

18+

Юрий Шендриков

Психология потока: цифровой профиль психики

Юрий Шендриков

**Психология потока:
цифровой профиль психики**

«Издательские решения»

Шендриков Ю.

Психология потока: цифровой профиль психики /
Ю. Шендриков — «Издательские решения»,

Книга подводит итог исследования и открывает путь к новому уровню понимания личности. В ней соединились идеи Маслоу, мудрость древней медицины и философская глубина. Это не завершённая система, а приглашение к диалогу. Каждый, кто готов мыслить и развивать модель, — наш союзник. Книга не ставит точку, она продолжает движение.

Содержание

Психология потока: цифровой профиль психики	6
Введение	6
ЧАСТЬ 1 АНАТОМИЯ ПОТОКА	8
Глава 1. Пять фаз энергии: как течёт ваша внутренняя река	8
1.1. Что такое фаза и почему их пять	8
1.2. Фаза первая: Старт — импульс, воля, начало	8
1.3. Фаза вторая: Контакт — тепло, общение, эмпатия	9
1.4. Фаза третья: Опора — анализ, заземление, переработка опыта	9
1.5. Фаза четвёртая: Структура — границы, завершение, порядок	10
1.6. Фаза пятая: Ресурс — глубина, покой, восстановление	10
1.7. Внутренняя полярность: активность и ресурс	11
Глава 2. Три слоя реальности: почему тело не врёт, а слова могут обманывать	13
2.1. Три слоя: Соматика, Энергия, Информация	13
2.2. Почему тело — главный свидетель	14
2.3. Энергия: три подблока	14
2.4. Информация: что скрывается за словами	15
2.5. Рассогласование слоёв: когда слова не совпадают с телом	15
2.6. Зачем нам знать эти слои	16
Глава 3. Код русла: куда направлена ваша жизнь	17
3.1. Три оси: из чего состоит код	17
3.2. Шесть здоровых русел (коды без пятёрок)	18
3.3. Что такое мнимая грань (пятёрка)	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Психология потока: цифровой профиль психики

Юрий Шендриков

© Юрий Шендриков, 2026

ISBN 978-5-0070-6809-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Психология потока: цифровой профиль психики

*«Наука начинается с того момента, когда что-то начинают измерять, Любая точная наука невозможна без точной меры»
— Менделеев Д. И.*

Введение

Вы когда-нибудь задумывались, почему один человек в стрессе начинает всё контролировать, а другой — замирает и не может сделать шаг? Почему сегодня вы полны сил и идей, а завтра едва находите мотивацию, чтобы встать с кровати? Почему один и тот же партнёр, коллега или ребёнок в разных обстоятельствах кажется вам совершенно разным человеком?

Психология накопила сотни типологий. Они пытаются описать человека раз и навсегда: «вы — тревожный тип», «вы — интроверт», «у вас зависимый стиль привязанности». В этих схемах есть своя правда, но есть и большая проблема. Они **статичны**. Они дают снимок прошлого, но не показывают живое течение вашей энергии здесь и сейчас.

Эта книга — о другом. Она о **движении**.

Она не наклеивает ярлыки. Она предлагает язык, на котором можно говорить о состоянии прямо сейчас. Язык, который понимает и психолог, и человек без специального образования, и даже... мобильное приложение, если когда-нибудь появится.

О чём эта книга

Мы возьмём два мощных инструмента, которые родились из многолетней работы и обобщения древних знаний, и соединим их в единую практическую систему.

Первый инструмент — система «Материя — Энергия — Информация», которую мы для краткости называем М-Э-И. Это способ считывать состояние человека по трём независимым каналам: по его телу (Материя), по его энергии — ритму, голосу, векторам внимания (Энергия) и по его словам, смыслу, нарративу (Информация). Когда эти три канала согласованы, диагностика точна. Когда расходятся — мы видим маску, защиту или внутренний конфликт.

Второй инструмент — «код русла». Это три числа, которые описывают, куда направлена ваша глубинная воля: на выживание, размножение, доминирование — или на готовность жертвовать собой, творить новое и служить. Эти три оси образуют пространство, в котором можно найти шесть здоровых жизненных русел и двенадцать внутренних тупиков, где человек застревает в неразрешимом конфликте.

Главная идея книги — в том, чтобы **оцифровать беседу**. Не заменить живого психолога, а дать ему прозрачный протокол: как задавать вопросы, как наблюдать за телом, как фиксировать ответы в числах, а затем — как интерпретировать эти числа, чтобы понять, где поток энергии застыл и куда направить усилия для восстановления.

Для кого эта книга

Для практикующих психологов и психотерапевтов. Вы получите удобный дополнительный слой концептуализации. Вы сможете быстрее отличать временный сдвиг от хронической петли, видеть, работает ли человек «в кредит» (истощение) или «с запасом» (устойчивость). И главное — вы сможете выбирать мишень интервенции не интуитивно, а исходя из измеримых координат.

