

18+

Андрей Владимирович
Бубнов

АТМОСФЕРА

*Система
глубинного
развития
человека*



Андрей Бубнов
Атмосфера. Система
глубинного развития человека

<https://litres.ru/74275054>

ISBN 9785007061032

Аннотация

«Атмосфера. Система глубинного развития человека» — книга о восстановлении внутренней целостности и связи между телом, чувствами, умом, душой и духом. Автор рассматривает человека как вертикаль между Землёй и Небом и предлагает инструменты для понимания состояния, внутренних ограничений и жизненного пути. Книга помогает вернуть опору, ясность и перевести внутренние изменения в реальные действия.

Содержание

Система Глубинного Развития Человека	6
2026 г.	7
Введение	8
Возвращение к внутренней опоре	8
Что такое АТМОСФЕРА	10
Что даст эта книга	12
Жанр книги	14
Границы системы	16
Моя авторская позиция	18
Как устроена книга	20
Как работать с книгой	22
От внутреннего состояния к жизни	24
Часть I. Философская основа АТМОСФЕРЫ	26
Глава 1. Человек между Землёй и Небом	26
Задача АТМОСФЕРЫ	37
Глава 2	39
Глава 3	55
Часть II. Модель человека в системе	72
АТМОСФЕРА	
Глава 4. Пять уровней человека	72
Глава 5. Модель формирования сознания человека	93
Глава 6. Семь центров человека	123

Глава 7. Эмоции, тело и биохимия состояния	148
Часть III. Диагностические слои АТМОСФЕРЫ	171
Глава 8. Диагностика состояния человека	171
Глава 9. Эмоционально-энергетическая шкала состояния	195
Конец ознакомительного фрагмента.	212

Атмосфера Система глубинного развития человека

**Андрей
Владимирович Бубнов**

© Андрей Владимирович Бубнов, 2026

ISBN 978-5-0070-6103-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

АТМОСФЕРА

Система Глубинного Развития Человека

2026 г.

Введение

Возвращение к внутренней опоре

Иногда внешне жизнь продолжается как обычно: работа, семья, обязанности, встречи, планы. Человек действует, принимает решения, справляется с трудностями и поддерживает других. Но внутри постепенно возникает ощущение, что прежний способ жить больше не работает.

Можно достигать целей и не чувствовать радости. Быть среди людей и переживать одиночество. Много знать, но не понимать, куда двигаться дальше. Хотеть перемен, но возвращаться к знакомым сценариям. Стремиться к свободе, но жить в тревоге, напряжении и постоянном контроле.

В такие периоды человек словно теряет связь между разными частями себя.

Ум занят будущим и пытается всё предусмотреть.

Чувства удерживают незавершённые истории прошлого.

Тело остаётся в настоящем и через усталость, напряжение или изменение дыхания показывает реальное состояние.

Душа ищет смысл и ощущение подлинности.

Дух зовёт к развитию, но этот зов не всегда превращается в действие.

В системе АТМОСФЕРА такое состояние называется **на-**

рушением внутренней вертикали. Человек продолжает жить и действовать, но его мысли, чувства, тело, желания и поступки перестают поддерживать друг друга.

Эта книга посвящена восстановлению такой связи.

Что такое АТМОСФЕРА

АТМОСФЕРА — это авторская интегративная система глубинного развития человека. Она соединяет работу с состоянием, телесными ощущениями, эмоциями, убеждениями, семейными сценариями, жизненными целями, творчеством и духовными смыслами.

Название системы связано с представлением о том, что каждый человек постоянно живёт внутри определённой внутренней среды — своей атмосферы.

В неё входят:

- привычные мысли и ожидания;
- чувства и эмоциональные реакции;
- телесные напряжения;
- представления о себе;
- усвоенные семейные и социальные сценарии;
- страхи, желания и потребности;
- ценности и смыслы;
- способы принимать решения и действовать.

Эта внутренняя атмосфера влияет на то, как человек воспринимает происходящее.

