Доминанта (в матрице состояния) → см.	41
Матрица состояния	
Ж	42
Животное → см. Вырожденные состояния	42
З	43
Зависимость (химическая и поведенческая)	43
Закон Поддержки	46
Закон Регуляции	48
Застой потока	50
Застревание (в русле, в мнимой грани)	52
Конец ознакомительного фрагмента.	54

**Психология
потока. Глоссарий
Перечень терминов,
используемых и
объясняемых в системе**

Юрий Шендриков

© Юрий Шендриков, 2026

ISBN 978-5-0070-5798-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Психология Потока. Глоссарий Перечень терминов, используемых и объясняемых в системе

Введение (место системы в современной психологии)

Психология Потока: взгляд на психику как на течение жизни

Современная психология накопила огромное количество знаний о том, как устроены мысли, чувства и поведение. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) дала нам мощные инструменты для работы с убеждениями и привычками; нейробиология показала, как работают нейромедиаторы и цепи подкрепления; гуманистическая психология напомнила о ценности личности. Но в этой мозаике часто не хватает одного — единого языка, который связал бы тело, энергию, смыслы, отношения и развитие в одну живую картину.

«Психология Потока» — это попытка создать такой язык. Она не отрицает существующие подходы, а предлагает мета-модель, которая объединяет их вокруг центральной метафоры: психика — это течение жизни, а наша задача — не

наполнять его водой (энергия всегда есть), а расчищать русло, чтобы оно текло свободно, без заторов, разливов и пересыханий.

В этой системе нет «плохих» и «хороших» состояний. Гнев, страх, грусть, радость — это не враги, а сигналы. Ригидность, хаос, зависимость, выгорание — это не диагнозы, а застывшие конфигурации потока, которые можно мягко изменить, восстанавливая баланс пяти функциональных систем: Старта, Контакта, Опоры, Структуры и Ресурса.

Модель опирается на три столпа:

1. Материя — Энергия — Информация (М-Э-И) — три слоя, в которых мы живём и которые всегда можно проверить друг через друга.

2. Шесть мотивационных русел — геометрия поведения, которая объясняет, почему разные люди по-разному действуют в одинаковых ситуациях.

3. Два цикла — восполнение (поддержка) и регуляция (сдерживание), которые управляют всей динамикой.

Глоссарий, который вы держите в руках, — это не словарь терминов в академическом смысле. Это навигатор по внутреннему миру. Каждое понятие здесь — инструмент, который можно взять с собой в терапию, в отношения, в самонаблюдение. Мы намеренно избегали сложного языка, старались говорить просто о глубоком, и связывали каждое определение с практикой КПТ, чтобы показать: Поток — это не эзотерика, а прикладная наука о том, как жить, не теряя себя.

Добро пожаловать в исследование. Чем глубже вы погрузитесь, тем яснее станет: вы — не ваши мысли, не ваши эмоции, не ваши роли. Вы — тот, кто наблюдает за течением.

2. Основные тезисы системы

Эти тезисы — сжатое ядро модели. Их можно использовать как памятку или как вопросы для самоисследования.

1. Не система ценностей порождает поток, а поток формирует систему ценностей.

Ценности не застывают в камне. Они текут, меняются, пересматриваются. В здоровой психике ценности — это берега, которые направляют поток, но не перекрывают его. Если человек «застревает» в одной ценности (например, «всегда быть правым»), поток останавливается.

2. Ресурс — это мощность, а не запас.

Мы привыкли думать, что энергия — это топливо, которое можно накопить или потратить. На самом деле, энергия всегда есть. Вопрос в пропускной способности русла. Задача — не «накопить силы», а убрать заторы (многозадачность, подавленные эмоции, размытые границы), чтобы поток шёл свободно.

3. Каждая эмоция — это сигнал, а не приговор.

Гнев указывает на дисбаланс Старта, радость — на свободу Контакта, грусть — на необходимость завершения, страх — на состояние Ресурса. Не подавляйте сигналы — считывайте их как показатели на приборной панели.

4. Здоровье — это баланс двух циклов: восполнения и ре-

гуляции.

Восполнение (Старт → Контакт → Опора → Структура → Ресурс) даёт энергию. Регуляция (Структура сдерживает Старт, Ресурс гасит Контакт и т.д.) направляет её. Если нарушен первый цикл — человек устаёт и выгорает. Если нарушен второй — возникают хаос или ригидность.

5. Созависимость и аддикция — это не «плохие люди», а застывшие петли.

Любое повторяющееся деструктивное поведение — это суррогатный цикл, который возник как адаптация к истощению ресурса. Вместо борьбы с симптомом мы восстанавливаем поток и границы.

6. Тело (Соматика) всегда честнее слов (Информации).

Если мысль противоречит дыханию и позе — доверяйте телу. Именно с него начинается диагностика и интервенция. Слова могут лгать, но тело — нет.

7. Русла — не типы личности, а режимы течения.

Один и тот же человек может быть Защитником на работе, Созерцателем в творчестве, Наставником в семье. Проблема — не в русле, а в застревании в нём. Гибкость — признак здоровья.

8. Травма — это застывшая энергия, а не судьба.

Травма фиксирует поток в мнимой грани. Восстановление идёт не через «проживание» боли, а через восстановление Ресурса, Границ и постепенное осознание конфликта.

9. Ответственность — это не просто честность, а учёт по-

следствий.

Искренняя правда без ответственности может быть разрушительной. Истина, правда, честность, искренность — это слои, но без ответственности они превращаются в оружие.

10. Мастерство — это способность переключать русла, восстанавливать ресурс и завершать циклы.

С возрастом естественная мощь снижается, но мастерство растёт. Оно компенсирует физиологическое падение, делая жизнь устойчивой и осмысленной.

А

Адаптивная СИО → см. СИО

Аддикция

Определение в модели «Психология потока»

Аддикция — это устойчивый, повторяющийся паттерн поведения или внутреннего переживания, при котором человек регулярно возвращается к одному и тому же суррогатному действию (вещество, активность, человек, роль, эмоция, идея), чтобы временно снять напряжение, но при этом реальная потребность не удовлетворяется, а Ресурс продолжает истощаться. В нашей модели аддикция — это застывание потока в суррогатном русле, при котором здоровая циркуляция по пяти фазам (Старт → Контакт → Опора → Структура → Ресурс) заменена суррогатным циклом.

В отличие от узкого понимания «зависимости» (химической или поведенческой), аддикция в нашей системе включает:

- зависимость от веществ (алкоголь, наркотики, никотин);
- поведенческие зависимости (азартные игры, интернет,

шопинг, переедание);

- зависимость от отношений (созависимость, любовная зависимость);
- зависимость от ролей (жертва, спасатель, агрессор);
- зависимость от эмоций (адреналиновая, от гнева, от страха);
- зависимость от идей (сверхценная идея, фанатизм, перфекционизм);
- зависимость от саморазрушения (самоповреждение, рискованное поведение).