Для тех, кто не является профессиональным психологом, но хочет лучше понять себя и других. В книге почти нет сложной академической терминологии. Мы сознательно уходим от таблиц и символов, чтобы текст можно было спокойно читать с телефона или слушать в наушниках. Вам не нужно запоминать коды. Достаточно понять принцип: мотивы

можно измерить, состояния можно описать числами, а числа — это не приговор, а точка старта для изменений.

Для разработчиков и энтузиастов цифровой психологии. Модель спроектирована так, чтобы её можно было автоматизировать. По видеозаписи короткой беседы (тридцать-шестьдесят секунд) можно с высокой вероятностью определить код русла и матрицу состояний. Мы обсудим, какие соматические маркеры (взгляд, дыхание, поза) наиболее надёжны, и как их могла бы распознавать нейросеть. Но сразу предупрежу: автоматизация никогда не заменит врача в зоне острых психозов, суицидального риска или тяжёлой диссоциации. В этих случаях цифры лишь фиксируют динамику для безопасной передачи специалисту.

Как устроена книга

Мы будем двигаться последовательно, от простого к сложному.

Первые три главы знакомят с базовыми понятиями модели: пять фаз энергии, три слоя реальности и код русла — то, на чём строится вся дальнейшая работа.

Затем мы переходим к диагностике: как переводить живые наблюдения в числа, как заполнять матрицу состояния и как проверять её на достоверность. Отдельная глава посвящена примерам заполнения матрицы — без персонажей, только цифры и их логика.

После диагностики — восстановление потока. Три главы разбирают, как работать с Ресурсом, Границами и выбором мишени. Здесь же показаны два цикла (восполнения и регуляции) и стратегии коррекции — в зависимости от того, что мы видим в матрице: недостаток, избыток или застой.

Далее — сложные случаи: созависимость, зависимости (химические и поведенческие), травма, сверхценные идеи. Это не клинические рекомендации, а то, как модель помогает увидеть механику этих состояний.

Заключительная часть — жизнь в потоке: карта самонавигации, гибкость русел и мастерство, которое приходит с опытом и возрастом.

Одно важное предупреждение

Эта книга — не замена клинической диагностике и не инструкция по самолечению. Модель работает всегда, для любого живого человека. Но если вы или ваш близкий перестали спать, отказываются от еды, слышат голоса, думают о суициде или находятся в ситуации насилия — она становится инструментом не для самопознания, а для профессиональной диагностики. В таких случаях ваша задача — не кодировать, а немедленно обратиться к психиатру, в кризисный центр или вызвать скорую помощь.

Никакие коды и матрицы не отменяют живого участия. Но если специалист или врач владеет нашей системой, матрица состояния может сократить ему время и усилия, а так же поднять ему имя.

И последнее: вы не тип. Вы — река. Код русла — это не наклейка на лоб, а снимок того, как ваша энергия течёт сегодня, в этом контексте, в этой усталости или в этом подъёме. Завтра снимок может быть другим. И это нормально.

Итак, пристегните ремни. Начинаем наше путешествие в цифровую психологию — без магии, без ярлыков, только координаты, тело и живое движение.

ЧАСТЬ 1 АНАТОМИЯ ПОТОКА

Глава 1. Пять фаз энергии: как течёт ваша внутренняя река

Психическая энергия не однородна. Она меняет своё качество в зависимости от того, на каком этапе движения она находится. Эти качественные состояния мы называем **фазами**. Всего их пять, и они следуют в естественном порядке, подобно тому, как вода в реке сначала набирает силу в верховьях, потом течёт по равнине, затем впадает в море, чтобы снова испариться и вернуться в истоки.

Каждая фаза имеет свою функцию, свои сильные стороны и свои зоны уязвимости. В здоровом состоянии они сменяют друг друга плавно, как вдох и выдох. В состоянии дисбаланса одна фаза застревает, становится слишком активной или, наоборот, истощается. Симптом — будь то тревога, апатия, гнев или навязчивые мысли — это всегда сигнал о том, что какая-то фаза работает неправильно, перегружена из-за стресса или истощения.

В этой главе мы познакомимся с каждой из пяти фаз. Увидим, как они выглядят в норме, что происходит при избытке и что — при дефиците. А в конце научимся замечать их по простым телесным и речевым маркерам.

1.1. Что такое фаза и почему их пять

Представьте, что вы управляете сложной машиной. У неё есть двигатель, руль, тормоз, коробка передач и аккумулятор. Каждая деталь важна. Если двигатель исправен, но аккумулятор сел, машина не поедет. Если тормоза зажаты, даже самый мощный двигатель не сдвинет её с места.

Психика устроена похоже. Пять фаз — это пять главных механизмов, которые обеспечивают движение энергии. Они не включаются и не выключаются по отдельности — все они работают всегда, просто в каждый момент одна из них становится доминирующей, а остальные — фоновыми.