Одна и та же возможность может переживаться как шанс, опасность, испытание или непосильная ответственность. Отношения могут строиться из любви, страха одиночества, чувства долга или потребности заслужить принятие. Движе-

ние к цели может рождаться из вдохновения либо превращаться в борьбу с собой.

В основе АТМОСФЕРЫ лежит следующая последовательность:

Внутренняя атмосфера влияет на состояние.

Состояние влияет на выбор.

Выбор воплощается в действии.

Повторяющиеся действия постепенно формируют жизненный путь.

Поэтому устойчивые изменения редко начинаются только с призыва «делать больше». Сначала важно увидеть, **из какого состояния человек действует**, что поддерживает это состояние и какое внутреннее качество необходимо восстановить.

Что даст эта книга

Эта книга не обещает жизни без боли, страха, конфликтов и неопределённости. Она также не предлагает универсального решения для каждого человека.

Её задача — дать читателю понятную карту внутренней работы.

По мере чтения вы сможете:

- точнее распознавать своё текущее состояние;
- замечать связь между мыслями, эмоциями, телом и поведением;
- видеть, какие потребности стоят за тревогой, виной, стыдом, гневом или внутренней пустотой;
- отличать собственные желания от внешних ожиданий и усвоенных сценариев;
- понимать, почему осознание не всегда приводит к изменениям;
- выбирать подходящие способы работы со своим запросом;
- переводить внутренние открытия в конкретные решения и действия;
- формировать более устойчивую внутреннюю опору.

Главный результат, к которому ведёт книга, — не создание «идеального» состояния. Речь идёт о способности лучше понимать себя, возвращаться к внутреннему центру и дей-

ствовать более осознанно даже тогда, когда жизнь остаётся сложной.

Жанр книги

Перед вами практический нон-фикшн об авторской методологии развития человека.

Книга находится на пересечении нескольких направлений:

- психологии и психологического консультирования;
- коучинга и акмеологии;
- телесно-ориентированных подходов;
- системной и семейной работы;
- творческих практик;
- философского и духовного осмысления человеческого пути.

Некоторые понятия книги опираются на психологические подходы и существующие практические методы. Другие являются авторскими моделями, образами и способами интерпретации опыта.

Например, вертикаль между Землёй и Небом, модель Души и Духа, энергетические центры и эмоционально-энергетическая шкала используются прежде всего как **метафорические и диагностические карты**. Они помогают описывать субъективный опыт человека, но не должны восприниматься как доказанные анатомические или медицинские системы.

Для меня важно ясно разделять эти уровни и не выдавать

духовный образ за научный факт.

Границы системы

АТМОСФЕРА предназначена для самоисследования, развития, осмысления жизненных запросов и сопровождения изменений. Она может помогать человеку лучше понимать своё состояние, находить ресурсы, формулировать цели и выбирать дальнейшие действия.

Однако эта система:

- не является медицинским методом;
- не устанавливает диагнозы;
- не заменяет лечение;
- не заменяет психотерапию и психиатрическую помощь;
- не предназначена для самостоятельной работы с острыми кризисными состояниями;
- не гарантирует конкретных финансовых, карьерных, личных или медицинских результатов.

Телесные симптомы, продолжительная бессонница, выраженная тревога, депрессивные состояния, панические приступы, травматические реакции и резкое ухудшение самочувствия требуют обращения к квалифицированным специалистам.

Практики с интенсивным дыханием, движением или эмоциональным выражением также необходимо выполнять с учётом состояния здоровья и противопоказаний.

Ни один инструмент не должен становиться способом давления на человека. Решение о глубине работы, выборе метода и продолжении практики всегда остаётся за самим участником.

Моя авторская позиция

Я не рассматриваю себя как человека, обладающего единственной истиной о том, как устроена жизнь.

АТМОСФЕРА появилась как результат моего обучения, практического опыта, наблюдения за людьми и попытки соединить разные методы в целостную систему. Эта книга описывает мой взгляд на развитие человека и тот язык, который помогает мне видеть связь между внутренним состоянием и внешней жизнью.