Механизм аддикции един для всех этих форм:

1. Триггер — внутреннее или внешнее напряжение, пугающая ситуация, тревога.
2. Суррогатное действие — привычный способ сбросить напряжение (выпить, съесть, начать контролировать, уйти в фантазии, порезать себя).
3. Временное облегчение — выброс дофамина, эндорфинов, адреналина, создающий иллюзию решения.
4. Возврат напряжения с нарастанием — исходная проблема остаётся, добавляются вина, стыд, страх последствий.
5. Потребность в повторении — напряжение становится невыносимым, и цикл запускается снова.

В отличие от здорового цикла восполнения, аддиктивный цикл не приводит к восстановлению, а только углубляет истощение Ресурса, размывает Границы и укрепляет мнимую грань.

Связь с другими понятиями:

- Суррогатное русло — это структура, в которой течёт аддиктивный цикл.
- Суррогатный цикл — это сам процесс, последовательность шагов.
- Мнимая грань — глубинный конфликт, который питает аддикцию (например, конфликт между Доминированием и Служением может питать трудоголизм или созависимость).
- Ресурс — аддикция всегда опирается на истощённый Ресурс и ещё сильнее его истощает.
- Границы — аддикция процветает там, где границы размыты (нельзя сказать «нет» суррогату) или ригидны (нельзя попросить о помощи).
- СИО — активно искажает реальность, поддерживая иллюзию, что суррогат «помогает».

Связь с КПТ

В КПТ аддикция рассматривается как зависимость от вещества или поведения, подкреплённая дисфункциональными убеждениями и подкреплением. Модель потока расширяет это понимание, показывая, что аддикция — это системный сбой, а не просто «привычка». Поэтому терапия должна начинаться с восстановления Ресурса и укрепления Границ, а не с оспаривания мыслей о суррогате. Без этого любые КПТ-техники будут проваливаться.

Пример из практики (аддикция к роли жертвы)

Женщина, 50 лет, годами находится в позиции «несчаст-

ной жертвы»: её уволили, муж бросил, дети не звонят. Она получает от этой роли вторичные выгоды: внимание, сочувствие, оправдание собственной пассивности. Её суррогатный цикл: триггер (одиночество) → суррогатное действие (жалобы, самокритика, пассивность) → временное облегчение (получает поддержку) → возврат напряжения (она не меняет жизнь) → повторение. Её Ресурс истощён, Границы размыты, активна мнимая грань «Смиренный воин» (конфликт между Выживанием и Служением). Терапия начинается не с «перестань жаловаться», а с восстановления Ресурса и укрепления Границ (например, научиться говорить «нет» тем, кто её жалеет).

Архетип

Определение в модели «Психология потока»

Архетип — это устойчивый, повторяющийся паттерн поведения, который возникает в контакте (в паре или группе) или в индивидуальной функциональной системе. Он описывает не тип личности, а временную роль, которую поле «назначает» участнику или которую занимает система для регуляции потока энергии. Архетипы функциональных систем связаны с пятью фазами (Старт, Контакт, Опора, Структура, Ресурс) и их полярностями: Активность (Ян) или Ресурс (Инь). Всего выделяют десять архетипов, по два на каждую фазу.

В фазе Старта, отвечающей за импульс и инициативу, выделяют два архетипа. Первый — Инициатор (также называется Воин), который соответствует активному, янскому проявлению Старта. Это инициатива, готовность к действию, пробивание препятствий. Пример: человек, который быстро берётся за новое дело, не боится первого шага. Второй архетип Старта — Стратег (или Страж), его иньское проявление. Это терпеливое ожидание, скрытый рост, планирование без спешки, защита ресурса. Пример: человек, который долго обдумывает, но затем действует без суеты.

В фазе Контакта, отвечающей за общение и тепло, также два архетипа. Экспрессив (Вдохновитель) — активное, янское проявление: эмоциональная экспрессия, обмен теплом, инициатива в диалоге, радость. Пример: человек, который легко заводит новые знакомства, заражает энтузиазмом. Второй — Эмпат (Утешитель), иньское проявление: принятие, забота, способность держать паузу, откликаться на чувства другого. Пример: человек, который молча слушает, не перебивая, и умеет поддержать без слов.

В фазе Опоры, отвечающей за заземление и анализ, архетипами являются Наставник (Кормилец) — активное, янское проявление: забота, обеспечение, наставничество, передача опыта. Пример: учитель, который даёт чёткие инструкции и помогает практически. И Якорь (Центр) — иньское проявление: спокойное присутствие, заземление, устойчивость, внутренний центр. Пример: человек, рядом с которым

ощущаешь стабильность и безопасность.

В фазе Структуры, отвечающей за границы и завершение, архетипы: Контролёр (Вестник) — активное, янское проявление: удержание границ, контроль, сигнал о нарушении правил, завершение циклов. Пример: администратор, который следит за порядком и напоминает о дедлайнах. И Архивариус (Освободитель) — иньское проявление: отпускание, завершение, очищение, способность не держаться за прошлое. Пример: человек, который легко расстаётся со старыми вещами и не застревает в обидах.

Наконец, в фазе Ресурса, отвечающей за глубину и восстановление, архетипы: Первопроходец (Исследователь) — активное, янское проявление: риск, погружение в неизвестное, поиск новых возможностей, воля к жизни. Пример: путешественник, исследователь, стартапер, идущий в неизведанное. И Хранитель (Хранитель Сна) — иньское проявление: покой, накопление сил, глубинное восстановление, доверие процессу. Пример: человек, который умеет по-настоящему отдыхать, не чувствуя вины.

Связь с КПТ

В когнитивно-поведенческой терапии нет прямого аналога понятию «архетип». Ближайшие соответствия: когнитивная схема (устойчивый паттерн интерпретации) — но архетип более динамичен и привязан к текущему полю; также ролевой паттерн в поведенческой терапии (например, роль «жертвы» или «спасателя»), но там роль часто рассматрива-

ется как статичная и обусловленная убеждениями, а в модели потока — как функция поля. Модель потока дополняет КПТ, позволяя увидеть, почему при одних и тех же убеждениях человек в разных контактах ведёт себя по-разному: потому что поле назначает ему разные архетипы.

Пример из практики

В паре, где один партнёр тревожен, а другой эмоционально холоден, поле часто закрепляет архетип Контролёра (тревожный пытается контролировать) и архетип Архивариуса (холодный уходит в себя, «отпуская» контакт). Если тревожный восстанавливает ресурс (сон, тепло, границы) и снижает контроль, архетипы могут смениться на Наставника (поддержка) и Якоря (стабильное присутствие).