Порядок фаз не случаен. Он отражает естественный цикл: сначала возникает импульс (Старт), затем этот импульс направляется на контакт с миром (Контакт), потом наступает осмысление и заземление (Опора), затем — оформление и завершение (Структура), и наконец — восстановление и накопление нового ресурса (Ресурс). После этого круг замыкается, и Ресурс питает новый Старт.

Мы начнём с первой фазы — с того самого первого толчка, который запускает всё движение.

1.2. Фаза первая: Старт — импульс, воля, начало

Старт — это энергия, которая поднимает вас с кровати утром. Это способность сказать: «Я хочу» и «Я сделаю». Это решимость, инициатива, здоровая настойчивость. Без Старта вы не можете начать новое дело, отстаивать свои интересы, сделать первый шаг.

В здоровом состоянии Старт даёт человеку ясность цели, умение планировать и действовать. Он не агрессивен, а напорист. Не импульсивен, а решителен. Человек с хорошим Стартом знает, чего хочет, и движется к этому без лишней суеты.

Избыток Старта превращается в хроническую гонку. Человек постоянно куда-то спешит, перебивает, не выносит задержек. Его девиз: «Надо делать, не останавливаясь». В теле это читается как сжатые кулаки, напряжённая челюсть, быстрые резкие движения. В речи — приказы, требования, громкий голос. Такой человек сгорает на работе, потому что не умеет вовремя остановиться.

Дефицит Старта — это апатия, прокрастинация, неспособность начать. Человек знает, что нужно сделать, но не может заставить себя. Ему всё равно, он откладывает даже простые действия. В теле — вялость, опущенные плечи, «пустой» взгляд. В речи — тихий голос, обрывающиеся фразы, много слов «наверное», «может быть».

Оценка Старта в числах.

Если вы видите человека, который с трудом встаёт утром, не может начать даже привычные дела, его Старт, скорее всего, в зоне 100—200 (глубокий дефицит). Если он активен, но постоянно переключается, не доводит дела до конца — это может быть избыток (600—700) или, парадоксально, истощение, маскирующееся под активность. Здоровый Старт — это ровная, устойчивая инициатива в диапазоне 300—500, когда человек начинает дело без надрыва и способен его завершить.

1.3. Фаза вторая: Контакт — тепло, общение, эмпатия

Контакт — это энергия связи. Она позволяет вам радоваться, смеяться, чувствовать близость с другими людьми. Это не просто общение, а именно **живое тепло**, которое возникает между людьми. Контакт — это способность быть в настоящем моменте, искренне интересоваться собеседником, делиться своими чувствами и принимать чужие.

В здоровом состоянии Контакт даёт лёгкость в общении, умение слушать и слышать, способность к эмпатии. Человек с хорошим Контактom не боится быть уязвимым, он открыт, но не навязчив. Его присутствие согревает.

Избыток Контакта — это суета, поверхностность, потребность постоянно говорить, чтобы не молчать. Человек перебивает, не выдерживает пауз, требует внимания. Он может быть «душой компании», но после общения с ним вы чувствуете опустошение. В теле — красное лицо, хаотичная жестикуляция, потливость. В речи — быстрый темп, восклицания, преувеличения.

Дефицит Контакта — это эмоциональная холодность, отстранённость, нежелание общаться. Человек не чувствует тепла от других, ему всё равно, что говорят. Он может быть вежливым, но внутри — пустота. В теле — бледность, холодные руки, «застывшая» мимика. В речи — монотонный голос, односложные ответы, избегание взгляда.

Оценка Контакта в числах.

Низкий Контакт (150—200) проявляется в формальных, «сухих» ответах, отсутствии улыбки, дистанции. Высокий Контакт (600—700) — в чрезмерной жестикуляции, громком смехе, навязчивом стремлении сократить дистанцию. Здоровый Контакт (300—500) — это способность поддерживать разговор, менять интонацию, улыбаться к месту, не перегреваясь.

1.4. Фаза третья: Опора — анализ, заземление, переработка опыта

Опора — это энергия устойчивости. Она позволяет вам «переваривать» события, извлекать уроки, чувствовать почву под ногами. Это способность остановиться, подумать, сделать выводы и двигаться дальше, не застревая в прошлом. Опора — это ваша внутренняя точка равновесия.

В здоровом состоянии Опора даёт стабильность, спокойную рефлексию, умение анализировать без тревоги. Человек с хорошей Опорой не паникует в кризисах, он может взять паузу, оценить ситуацию и выбрать лучшее решение.

Избыток Опоры — это «мысленная жвачка», бесконечные руминации. Человек застревает в мыслях, прокручивает одно и то же, не может переключиться. Он анализирует, анализирует, анализирует — но не переходит к действию. В теле — тяжесть, отёчность, замедленные движения. В речи — вязкость, повторы, бесконечные уточнения.