Я предлагаю читателю не верить каждому положению автоматически, а исследовать его.

Что откликается?

Что помогает лучше понять себя?

Что подтверждается личным опытом?

Что вызывает вопросы или несогласие?

Какие идеи можно применить, а какие необходимо оставить?

Зрелая работа не требует слепой веры. Она требует внимательности, честности и сохранения собственного права выбирать.

Проводник в системе АТМОСФЕРА не должен навязывать человеку трактовку его жизни. Его задача — создать безопасное пространство, задавать вопросы, помогать замечать связи и поддерживать переход от осознания к действию.

Ответственность за решения остаётся у самого человека.

Как устроена книга

Книга последовательно проводит читателя от философских оснований системы к практическому применению.

В первой части раскрывается образ человека как вертикали между Землёй и Небом. Здесь вводятся понятия внутренней атмосферы, опоры, смысла и нарушения связи между разными уровнями человека.

Во второй части представлена модель человека в системе АТМОСФЕРА: тело, ум, чувства и эмоции, душа и дух. Также рассматриваются формирование сознания, семь центров и связь эмоционального состояния с телесными проявлениями.

Третья часть посвящена диагностике. В ней описываются способы исследовать состояние, эмоциональные реакции, потребности, пространство жизни и дополнительные авторские диагностические модели.

Четвёртая часть знакомит с инструментами, которые могут использоваться в работе: НейроГрафикой, расстановками, НЛП, ченнелингом, соматическими подходами, психологическим консультированием, коучингом и акмеологией.

Пятая часть описывает общий путь трансформации:
запрос → диагностика → проработка → интеграция → реализация → служение.

Шестая часть показывает, как система может применять-

ся в индивидуальной и групповой работе, интенсивах, ретритах, бизнесе и повседневной жизни.

Седьмая часть посвящена этике, профессиональным границам и дальнейшему развитию АТМОСФЕРЫ.

В завершении книги представлена авторская динамическая медитация «Пробуждение», опросник для работы с маятником и список использованных материалов.

Как работать с книгой

Первое знакомство лучше начать с последовательного чтения первых трёх частей. Они дают общий язык системы и помогают понять, как связаны состояние, тело, эмоции, потребности и действия.

Раздел с инструментами необязательно читать как перечень методов, которые необходимо применить все сразу. Выбирайте главы, соответствующие вашему запросу и вашему уровню подготовки.

Во время чтения полезно вести записи:

- что я чувствую;
- что происходит в моём теле;
- какая мысль повторяется;
- чего я сейчас боюсь;
- какая потребность не удовлетворена;
- какое качество мне необходимо восстановить;
- какой реальный шаг я могу сделать после этого осозна-

ния.

Не торопитесь превращать каждую идею в технику. Иногда важная работа начинается не с действия, а с момента, когда человек впервые честно замечает своё состояние и перестаёт себя за него осуждать.

Но внутреннее исследование не должно становиться бесконечным анализом. Осознание становится частью жизни

только тогда, когда воплощается в выборе, разговоре, границе, решении, завершении или новом действии.

От внутреннего состояния к жизни

Человек не управляет всеми обстоятельствами. Он не может исключить потери, ошибки, кризисы и неопределённость. Но он может постепенно менять качество своего присутствия в происходящем.

Он может замечать автоматическую реакцию раньше, чем она станет поступком.

Может различать прошлую боль и настоящее событие.

Может слышать тело до полного истощения.

Может признать чувство, не разрушая себя и других.

Может отказаться от чужого ожидания.

Может восстановить границу.

Может сделать следующий шаг без полной гарантии успеха.

Так появляется внутренняя опора.

В языке АТМОСФЕРЫ это означает восстановление вертикали: Земля даёт человеку форму и способность действовать, Небо — смысл и направление, а сам человек становится местом, где смысл воплощается в реальной жизни.

Эта книга — приглашение исследовать собственную внутреннюю атмосферу.

Не для того, чтобы найти в себе очередную неисправность.