Важное примечание: архетипы не являются типами личности. Они описывают текущий режим работы фазы в конкретный момент. Один и тот же человек в разных контекстах может проявлять разные архетипы (например, на работе быть Контролёром, дома — Якорем). Архетипы парного поля (роли, возникающие в диаде) описаны в разделе «Парное поле».

Б

База энергетическая (Кредит, Баланс, Запас)

Определение в модели «Психология потока»

База энергетическая — это соотношение между Активностью (Ян) и Ресурсом (Инь) в доминирующей фазе функциональной системы. Она показывает, насколько устойчиво действие и есть ли риск истощения. База бывает трёх типов.

База в кредите — когда Активность значительно превышает Ресурс (разница более 150 единиц по шкале 0—999). Человек действует ярко, импульсивно, но работает «на износ», не успевая восстанавливаться. После нагрузки или стресса вероятен откат, срыв, ухудшение состояния. Пример: трудоголик, который годами не берёт отпуск и в какой-то момент падает с инфарктом.

База в балансе — когда Активность и Ресурс близки (разница не более 150 единиц). Действие и восстановление уравновешены. Система устойчива, обмен ритмичен. Человек может работать, отдыхать и не выгорать. Пример: здоровый сотрудник, который соблюдает режим, высыпается и не берёт работу на дом.

База с запасом — когда Ресурс превышает Активность

(разница более 150 единиц в пользу Ресурса). Глубинный покой и безопасность перекрывают текущие траты. Человек способен выдерживать высокие нагрузки без истощения, легко восстанавливается после стресса. Пример: человек, который перед сложным проектом хорошо выспался, отдохнул и полон сил.

База рассчитывается только по доминирующей фазе. Остальные фазы учитываются как фон или компенсаторы. База не статична: она меняется при смене контекста, режима отдыха, интервенции.

Связь с КПТ

В когнитивно-поведенческой терапии нет прямого аналога понятию «база энергетическая». Однако близкие соответствия можно найти в концепциях «энергетического ресурса» для выполнения поведенческих экспериментов и «истощения Эго» (ego depletion) — идеи о том, что самоконтроль и волевые усилия истощаются, если их не восстанавливать. КПТ также учитывает, что при сильной усталости или депрессии (что соответствует «базе в кредите») техники когнитивной реструктуризации малоэффективны — сначала нужно стабилизировать состояние, восстановить сон и режим. Модель потока уточняет этот порог: пока разница между Активностью и Ресурсом превышает 150 единиц, форсировать активность нельзя; нужно восстанавливать базу.

Пример из практики

Пациент с паническим расстройством пришёл на тера-

пию. Его база в кредите: Активность (Старт) — 650, Ресурс (Старт) — 200. Он много работает, мало спит, постоянно напряжён. Терапевт сначала не применяет когнитивные техники, а даёт задание наладить сон, ввести паузы, снизить нагрузку. Через месяц база выравнивается: Активность 400, Ресурс 380 (база в балансе). Теперь экспозиция и работа с мыслями становятся эффективными. Без восстановления базы любые интервенции проваливались бы в плато или усиливали тревогу.

Бесплотный дух (состояние) → см. Вырожденные состояния

Бытовое безумие (повседневное безумие)

Определение в модели «Психология потока»

Бытовое безумие — это устойчивый, повторяющийся паттерн деструктивного поведения в отношениях с близкими, при котором человек искренне верит в свою правоту, не видит связи между своими действиями и страданиями другого, но продолжает действовать деструктивно, даже когда последствия очевидны. В отличие от клинического психоза (галлюцинации, бред), бытовое безумие не сопровождается потерей связи с реальностью в целом, но в конкретной сфере отношений связь с реальностью утрачена.

Механизм: человек застывает в одной из мнимых граней (конфликт по одной из трёх осей: выживание—жерт-

ва, размножение—творчество, доминирование—служение). Два одинаково сильных, но противоположных мотива сталкиваются, энергия не может течь ни в ту, ни в другую сторону, и прорывается в суррогатных, деструктивных действиях.

Бытовое безумие всегда опирается на истощённую Систему Ресурса и размытые или ригидные Границы. Оно формируется постепенно через «скользкую дорожку»: мелкое нарушение → непоследовательная реакция → закрепление → регулярность → система → безумие.

Связь с КПТ

В когнитивно-поведенческой терапии близким понятием является «рецидивизирующее дисфункциональное поведение», подкреплённое когнитивными искажениями и глубинными схемами. Однако КПТ не выделяет это состояние в отдельный феномен и не связывает его с истощением ресурса и размытием границ. Модель потока уточняет, что прямое оспаривание когниций при бытовом безумии малоэффективно, пока не восстановлен ресурс и не укреплены границы.

Пример из практики (по оси Доминирование — Служение)

Мужчина годами пытается контролировать каждый шаг жены: проверяет телефон, требует отчётов, запрещает встречаться с подругами. Он знает, что это разрушает брак, но не может остановиться. В его психике сталкиваются два вектора: доминирование (Д) — «я должен всё контролировать,

чтобы чувствовать себя в безопасности» и служение (Д') — «я хочу заботы и близости, но не умею просить иначе». Энергия не течёт ни в ту, ни в другую сторону, застывает в мнимой грани и прорывается в деструктивном контроле. Ресурс истощён (хронический недосып, тревога), границы ригидны. Лечение начинается не с убеждения «перестань контролировать», а с восстановления ресурса (сон, тепло, паузы), затем с работы над гибкостью границ, и только потом — с осознания конфликта векторов и поиска здорового баланса между доминированием и служением.

Примечание. Подробнее о механизмах, причинах и способах выхода см. в отдельной статье «Повседневное безумие: почему мы повторяем то, что разрушает нас». О других мнимых гранях и их примерах — см. раздел «Мнимая грань».

В

Вектор давления (в паре)

Определение в модели «Психология потока»

Вектор давления — это направление и сила воздействия состояния одного партнёра на состояние другого в парном поле. Он показывает, как доминанта одного участника (пик по какой-либо фазе) влияет на дефицит другого (слабую фазу) и каков характер этого влияния. Если доминанта первого давит на дефицит второго в порядке цикла регуляции (одна фаза сдерживает другую), возникает давление. Вектор давления всегда сопровождается разницей значений не менее 150 единиц по шкале 0—999 и часто указывает на хроническую петлю компенсации, гиперконтроль или истощение.