Дефицит Опоры — это потеря заземления. Человек не может сосредоточиться, мысли разбегаются, ему трудно понять, что произошло. Он легко поддаётся чужому мнению, потому что у него нет внутренней опоры. В теле — ерзание, неспособность найти удобное положение. В речи — сбивчивость, мысли обрываются.

Оценка Опоры в числах.

Низкая Опора (150—200) — человек не может удержать нить разговора, постоянно отвлекается, его тело «не держит» позу. Высокая Опора (600—700) — речь становится тягучей, мысли ходят по кругу, тело тяжелеет. Здоровая Опора (300—500) — это способность остановиться, обдумать, но не застрять.

1.5. Фаза четвёртая: Структура — границы, завершение, порядок

Структура — это энергия формы. Она отвечает за ваши личные границы, за умение говорить «нет», за способность доводить дела до конца и отпускать то, что уже не нужно. Это ваша система ценностей, здесь работают ваши святыни, с которыми сравнивается то, что вы видите вокруг. Структура — это внутренний каркас, который не даёт вам рассыпаться. Без неё вы теряете себя в отношениях, не можете защитить свои интересы, тонете в незавершённых делах.

В здоровом состоянии Структура даёт чёткое ощущение: «где я, а где другой», «что мне важно, а что — нет». Человек с хорошей Структурой умеет отказывать без чувства вины, завершать циклы и расставаться без застревания в прошлом.

Избыток Структуры — это ригидность, перфекционизм, жизнь по жёстким правилам. Человек не выносит ошибок, требует идеального порядка, критикует себя и других. Он не может расслабиться, потому что «всё должно быть под контролем». В теле — сжатые плечи, поверхностное дыхание, «каменная» осанка. В речи — много оценок, запретов, слов «должен», «обязан», «нельзя».

Дефицит Структуры — это хаос и размытость. Человек не может сказать «нет», его используют, он не доводит дела до конца, теряется в своих же вещах и мыслях. В теле — расхлябанность, незавершённые жесты. В речи — неуверенность, слова «как бы», «типа», «наверное».

Оценка Структуры в числах.

Низкая Структура (150—200) — человек постоянно меняет решения, не может завершить фразу, его вещи разбросаны. Высокая Структура (600—700) — всё разложено по полочкам, но любое отклонение вызывает тревогу. Здоровая Структура (300—500) — порядок есть, но он не душит.

1.6. Фаза пятая: Ресурс — глубина, покой, восстановление

Ресурс — это самая глубинная энергия. Она отвечает за ваше базовое чувство безопасности, за способность по-настоящему отдыхать, за сон, интуицию, за ту тихую силу, которая

позволяет вам восстанавливаться после любых потрясений. Ресурс — это не «запас энергии», который можно израсходовать. Это **способность вашего русла пропускать поток жизни**.

В здоровом состоянии Ресурс даёт выносливость, спокойствие, умение расслабляться без чувства вины. Человек с хорошим Ресурсом не боится оставаться один, он доверяет миру и себе.

Избыток Ресурса — это не «много энергии», а, парадоксально, застывание. Ресурс не может быть «слишком здоровым». Но его искажённая форма — это парализующий страх, постоянное ожидание угрозы, когда тело находится в режиме «замри». В теле — дрожь, потливость, вздрагивание от звуков. В речи — катастрофические формулировки: «это ужас», «меня убьют», «конец».

Дефицит Ресурса — это хроническая усталость, которая не проходит после сна. Человек чувствует себя «выжатым лимоном», ничто не радует, нет сил даже на страхи. В теле — тёмные круги под глазами, сухая кожа, холодные конечности. В речи — тихий, глухой голос, обрывы фраз.

Оценка Ресурса в числах.

Низкий Ресурс (100—200) — человек жалуется на усталость даже утром, сон не приносит отдыха. Высокий Ресурс в здоровом варианте (400—500) проявляется в способности быстро восстанавливаться после нагрузки, ровном дыхании, расслабленной позе. Искажённый, «тревожный» Ресурс (600—700) — это постоянное ожидание опасности, но он редко встречается как изолированный параметр.

1.7. Внутренняя полярность: активность и ресурс

Каждая из пяти фаз имеет внутри себя два режима: режим **активности** (трата энергии вовне) и режим **ресурса** (накопление, восстановление). В здоровой психике они чередуются. Например, вы активно работаете (Старт в режиме активности), а потом отдыхаете (Старт в режиме ресурса — терпение, ожидание, способность не делать).

Проблема возникает, когда активность хронически превышает ресурс. Тогда фаза работает **в кредит** — даёт яркий импульс, но не восстанавливается. Это путь к выгоранию. Если же ресурс хронически превышает активность, человек становится пассивным, не может проявить себя.

В следующих главах мы научимся оценивать эти состояния в цифрах. Пока важно запомнить: каждая фаза может быть в трёх состояниях — здоровом, избыточном или истощённом. И каждая фаза имеет внутренний баланс между тратой и накоплением.

1.8. Как фазы проявляются в теле и речи (краткий ориентир)

Этот раздел — шпаргалка для быстрой диагностики. Не пытайтесь запомнить всё сразу. Просто найдите, на что смотреть.

Старт. Взгляд прямой, острый, сфокусированный — высокий Старт. Для него также характерны резкие жесты, быстрая речь, императивные формулировки.

Взгляд потухший, расфокусированный — низкий Старт.

Контакт. Тёплые руки, живая мимика, гибкий голос — хороший Контакт. Холодные руки, застывшее лицо, монотонная речь — дефицит. Суевливость, красное лицо, перебивание — избыток.

Опора. Устойчивая поза, ровное дыхание животом — хорошая Опора. Тяжесть, вязкая речь, застревание в деталях — избыток. Ерзание, неспособность усидеть на месте, сбивчивая речь — дефицит.

Структура. Чёткая дистанция, завершённые жесты, ясные формулировки — хорошая Структура. Сжатые плечи, напряжённая челюсть, категоричные суждения — избыток. Расхлябанность, незавершённые движения, неуверенная речь — дефицит.

Ресурс. Глубокое расслабление, хороший сон, способность восстанавливаться — хороший Ресурс. Тёмные круги, хроническая усталость, сухая кожа — дефицит. Дрожь, потливость, постоянная готовность к угрозе — искажённая форма.

В этой главе мы познакомились с пятью фазами психической энергии. В следующей главе мы добавим к ним **три слоя реальности** — Соматику, Энергию и Информацию. Тогда наша карта станет объёмной, и мы сможем перейти к главному: к цифрам.

Глава 2. Три слоя реальности: почему тело не врёт, а слова могут обманывать

В первой главе мы разобрали пять фаз энергии — своего рода пять органов психического тела. Но знать устройство органов недостаточно, чтобы поставить диагноз. Человек может говорить одно, чувствовать другое, а его тело — третье. С чего начинать? Чему верить?

Эта глава — о трёх независимых каналах информации, которые работают одновременно. Они почти никогда не совпадают идеально. Именно в их рассогласовании — ключ к пониманию того, что на самом деле происходит с человеком.

2.1. Три слоя: Соматика, Энергия, Информация

Вы наверняка слышали знаменитую метафору Зигмунда Фрейда: психика — как айсберг, где над водой — сознание, а под водой — огромная, скрытая часть, бессознательное. В этой модели бессознательное — это хранилище вытесненных травм, подавленных желаний и конфликтов детства. Чтобы человеку стало легче, нужно «нырнуть» в эту глубину, извлечь содержимое, сделать его осознанным.

Мы не отрицаем эту метафору, но предлагаем иной взгляд. Подводная часть айсберга — не статичная глыба льда с застывшим содержимым. Это **сложный, живой механизм**, работающий по законам, которые мы описываем в этой книге: пять функциональных систем, два цикла (поддержки и регуляции), три слоя регистрации реальности. То, что скрыто под поверхностью, — не набор травм, а **динамический процесс**, который меняется каждую минуту в зависимости от контекста, усталости, стресса, качества контакта. И задача терапии — не «извлечь содержимое», а **восстановить поток**, сделать так, чтобы энергия снова могла свободно циркулировать между системами.

Именно поэтому в нашей модели мы не говорим о «сознательном» и «бессознательном» как о двух уровнях. Мы говорим о **трёх независимых каналах информации**, которые работают одновременно. Они почти никогда не совпадают идеально. Именно в их рассогласовании — ключ к пониманию того, что на самом деле происходит с человеком.

Первый слой — Соматика (или Материя). Это всё, что связано с телом: поза, дыхание, взгляд, мышечный тонус, жесты, движения, цвет кожи, блеск глаз. Соматика — самый честный информатор. Она почти не поддаётся сознательному контролю в моменте. Вы можете научиться говорить правильные слова, но ваши зрачки расширятся от страха, челюсть сожмётся от подавленного гнева, а плечи поднимутся от напряжения — даже если вы этого не замечаете.

Второй слой — Энергия. Это то, что мы часто называем «атмосферой» или «динамикой». Сюда входит ритм речи (быстро или медленно), тембр голоса (глухой или звонкий), длительность пауз, направление внимания (вовне или внутрь), а также базовые эмоции — гнев, радость, задумчивость, грусть, страх. Энергия частично контролируется сознанием, но её вектор часто проступает автоматически, особенно при смене темы или неожиданном вопросе.

Третий слой — Информация. Это то, что человек говорит о себе словами. Его убеждения, оценки, истории, роли, которые он воспроизводит. «Я тревожный», «Я всё контролирую», «Меня никто не понимает», «У нас всё хорошо». Это самый гибкий и самый обманчивый слой. Он легко подстраивается под социальные ожидания. Человек может искренне верить в свою «гармонию», в то время как его тело и энергия кричат о перегрузке.