Связь с КПТ

В когнитивно-поведенческой терапии нет прямого аналога, но близкое соответствие — «когнитивные искажения в отношениях» (например, «чтение мыслей» партнёра, катастрофизация его поведения). Однако КПТ не измеряет силу и направленность давления, не связывает его с фазовым дисбалансом. Модель потока позволяет не просто заметить, что «партнёр меня контролирует», но и измерить, насколько сильно его доминанта давит на слабое место другого, и в ка-

кую сторону нужно смещать фокус для разрыва петли.

Пример из практики

В паре, где у мужа доминирует Структура (контроль, правила) со значением 600, а у жены дефицит Старта (инициатива) со значением 150, возникает вектор давления от мужа к жене. Он давит на её инициативу: «Ты делаешь не так, я лучше знаю». Разница 450 единиц. Жена застревает в пассивности, муж в гиперконтроле. Интервенция направлена не на то, чтобы «муж перестал контролировать», а на то, чтобы укрепить Старт жены (микро-действия, поощрение инициативы) и мягко снизить Структуру мужа (паузы, делегирование).

Вектор питания (в паре)

Определение в модели «Психология потока»

Вектор питания — это направление и сила положительного влияния состояния одного партнёра на состояние другого в парном поле. В отличие от вектора давления, который идёт по циклу регуляции, вектор питания движется по циклу восполнения: доминанта одного участника естественно подпитывает дефицит другого, поддерживая его слабую фазу без истощения и борьбы. Вектор питания возникает, когда разница между доминантой первого и дефицитом второго не превышает адаптивного порога (обычно менее 150 единиц по шкале 0—999) и когда фазы расположены в по-

рядке восполнения. Такой вектор свидетельствует о здоровом резонансе в паре, где энергия перетекает без трения и потерь.

Связь с КПТ

В когнитивно-поведенческой терапии нет прямого аналога. Близкое соответствие — понятие «взаимной поддержки» в диадическом поведении, но без количественной оценки. Модель потока позволяет измерить силу питания и определить, достаточно ли его для устойчивости пары, или же требуется дополнительное укрепление слабых звеньев.

Пример из практики

В паре, где у жены доминирует Ресурс (покой, безопасность) со значением 400, а у мужа дефицит Старта (инициатива) со значением 300, возникает вектор питания от жены к мужу. Её спокойствие и уверенность (Ресурс) питают его волю к действию, не подавляя. Разница 100 единиц. Муж легче начинает дела, жена не тратит лишнюю энергию на контроль. Интервенция не требуется — пара уже в резонансе. Задача терапевта — не нарушить этот баланс и помочь партнёрам осознать, как они поддерживают друг друга.

Примечание. Вектор питания может существовать только при условии, что у обоих партнёров база не в кредите (истощение не превышает восстановление). Если база в кредите, даже питание становится «суррогатным» и ведёт к истощению дающего.

Выгорание

Определение в модели «Психология потока»

Выгорание — это состояние глубокого системного истощения, возникающее в результате длительного нарушения циклов восполнения и регуляции, когда расход энергии (особенно в фазах Старта и Контакта) хронически превышает её восстановление (в фазах Ресурса и Структуры). В отличие от обычной усталости, которая проходит после отдыха, выгорание — это застывание потока на уровне всей системы, при котором:

- Ресурс (Вода) критически истощён (база в глубоком кредите, часто ниже 100—150 по шкале 0—999).
- Старт заблокирован — нет сил начинать что-либо, даже важное и желанное.
- Контакт нарушен — человек теряет способность радоваться общению, испытывать тепло, он становится раздражительным или апатичным.
- Опора перегружена — бесконечные руминации, чувство «я должен», анализ без выхода.
- Структура становится ригидной — человек пытается контролировать всё вокруг, чтобы хоть как-то удержать остатки энергии, или, наоборот, размывается — он перестаёт завершать дела, границы исчезают.

Выгорание — это не просто «усталость», а нарушение за-

кона поддержки: Ресурс не питает Старт, Старт не питает Контакт, Контакт не питает Опора, Опора не питает Структуру, а Структура не может завершить циклы и дать покой. В результате система замыкается в суррогатном цикле, пытаюсь получить энергию из внешних или внутренних «костылей» (стимуляторы, адреналин, трудоголизм, алкоголь, еда), но это лишь усугубляет истощение.

Отличие выгорания от депрессии

В модели «Психология потока» мы различаем эти состояния по динамике и содержанию:

- Выгорание всегда имеет внешнюю причину — хроническую перегрузку, несоразмерные требования, отсутствие поддержки, дисбаланс между отдачей и получением. Оно чаще связано с профессиональной или семейной сферой. При выгорании человек обычно помнит, что раньше он был активным и заинтересованным, и страдает от утраты этого состояния.

- Депрессия может иметь эндогенную природу (биохимический сбой, наследственность) и часто не связана с внешними обстоятельствами. При депрессии человек часто не помнит, каково это — чувствовать радость, и считает своё состояние «нормальным» (СИО работает на полную мощность). Депрессия часто связана с застреванием в мнимой грани, которая не осознаётся.

Однако эти состояния могут пересекаться и перетекать друг в друга: хроническое выгорание может стать триггером

для депрессивного эпизода, особенно если Ресурс долго не восстанавливается.

Стадии выгорания в терминах модели

Мы выделяем три стадии, соответствующие глубине истощения:

1. Стадия напряжения (ранняя) — энергия ещё есть, но она расходуется неэффективно. Человек работает на износ, игнорирует паузы, его Старт избыточен (гиперактивность), Ресурс начинает снижаться, но база ещё в балансе или лёгком кредите. Появляются первые признаки: раздражительность, нарушения сна, трудности с концентрацией.

2. Стадия резистенции (средняя) — человек пытается компенсировать истощение через суррогатные циклы: больше кофеина, адреналина, переработок, или, наоборот, избегание. Ресурс уже в кредите (разница с Активностью более 150). Начинают страдать Контакт (человек становится замкнутым или циничным) и Опора (руминации, чувство бессмысленности). Структура становится ригидной или размытой.

3. Стадия истощения (глубокая) — Ресурс критически истощён (менее 100—150), Старт заблокирован (нет сил даже на простые действия), Контакт почти отсутствует (эмоциональное оцепенение), Опора перегружена (бесконечный анализ без выхода), Структура разрушена (нет границ, нет завершений). Матрица состояния показывает глубокий дисбаланс, дельта рассогласования высокая (тело и энергия кричат

о предельном напряжении, а Информация говорит «я справлюсь» или «всё бессмысленно»). Это состояние требует не просто отдыха, а системной терапии.

Связь с другими понятиями модели

- Ресурс (Вода) — центральная мишень. Выгорание — это всегда истощение Ресурса, при котором система не может восстановиться самостоятельно. Восстановление начинается с остановки утечек и накопления Ресурса.