2.2. Почему тело — главный свидетель

Тело не умеет врать. Оно реагирует на угрозу раньше, чем вы успеете подумать. Миндалевидное тело в мозге запускает реакцию страха за доли секунды — задолго до того, как кора осознает, что произошло. Дыхание меняется, мышцы напрягаются, взгляд сужается. Это древние, довербальные механизмы. Их невозможно отключить усилием воли.

Поэтому в нашей системе действует **правило приоритета**: если три слоя противоречат друг другу, мы доверяем самому глубокому, наименее контролируемому.

— **Первый приоритет — Соматика (тело)**. Оно почти не поддаётся сознательному контролю. Дрожь, пот, напряжение, бледность — это честные сигналы.

— **Второй приоритет — Энергия**. Ритм, паузы, эмоциональный фон — частично контролируются, но часто проступают автоматически.

— **Третий приоритет — Информация**. Слова — самый удобный слой для маскировки. Им можно верить только тогда, когда они совпадают с телом и энергией.

Простой пример. Человек говорит: «Я абсолютно спокоен». Но его плечи подняты к ушам, челюсть сжата, дыхание поверхностное. Кому верить? Словам или телу? Телу. Это не значит, что человек сознательно лжёт. Он может искренне верить в своё спокойствие. Но его тело уже включило режим защиты. Диагностика строится не по тому, что он говорит, а по тому, что показывает его тело.

Соматика — самый честный информатор. Тело не умеет врать. Оно реагирует на угрозу раньше, чем вы успеете подумать. Вы можете научиться говорить правильные слова, но ваши зрачки расширятся от страха, челюсть сожмется от подавленного гнева, а плечи поднимутся от напряжения — даже если вы этого не замечаете.

Однако, будучи наименее контролируемым слоем, Соматика одновременно обладает самой сильной обратной связью. Это означает, что если мы начнём сознательно менять свою позу, положение плеч, ритм дыхания, или если на тело будет оказано внешнее воздействие (массаж, тепло, движение), это способно временно изменить состояние всей системы. Соматика — это вход, через который можно мягко, но эффективно повлиять на энергию и, в конечном счёте, на информационный слой. Именно поэтому работа с телом в терапии — не «дополнение», а один из самых прямых путей к восстановлению потока.

2.3. Энергия: три подблока

Энергетический слой устроен сложнее остальных. Мы разбиваем его на три части, каждая из которых будет оцениваться отдельно при заполнении матрицы состояния.

Первый подблок — Эмоциональный фон. Это привязка базовых эмоций к фазам. Гнев — сигнал о нарушении в фазе Старта (подавленная или прорывающаяся воля). Радость — здоровый Контакт. Задумчивость — работа Опоры. Грусть — фаза Структуры (завершение, отпускание). Страх — фаза Ресурса (угроза безопасности). Оценивается не то, что человек называет, а то, что вы видите: сжатые челюсти, блеск в глазах, застывший взгляд, опущенные уголки губ.

Второй подблок — Климат. Это качество внутреннего напряжения: нестабильность (резкие смены тем, хаотичные жесты), перегрев (слишком быстрая речь, покраснение), вязкость (речь с повторами, застревание), сжатие (зажатое тело, жёсткая дистанция), охлаждение (бледность, монотонная речь, отстранённость). Климат показывает «погоду» внутри психики.

Третий подблок — Кинетика. Это направление движения энергии: подъём (энергия идёт вверх, к голове), опускание (энергия уходит вниз, к ногам и животу), рассеивание (энергия распыляется в стороны, суета), сбор (энергия сжимается в центре, концентрация), гармония

(плавное, сбалансированное течение). Кинетика отвечает на вопрос: куда уходит напряжение прямо сейчас?

Эти подблоки важны для точной диагностики, но на первых порах достаточно научиться замечать общий вектор: спокоен человек или возбуждён, зажат или расслаблен, «в себе» или вовне.

2.4. Информация: что скрывается за словами

Информационный слой — самый тонкий. Он фиксирует не то, что человек чувствует, а то, как он это объясняет. Это его личный миф, его роли, его убеждения. Информация — это ответ на вопрос: «Какую программу воспроизводит сознание прямо сейчас?»

В нашей системе этот слой записывается не как список убеждений, а как **соотношение между Активностью (Ян) и Ресурсом (Инь)** в каждой фазе.

— **Активность** — сколько энергии тратится вовне. Человек инициирует, контролирует, анализирует, рискует.

— **Ресурс** — сколько энергии накапливается внутри. Человек терпит, принимает, доверяет, отпускает, копит силы.

Если Активность значительно превышает Ресурс, система работает **в кредит**. Человек много делает, много говорит, много планирует, но внутри остаётся пустота. Рано или поздно наступает откат.

Если Ресурс превышает Активность, система работает **с запасом**. Действие опирается на восстановление, контакт не истощает, а наполняет. Это устойчивое состояние.

Здоровый баланс — когда Активность и Ресурс примерно равны.

2.5. Рассогласование слоёв: когда слова не совпадают с телом

Самое интересное начинается тогда, когда слои расходятся. Это не ошибка диагностики. Это маркер того, что происходит на самом деле.