- Застой потока — выгорание является следствием застоя: энергия не движется по циклу, застревает в Старте и Опоре, не доходя до Ресурса.

- Суррогатный цикл — при выгорании человек часто использует суррогатные способы «восполнения» (алкоголь, еда, соцсети, адреналин), которые только углубляют истощение.

- Мнимая грань — часто выгорание возникает на базе мнимой грани, где человек годами находится в конфликте между Доминированием («я должен быть идеальным работником») и Служением («я должен заботиться о других»), или между Выживанием («я должен зарабатывать») и Жертвой («я не имею права отдыхать»).

- Границы — выгорание всегда связано с нарушенными границами: размытые границы не позволяют сказать «нет» лишней нагрузке, ригидные — не позволяют просить о помощи.

- Парное поле — выгорание часто поддерживается пар-

ным полем (например, на работе или в семье), где вектор давления от других подавляет Ресурс человека.

Связь с КПТ

В когнитивно-поведенческой терапии выгорание рассматривается как результат хронического стресса, дисфункциональных убеждений («я должен быть лучшим», «отдых — это слабость») и поведенческих паттернов (отказ от отдыха, перфекционизм). КПТ предлагает техники: когнитивная реструктуризация убеждений, планирование отдыха, поведенческая активация, тренинг ассертивности.

Модель потока полностью поддерживает эти техники, но добавляет иерархию. При выгорании Ресурс критически истощён, а дельта рассогласования высока. Прямая работа с убеждениями (Информация) без восстановления Ресурса и укрепления Границ будет неэффективной — она может усилить чувство вины и беспомощности. Поэтому мы рекомендуем:

1. Первичная стабилизация — восстановление элементарного Ресурса: сон, питание, безопасное пространство, прекращение суррогатных циклов.
2. Укрепление Границ — обучение говорить «нет», делегировать, ограничивать время работы.
3. Работа с Опора — прекращение руминаций, переход к конкретным завершённым действиям.
4. Восстановление Контакта — мягкое введение живого общения, поддержки.

5. Постепенная активация Старта — поведенческие эксперименты, микро-задания, возвращение к активности без перегрузки.

6. Когнитивная реструктуризация — подключается только на поздних этапах, когда база стабилизирована и дельта снижена.

Пример из практики

Мужчина, 42 года, IT-директор, обратился с жалобами на «полную апатию», невозможность работать, раздражительность, бессонницу. Год назад он был энергичным, брал проекты, но последние 6 месяцев работал по 12—14 часов, без выходных, на фоне реорганизации компании. Его Матрица состояния: Старт — 90 (критическое падение), Контакт — 110 (изоляция, цинизм), Опора — 500 (руминации: «почему я не справляюсь»), Структура — 300 (размытые границы, не завершает дела), Ресурс — 80 (хронический недосып, тревога). Климат — «охлаждение» (апатия) и «вязкость» (замедленность), кинетика — «опускание» (постоянный спад). Доминирующая эмоция — тоска (Структура) и страх (Ресурс). Дельта высокая (Информация: «я должен взять себя в руки», Соматика: тело истощено). Активна мнимая грань «Раб рода» (конфликт между Выживанием — «я должен работать, чтобы обеспечить семью» и Жертвой — «я не имею права бросить компанию»). Терапевт не даёт задание «больше отдыхать» или «пересмотреть убеждения». Сначала он помогает мужчине взять больничный, восстановить сон, ввести

простые ритуалы (тёплый душ, прогулка). Затем — укрепляет границы: учит говорить «нет» коллегам, передавать задачи. Через месяц Ресурс поднимается до 200. Затем — работа с Опора: помогает перестать анализировать «почему» и перейти к конкретным делам. Только после этого Старт начинает расти — мужчина сам начинает искать новый проект. Когнитивная реструктуризация (убеждения о перфекционизме) подключается на третьем месяце, когда база уже в балансе.

Примечание

Выгорание — это не «слабость» и не «неумение отдыхать». Это закономерный результат длительной работы системы в режиме кредита, когда циклы восполнения нарушены, а регуляция стала ригидной. Восстановление требует времени и чёткой последовательности: сначала Ресурс, затем Границы, затем Опора, затем Контакт, и только затем — Старт и Информация. Попытка «перескочить» на Старт или Информацию без восстановления базы приводит к рецидивам и ещё более глубокому выгоранию.

Подробнее о восстановлении Ресурса, о связи выгорания с мнимыми гранями и о профилактике см. в разделах «Ресурс (Вода)», «Застой потока», «Границы», «Закон Поддержки», «Суррогатный цикл» и «Матрица состояния».

Вырожденные состояния (Животное, Бесплотный дух)

Определение в модели «Психология потока»

Вырожденные состояния — это два предельных, теоретических полюса мотивационной геометрии, в которых отсутствует внутренний конфликт, но также отсутствует и полноценное русло (поток не течёт, а застывает или растекается хаотично). Они не являются здоровыми руслами и не встречаются в чистом виде в повседневной жизни, но часто встречаются во внутреннем диалоге личности, и важны как граничные ориентиры для понимания системы.

Животное (В + Р + Д). Активированы только три первичных мотива: Выживание (В), Размножение (Р), Доминирование (Д). Противоположные им векторы (жертва безопасностью, творчество, служение) полностью отсутствуют. Человек в этом состоянии действует исключительно по биологическим инстинктам: еда, безопасность, секс, власть. Отсутствует рефлексия, способность к самоограничению, забота о других без корысти. Пример из литературы: Полиграф Полиграфович Шариков («Собачье сердце»). В реальной жизни кратковременные проявления возможны в состоянии сильного опьянения, аффекта, тяжёлой травмы головы. Устойчивое существование в этом состоянии — признак глубокого органического поражения мозга или тяжёлой психопатии,

требует психиатрического вмешательства.

Бесплотный дух ($B' + P' + D'$). Активированы только три «человеческих» вектора: Жертва безопасностью (B'), Творчество (P'), Служение (D'). Первичные мотивы (выживание, размножение, доминирование) подавлены или отсутствуют. Человек в этом состоянии не способен заботиться о своём теле, добывать еду, защищать себя, вступать в сексуальные отношения, отстаивать свои интересы. Он полностью погружён в служение идее, творчеству, аскезе. Важно различать два варианта: патологический — когда человек не способен к выживанию из-за психической болезни (например, кататоническая шизофрения, глубокая деперсонализация); и здоровый подвижнический (монахи, отшельники, добровольные аскеты), которые обладают первичными мотивами, но осознанно их ограничивают ради высшей цели. Наша модель работает только с патологическим вариантом; здоровое подвижничество выходит за рамки прикладной психологии.