Низкая дельта (рассогласование менее 150 единиц по нашей шкале) — прозрачность. Человек говорит «я злюсь», и его тело (напряжённые кулаки, сжатая челюсть) и энергия (вектор подъёма) говорят то же самое. Диагностика точна, интервенция может строиться на любом слое.

Средняя дельта — адаптация, социальная маска. Человек говорит «я спокоен», но его плечи подняты, дыхание поверхностно. Слова пытаются «заговорить» напряжение. Интервенция в этом случае начинается не с оспаривания слов, а с работы с телом. Бесполезно убеждать человека, что он не спокоен — он искренне верит в своё спокойствие. Нужно сначала снять зажимы, выровнять дыхание.

Высокая дельта — жёсткая маска или диссоциация. Человек с улыбкой рассказывает о травме, его голос монотонен, тело застыло. Это глубокая защита. Интервенция здесь не строится вовсе — сначала требуется стабилизация, восстановление контакта с телом, иногда клиническая поддержка.

Важное уточнение. Не всякое рассогласование — патология. В здоровой психике оно присутствует всегда в небольших пределах. Психика — не компьютер, она не обязана быть идеально синхронизированной. Проблема возникает только тогда, когда рассогласование становится хроническим и большим — тогда это сигнал о том, что система работает на пределе, а её информационный слой (убеждения, нарратив) оторвался от реальности.

2.6. Зачем нам знать эти слои

Понимание трёх слоёв даёт нам главное: **критерий достоверности**.

Если вы проводите диагностику по одним словам — вы рискуете лечить маску, а не реальное состояние. Если вы смотрите только на тело — вы можете пропустить важный смысловой конфликт. Только совместное чтение всех трёх слоёв даёт объёмную картину.

В следующих главах мы добавим к этой картине **код русла** — три числа, которые описывают глубинную мотивацию человека. Затем научимся всё это оцифровывать. Но сначала запомните главное правило: **тело не врёт. Если вы сомневаетесь — верьте телу**.

В этой главе мы узнали, что психика описывается тремя независимыми слоями: Соматикой (тело), Энергией (движение, климат, эмоции) и Информацией (смысл, роль, нарратив). Рассогласование между ними — не ошибка, а диагностический ключ. Приоритет всегда отдаётся наименее контролируемому слою — Соматике.

В следующей главе мы познакомимся с **кодом русла** — тремя числами, которые показывают, куда направлена ваша глубинная мотивация. Это будет переход от «анатомии» к «геометрии» психического потока.

Глава 3. Код русла: куда направлена ваша жизнь

В первых двух главах мы разобрали **как** течёт энергия (пять фаз) и **по каким каналам** мы это считываем (три слоя). Теперь встаёт главный вопрос: **куда** течёт эта энергия? Почему один человек всю жизнь защищает других, второй — создаёт проекты, третий — служит, четвёртый — созерцает? За их поступками стоит разная мотивация.

Эта глава — о **коде русла**. Трёх числах, которые описывают глубинные мотивы человека. Что им движет: желание выжить, продолжить род, доминировать — или, наоборот, готовность жертвовать собой, творить, служить? Код русла — это не приговор, а снимок того, какой мотив сейчас доминирует. Он может меняться с возрастом, в кризисах, после терапии. Но в каждый момент времени он один.

3.1. Три оси: из чего состоит код

Код русла может меняться под влиянием обстоятельств, в стрессе, с возрастом, в жизненных кризисах или после терапии. Но в отличие от матрицы состояния (Соматика, Энергия, Информация), которая фиксирует движение энергии «прямо сейчас», код русла более стабилен. Он показывает долговременное направление, то самое русло, по которому в целом течёт энергия жизни человека.

Важное уточнение: грань психики — это не фиксированное положение, в котором человек пребывает постоянно. В течение дня человек может несколько раз менять свою грань, переключаясь между разными руслами в зависимости от контекста, усталости, задачи или окружения. Некоторые люди способны побывать во всех шести руслах за день, но это скорее исключение. Обычно у человека есть две или три «любимые» грани, в которых он чувствует себя привычно и уверенно, и он меняет их по обстоятельствам.

Переход между гранями чаще всего осуществляется по ребру — то есть через соседнее русло, имеющее две общие вершины. Такой переход почти незаметен и не требует специальных усилий. Например, из Защитника ($P+D+B'$) легко перейти в Жертвенного лидера ($D+B'+P'$) — достаточно сместить фокус с размножения на творчество. Переход через одну общую вершину — более сложный, он требует осознанного усилия. Например, из Защитника ($P+D+B'$) в Опору рода ($B+P+D'$) — общая вершина P , но нужно отказаться от доминирования и добавить служение. Переход в противоположное русло, не имеющее общих вершин, возможен только через полную остановку потока и возвращение в центр выбора, что в обычной жизни случается редко.

Поэтому когда вы определяете свой код русла, вы фиксируете не «то, кем вы являетесь», а «то, куда ваша энергия направлена сейчас, в этом контексте». Завтра, при других обстоятельствах, код может быть другим. И это нормально.

Код русла строится из трёх пар противоположных сил. Каждая ось — это шкала от 1 до 9, где 1—4 — доминирование одного полюса, 6—9 — другого, а 5 — точка внутреннего конфликта (о ней позже).

Первая ось — Выживание (В) против Жертвы безопасностью (В').

На одном полюсе — базовый инстинкт: сохранить себя, быть сытым, в тепле, под защитой. Страх смерти, голода, боли. На другом — готовность рисковать, добровольно страдать, отказываться от комфорта ради идеи, долга или другого человека. Это ось «жить или умереть за что-то».

Вторая ось — Размножение (Р) против Творчества (Р').

На одном полюсе — стремление продолжить себя в детях, забота о потомстве, передача генов. На другом — стремление продолжить себя в делах, идеях, книгах, проектах, искусстве. Это ось «семья или дело».

Третья ось — Доминирование (Д) против Служения (Д').

На одном полюсе — жажда власти, статуса, контроля, желание быть главным. На другом — добровольное подчинение, служение идее или другому человеку, отказ от власти. Это ось «быть первым или помогать».

Каждая из этих осей работает как рычаг. Чем ближе число к 1, тем сильнее проявлен первый, «биологический» полюс. Чем ближе к 9 — тем сильнее проявлен второй, «человеческий» (способность к рефлексии, самопожертвованию, творчеству, служению).

3.2. Шесть здоровых русел (коды без пятёрок)

Комбинация трёх чисел (ВВ', РР', ДД') даёт один из шести устойчивых способов течения жизни. Я перечислю их кратко. Запомнить все не обязательно — достаточно узнать свой или близкий по духу.

Защитник — код (9,1,1) или близкий (7,2,3). Жертва безопасностью, размножение, доминирование. Такие люди защищают род, готовы умереть ради семьи, берут на себя ответственность. Девиз: «Я должен защитить своих».

Творец-одиночка — (1,9,1) или (2,8,3). Выживание, творчество, доминирование. Такие люди создают проекты, империи, идеи, пренебрегая бытом и близкими. Девиз: «Что я создам, что переживёт меня?».

Опора рода — (1,1,9) или (3,3,7). Выживание, размножение, служение. Такие люди служат семье, терпят, заботятся, не претендуя на власть. Девиз: «Как бы не подвести своих».

Созерцатель — (1,9,9) или (2,7,8). Выживание, творчество, служение. Такие люди живут тихо, в уединении, занимаются искусством или наукой, не ищут власти и семьи. Девиз: «Делаю своё дело в тишине».

Наставник — (9,1,9) или (8,2,7). Жертва безопасностью, размножение, служение. Такие люди заботятся о других — приёмные родители, учителя, волонтеры. Девиз: «Я рядом, я помогу».

Жертвенный лидер — (9,9,1) или (9,8,2). Жертва, творчество, доминирование. Такие люди ведут за собой, сгорают ради идеи, оставляя без внимания семью и своё здоровье. Девиз: «Я иду первым, даже если это меня убьёт».

Важно: реальные люди редко находятся в абсолютных полюсах (1,1,9) или (9,9,1). Чаще код выглядит как (3,3,7) или (7,2,3). Это всё равно Опора рода или Защитник, но с менее жёсткой выраженностью. Такие коды встречаются чаще и указывают на более гибкую, смешанную мотивацию.

3.3. Что такое мнимая грань (пятёрка)

Если на любой оси число равно 5, это не здоровое русло, а **внутренний конфликт**. Человек буквально разрывается между двумя противоположными мотивами. Например, (5,1,9) — «Раб рода»: разрыв между страхом смерти и вынужденной жертвой ради семьи. Или (1,5,1) — «Распылённый»: мечется между семьёй и творчеством, ничего не доводя до конца.

В здоровом состоянии пятёрка — временное колебание, которое длится секунды или минуты. Но если пятёрка задерживается на месяцы, это сигнал о хроническом внутреннем конфликте. А если пятёрка две или три — это состояние глубокого кризиса, требующее внимания специалиста. Код (5,5,5) в чистом виде — полная потеря связи с реальностью.

Важное правило: в один момент времени (один диагностический срез) код может содержать только одну пятёрку. Две пятёрки — значит, человек в столь глубоком разрыве, что его состояние не удаётся измерить однозначно. Повторите замер позже.

Оценка кода в числах.

Код — это не просто маркер. Это ключ к тому, как интерпретировать матрицу состояния. Например, высокий Старт у Защитника (код 9,1,1) — это не «гиперактивность», а «боевая готовность». Тот же высокий Старт у Творца-одиночки (1,9,1) — это «творческая лихорадка». Без кода вы не поймёте, что стоит за цифрами.

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.