Связь с КПТ

В когнитивно-поведенческой терапии нет прямых аналогов. Близкие состояния: при «Животном» — антисоциальное расстройство личности, при «Бесплотном духе» (патологическом) — тяжёлая депрессия с психотическими симптомами или кататония. КПТ в этих состояниях малоэффективна или противопоказана; требуется психиатрическая помощь.

Пример из практики

Мужчина после тяжёлой черепно-мозговой травмы перестал контролировать импульсы: он брал чужое, не мог удержаться от агрессии, игнорировал социальные нормы, не проявлял эмпатию («Животное»). Его жена после смерти ребёнка впала в состояние полной отрешённости: перестала есть, не выходила из дома, не общалась, но при этом часами писала стихи о горе и считала, что её страдание служит высшей цели («Бесплотный дух», патологический вариант). В обоих случаях потребовалась госпитализация и медикаментозное лечение, а не психотерапия.

Примечание. Вырожденные состояния не являются терапевтической мишенью для модели «Психология потока». Диагностика их проявления в реальном поведении нужна для своевременной передачи случая психиатру и для понимания границ применимости системы.

Дополнение для практиков. Однако эти состояния могут быть полезны при анализе внутреннего диалога как крайние точки, от которых можно оттолкнуться для перехода из одного русла в другое. Осознание того, что психика «застыла» в чистой биологии (Животное) или в чистой трансценденции (Бесплотный дух), иногда помогает человеку заметить дисбаланс и сделать первый шаг к более здоровой конфигурации.

Г

Границы

Определение в модели «Психология потока»

Границы — это функциональная способность психики (Система Структуры) отличать «я» от «не-я», свои желания и ответственность от чужих. Они работают как берега реки: достаточно прочные, чтобы поток не разливался, и достаточно гибкие, чтобы не превращаться в глухую стену. Здоровые границы позволяют:

- говорить «нет» без чувства вины;
- уважать чужое пространство;
- завершать циклы (отпускать прошлое, заканчивать отношения);
- брать ответственность за свои поступки, и не чувствовать себя ответственным за то, что должны делать другие.

В модели выделяют четыре вида границ (по сферам жизни):

- Физические — тело и личное пространство (не прикасаться без разрешения, не входить в комнату без стука).
- Временные — своё время и энергия (не отвлекать в рабочие часы, не требовать немедленного ответа ночью).
- Эмоциональные — свои чувства и право не отвечать за

чужие. Нарушение: «ты меня обидел», «ты меня бесишь». Здоровая граница: «я злюсь, это моё чувство».

- Ценностные — убеждения, вера, принципы. Их нарушение — принуждение к действию против совести, насмешка над святынями.

Три патологии границ

- Размытые границы («без кожи») — человек не может сказать «нет», его настроение зависит от других, он растворяется в чужих желаниях.

- Ригидные границы («крепость») — человек боится близости, подозрителен, гиперконтролирует. Любое вторжение воспринимается как катастрофа.

- Хаотичные границы («карусель») — границы то есть, то исчезают. Сегодня человек открыт, завтра захлопывает дверь без объяснений. Часто следствие травмы или пограничного расстройства.

Связь с КПТ

В КПТ нарушения границ часто описываются через дисфункциональные убеждения и когнитивные искажения. Например, размытые границы могут поддерживаться убеждением «я должен всем помогать, иначе я плохой». Ригидные границы — убеждением «если я расслаблю контроль, случится катастрофа». Работа с границами в КПТ включает оспаривание этих убеждений, тренинг асертивности и поведенческие эксперименты (например, сказать «нет» в безопасной ситуации и проверить, что мир не рухнул).

Пример из практики

Сотрудник не может отказать начальнику, который постоянно просит сверхурочную неоплачиваемую работу. Он боится, что его уволят или сочтут ненадёжным. Это размытые границы. После тренинга ассертивности он учится говорить: «Я могу сделать эту работу, но только в рабочее время. Сверхурочно — только по договорённости об оплате».

Примечание

Здоровые границы не означают изоляцию. Это способность выбирать: кого впустить, на сколько и на каких условиях. Без границ невозможно ни сохранить ресурс, ни выстроить доверительные отношения.

Д

Дельта рассогласования

Определение в модели «Психология потока»

Дельта рассогласования — это количественная мера разрыва между Информационным слоем (слова, убеждения, личный миф) и двумя более фундаментальными слоями — Соматикой (тело, дыхание, напряжение) и Энергией (вектор движения, климат, кинетика). Чем выше дельта, тем сильнее слова человека расходятся с его реальным состоянием, фиксируемым телом и энергией. Дельта рассчитывается по доминирующей фазе и выражается в единицах шкалы 0—999.

Пороги дельты:

- Менее 150 — прозрачность. Слова и тело согласованы. Интервенция может строиться на любом слое.
- 150—249 — адаптация. Частичное рассогласование, человек слегка смягчает или приукрашивает реальность. Приоритет смещается к Соматике и Энергии.
- 250—399 — маска или компенсация. Сознание глушит телесные сигналы. Интервенция строго по Соматике и Энергии; Информационный слой не трогать.
- 400 и более — диссоциация или тотальная защита. Разрыв между слоями критический. Диагностика приостанав-

ливается, требуется стабилизация или передача психиатру.

Дельта сдвига — это разница между значениями текущего валидированного среза и предыдущего (например, через неделю терапии). Она показывает, изменилось ли состояние и насколько. Значимым считается сдвиг от 150 единиц и выше.

Связь с КПТ

В когнитивно-поведенческой терапии есть понятие «децентрации» (способности посмотреть на свои мысли со стороны) и «когнитивного диссонанса» (рассогласования между мыслями и поведением), но нет прямого измеримого аналога дельты рассогласования между слоями. КПТ часто начинает работу с оспаривания мыслей (Информационный слой), не проверяя, согласованы ли эти мысли с телом. Модель потока предлагает сначала измерять дельту; если она высока, то любые когнитивные техники будут бесполезны или вредны — нужно снижать рассогласование через тело и энергию.

Пример из практики

Пациент говорит: «Я совершенно спокоен». Но его челюсть сжата, плечи напряжены, дыхание поверхностно, а кинетика показывает сбор (вектор «сжатие»). Дельта рассогласования высока (например, 280). Попытка оспорить его убеждение «я спокоен» только усилит защиту. Вместо этого терапевт предлагает заземление: «Давайте просто обратим внимание на то, как сидят ваши плечи. Можете их мягко

опустить?». После снижения дельты до 120 становится возможна когнитивная работа.

Дельта сдвига в динамике: у того же пациента через месяц терапии первичный замер показывал доминанту Структуры 600, а через месяц — 400. Дельта сдвига составила 200 единиц, что говорит о значимом прогрессе.

Дефицит (в матрице состояния)

→ см. Матрица состояния

Доминанта (в матрице состояния)

→ см. Матрица состояния

Ж

Животное → см.

Вырожденные состояния

Зависимость (химическая и поведенческая)

Определение в модели «Психология потока»

Зависимость (аддикция) — это устойчивое, повторяющееся поведение, при котором человек утрачивает контроль над действием, продолжает его, несмотря на негативные последствия, и нуждается в возрастающей «дозе» для достижения прежнего эффекта. В нашей модели зависимость рассматривается как застывание потока в суррогатном русле — тупиковой конфигурации, где здоровая циркуляция энергии по пяти функциональным системам (Старт, Контакт, Опора, Структура, Ресурс) замещена повторяющимся циклом: триггер → напряжение → суррогатное действие → временное облегчение → возвращение напряжения с новой силой.

Ключевое отличие от классификации на «химическую» и «поведенческую»: в нашей модели механизм един. Химическая зависимость (наркотики, алкоголь) и поведенческая (игромания, интернет-зависимость, трудовголизм, любовная зависимость, зависимость от роли жертвы) основаны на одном и том же сбое: дофамино-кортизоловая система поощрения и сдерживания не делает различий между «полез-

ной» привычкой и «пагубной» страстью. Человек с химической зависимостью вводит экзогенное вещество; человек с поведенческой зависимостью вызывает выброс эндогенных опиоидов и кортизола собственными действиями. Разница лишь в том, что для эндогенного «костыля» есть социальное оправдание, а для экзогенного — нет.

Биологическая основа

В мозге человека существует эндогенная опиоидная система, которая в норме подкрепляет полезное поведение (еда, секс, социальные связи). Экзогенные наркотики «взламывают» эту систему, вызывая многократно более мощный выброс дофамина. При поведенческих зависимостях тот же механизм запускается собственными действиями (азарт, риск, вкусная еда, победа в конфликте). Кортизол, гормон стресса, также способен замыкать порочный круг: напряжение временно снимается суррогатным действием, а затем возвращается с новой силой, требуя новой «дозы». Человек может годами оставаться в позиции жертвы — эта роль даёт ему знакомое, предсказуемое напряжение, которое он научился сбрасывать привычными, хоть и деструктивными, способами.

Связь с КПТ

В когнитивно-поведенческой терапии зависимости рассматриваются как результат дисфункциональных убеждений («я не справлюсь без дозы»), когнитивных искажений (катастрофизация отмены) и поведенческих паттернов (избега-

ние, ритуализация). КПТ эффективна, но часто упирается в плато, когда ресурс пациента истощён или когда зависимость маскирует глубокий конфликт по одной из мотивационных осей. Модель потока дополняет КПТ, предлагая сначала восстанавливать ресурс (сон, тепло, границы) и диагностировать мнимую грань, а затем применять когнитивно-поведенческие техники. Без этого оспаривание убеждений может усиливать чувство вины и провоцировать срыв.

Пример из практики

Химическая зависимость (алкоголь). Мужчина после рабочего дня испытывает напряжение и тревогу. Триггер — усталость и одиночество. Суррогатное действие — выпить. Алкоголь временно снимает напряжение, даёт иллюзию расслабления. Наутро тревога возвращается с новой силой, и круг замыкается. У мужчины истощена Система Ресурса (хронический недосып, стресс), размыты границы (не может сказать «нет» коллегам, берёт лишнюю работу). Терапия начинается не с запрета алкоголя, а с восстановления сна, введения пауз, укрепления границ, и только затем — с когнитивной работы с убеждением «я не справлюсь без спиртного».

Поведенческая зависимость (адреналиновая, от быстрой и опасной езды). Женщина садится за руль и превышает скорость, рискует, обгоняет на запрещённых участках. Триггер — скука, внутренняя пустота, ощущение «меня нет». Суррогатное действие — резкое ускорение, риск. Мозг вознаграж-

дает её выбросом адреналина и дофамина, возникает временное чувство жизни, яркости. Но после езды пустота возвращается, и нужна всё более сильная «доза» риска. У женщины истощён Ресурс (хроническая усталость, подавленные эмоции), ригидные границы (не может попросить о помощи, не умеет получать живые яркие впечатления иначе). Терапия начинается не с запрета «не гоняй», а с восстановления ресурса (сон, тепло, паузы), затем с работы над гибкостью границ, поиска здоровых источников адреналина (спорт, творчество), и только потом — с осознания конфликта между потребностью в яркости и страхом пустоты.

Примечание. Полный механизм, различие между эндогенной и экзогенной зависимостью, а также практические шаги по выходу описаны в статье «Разорванный круг: взгляд на зависимость через призму потока».

Закон Поддержки

Определение в модели «Психология потока»

Закон Поддержки (также цикл восполнения, или Шэн в терминах У-Син) — это фундаментальный принцип, описывающий естественное перетекание энергии от одной функциональной системы к другой в порядке Старт → Контакт → Опора → Структура → Ресурс → (затем снова Старт). Каждая система выступает «матерью» для следующей («сына») и питает её энергией. Закон работает как конвейер: идея

(Старт) порождает радость (Контакт), радость осмысливается (Опора), осмысленный опыт кристаллизуется в границы и ценности (Структура), а завершённые циклы дают покой и восстановление (Ресурс). Когда закон поддержки нарушен, одна из систем «голодает» (не получает энергии от предыдущей), что ведёт к застою, истощению или компенсаторной гипертрофии другой системы.

Связь с КПТ

В когнитивно-поведенческой терапии нет прямого аналога. Близкое соответствие — представление о том, что здоровое поведение подкрепляется последовательными шагами, а сбой в одном звене (например, недостаток отдыха) мешает выполнению поведенческих экспериментов. Модель потока уточняет: если истощена Система Ресурса (например, пациент не высыпается), то любая попытка активировать Старт (воля, действие) через КПТ будет проваливаться. Сначала нужно восстановить питание от Ресурса.

Пример из практики

Пациент с депрессией не может начать делать домашнее задание по поведенческой активации (погулять, встретиться с другом). КПТ-терапевт может интерпретировать это как «сопротивление» или «недостаток мотивации». С точки зрения закона поддержки, проблема в том, что у пациента истощена Система Ресурса (хронический недосып, тревога, отсутствие безопасности). Ресурс не питает Старт, поэтому воля не возникает. Восстановление ресурса (сон, тепло, паузы)

автоматически повышает готовность к действию — без дополнительного «убеждения».

Примечание. Полное описание цикла восполнения и его нарушений см. в разделе «Цикл восполнения».

Закон Регуляции

Определение в модели «Психология потока»

Закон Регуляции (также цикл контроля, или Кэ в терминах У-Син) — это фундаментальный принцип, описывающий сдерживающие отношения между функциональными системами. Если Закон Поддержки — это ускорение, то Закон Регуляции — это тормоз. Он не даёт ни одной из систем выйти за безопасные пределы, не позволяет энергии хаотично разливаться или застаиваться.

Порядок регуляции (сдерживания) выглядит так: Структура (границы, завершение) сдерживает избыточный Старт (импульс, напор). Старт пробивает застой Опоры (когда анализ тормозит действие). Опора удерживает хаотичное рассеивание Контакта (чтобы общение не превращалось в пустую болтовню). Контакт смягчает жёсткость Структуры (не даёт границам окаменеть). Ресурс гасит перегрев Контакта (успокаивает, когда эмоции зашкаливают).

В здоровой психике регуляция работает как мягкий, незаметный берег, направляющий поток. При дисбалансе она превращается в жёсткое давление (ригидность) или исчеза-

ет вовсе (хаос, разлитие). Диагностика выявляет активный цикл регуляции, когда разница между сдерживающей фазой и сдерживаемой превышает 150 единиц по шкале 0—999.

Связь с КПТ

В когнитивно-поведенческой терапии нет прямого аналога. Близкие соответствия: понятие «когнитивного торможения» (способность подавлять нежелательные мысли) и «поведенческого торможения» (способность останавливать импульсивные действия). Однако КПТ не описывает системные сдерживающие связи между разными функциями психики. Модель потока позволяет увидеть, почему, например, при тревоге (избыток Контакта, «перегрев») не помогает просто «успокоиться»: нужно укрепить Ресурс, который по закону регуляции гасит перегрев Контакта.

Пример из практики

У пациента с паническим расстройством доминирует Контакт (тревога, сердцебиение) со значением 700, а Ресурс (покой, безопасность) истощён до 150. Разница 550. Активен цикл регуляции: Контакт перегрет, а Ресурс не может его погасить. Терапевт не пытается убедить пациента «не бояться» (работа с Контактom напрямую), а сначала восстанавливает Ресурс через заземление, дыхание, тепло, режим. Когда Ресурс поднимается до 450, а Контакт снижается до 500, регуляция входит в норму, и панические атаки прекращаются без прямой борьбы со страхом.

Примечание. Нарушение закона регуляции лежит в ос-

нове многих хронических петель (гиперконтроль, созависимость, паническое расстройство). Полное описание цикла регуляции и его клинических проявлений см. в разделе «Цикл регуляции».

Застой потока

Определение в модели «Психология потока»

Застой потока — это состояние психической энергии, при котором её движение по пяти функциональным системам (Старт, Контакт, Опора, Структура, Ресурс) замедляется, блокируется или полностью останавливается. В отличие от здорового течения, где энергия плавно перетекает от одной фазы к другой, при застое она накапливается в одной системе (избыток, перегрев) или, наоборот, не может попасть в другую (дефицит, истощение). Застой возникает в результате нарушения Закона Поддержки (когда «мать» не кормит «сына») или Закона Регуляции (когда «садовник» слишком подрезает или, наоборот, отпускает контроль).

Застой бывает трёх типов.

- Застой в одной фазе (например, бесконечные руминации в Опоре: «мысленная жвачка» без выхода в действие).
- Застой между двумя фазами (например, Старт не может перейти в Контакт: человек строит планы, но не может получить от них радость).
- Застой в мнимой грани (конфликт между двумя проти-

воположными мотивами, когда энергия не может течь ни туда, ни сюда).

Застой всегда сопровождается ростом дельты рассогласования, снижением энергетической базы (кредит) и, как правило, ригидностью или размытостью границ.

Связь с КПТ

В когнитивно-поведенческой терапии близкими понятиями являются «руминация» (застой в анализе), «прокрастинация» (застой в инициативе) и «избегающее поведение» (застой в контакте). Однако КПТ не рассматривает их как единый феномен застоя потока, не связывает с законами поддержки и регуляции. Модель потока позволяет увидеть, что прокрастинация (застой Старта) может быть следствием истощённого Ресурса, а не «лень» или «слабая воля». Это меняет тактику: не «заставлять себя делать», а восстанавливать ресурс.

Пример из практики

Мужчина годами откладывает важный разговор с женой. Он планирует (Старт), но не может перейти к действию (Контакт). Застой между Стартом и Контактom. Терапевт не даёт задание «просто поговори», а сначала проверяет ресурс: оказывается, мужчина хронически не высыпается, перегружен работой, его Ресурс в кредите. После восстановления сна и введения пауз инициатива (Старт) начинает перетекать в действие (Контакт) сама. Разговор состоялся без дополнительных «волевых усилий».

Примечание. Застой потока — ключевой диагностический признак. Его локализация (какая фаза застыла, где разрыв) определяет мишень интервенции. Полное описание механизмов и способов восстановления см. в статье «Ресурс (Вода): как накопить, сохранить и не потерять психическую энергию» и в разделе «Цикл восполнения».

Застревание (в русле, в мнимой грани)

Определение в модели «Психология потока»

Застревание — это устойчивая фиксация психической энергии в одной конфигурации, при которой человек теряет способность гибко менять русло или разрешать внутренних конфликт. Застревание ведёт к истощению ресурса, росту дельты рассогласования и, в конечном счёте, к клиническим симптомам (тревога, депрессия, созависимость, аддикции). Различают два типа застревания.

1. Застревание в русле. Человек годами остаётся в одном из шести здоровых русел (Защитник, Творец-одиночка, Опора рода, Созерцатель, Наставник, Жертвенный лидер), не переключаясь в другие даже тогда, когда это разрушает его жизнь. Например, Защитник продолжает воевать со всеми, даже когда врагов нет; Наставник служит до полного истощения, не позволяя себе отдых. Застревание в русле не содержит внутреннего конфликта (векторы не противоречат друг другу), но приводит к дисбалансу функциональных си-

стем: одна фаза гипертрофирована, другие истощены. Лечение — восстановление ресурса, укрепление границ и мягкий переход в соседнее русло (по ребру).

2. Застревание в мнимой грани. Человек застывает в тупиковой конфигурации, где сталкиваются два противоположных мотива (например, Доминирование и Служение, или Выживание и Жертва). Энергия не может течь ни в ту, ни в другую сторону, возникает паралич воли, хроническое напряжение, пассивность или хаотичные метания. Это более тяжёлый тип застревания, часто связанный с неврозом, прокрастинацией, созависимостью, паническими атаками. Лечение начинается с осознания самого конфликта, затем с выбора одного из векторов и перехода в реальное русло.

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.