Не для того, чтобы соответствовать новому идеалу.

Не для того, чтобы передать кому-то право решать, как вам жить.

А для того, чтобы лучше слышать себя, возвращать связь между внутренним и внешним и постепенно создавать жизнь, в которой больше ясности, опоры, ответственности и смысла.

Часть I. Философская основа АТМОСФЕРЫ

Глава 1. Человек между Землёй и Небом

Человек рождается между двумя великими силами.

Одна сила тянет его к Земле. Другая открывает ему Небо.

Земля даёт человеку тело, форму, плотность, границы, опору, материю, быт, дом, деньги, дело, отношения, способность стоять, действовать, строить, воплощать и завершать.

Небо даёт человеку смысл, вдохновение, высоту, направление, дух, внутренний зов, мечту, идею, веру, связь с большим и ощущение, что жизнь не сводится только к выживанию.

Человек находится между Землёй и Небом. Он не принадлежит только одному из этих миров. Он не является только телом, обязанностями и материальными задачами. Но он также не является только духом, идеей и стремлением к высшему. Он соединяет в себе оба направления.

В системе АТМОСФЕРА человек рассматривается как живая вертикаль.

Его ноги стоят на Земле. Его тело живёт в настоящем. Его

чувства несут память прошлого. Его сознание смотрит в будущее. Его душа хранит глубину. Его дух постепенно входит в жизнь и становится внутренним стержнем.

Когда вертикаль собрана, человек ощущает опору, ясность и направление. Он понимает, где находится, чувствует своё тело, слышит свои чувства, видит свои задачи, различает свои желания и способен действовать не из хаоса, а из внутренней согласованности.

Когда вертикаль нарушена, человек теряет связь с собой.

Он может жить только Землёй: заботиться о выживании, деньгах, работе, статусе, обязанностях, внешнем результате. В этом случае жизнь становится тяжёлой, плотной, механической. Человек может много делать, но постепенно перестанет понимать, ради чего он это делает. Он может быть занятым, полезным, ответственным, но внутри ощущать пустоту.

Он может жить только Небом: идеями, мечтами, духовными образами, поисками высшего смысла, тонкими состояниями, вдохновением. Но если связь с Землёй слаба, такие идеи не воплощаются. Человек может много чувствовать, понимать, видеть, но не действовать. Он может стремиться к свету, но избегать решений. Может говорить о предназначении, но не строить форму, через которую это предназначение проявится.

АТМОСФЕРА не выбирает одно вместо другого.

Она не говорит человеку: «Будь только духовным». И не говорит: «Будь только практичным». Она соединяет.

Потому что смысл без формы остаётся мечтой. Форма без смысла становится пустой конструкцией. Дух без действия не входит в жизнь. Действие без духа быстро превращается в усталость. Земля без Неба становится тяжестью. Небо без Земли становится иллюзией.

Человек раскрывается тогда, когда Небо и Земля встречаются внутри него.

Земля как опора

Земля в системе АТМОСФЕРА — это не только физическая планета. Это символ всего, что даёт человеку устойчивость и возможность воплощения.

Земля — это тело. Земля — это дыхание. Земля — это дом. Земля — это деньги. Земля — это профессия. Земля — это режим, питание, сон, движение. Земля — это способность выдерживать реальность. Земля — это умение завершать начатое. Земля — это способность быть здесь, а не только в мечтах, тревогах или воспоминаниях.

Если у человека нет связи с Землёй, он теряет опору. Тогда любое движение становится неустойчивым. Он может хотеть перемен, но бояться первого шага. Может иметь идеи, но не доводить их до формы. Может чувствовать вдохновение, но не переводить его в действие.

Нарушенная связь с Землёй может проявляться как хаос в делах, финансовая нестабильность, усталость, отсутствие режима, трудность с границами, страх ответственности, неспособность завершать, постоянное откладывание, бегство от

материальных вопросов.

Такой человек может говорить: «Я всё понимаю, но не могу начать». «Я чувствую, что мне нужно двигаться, но не хватает сил». «У меня много идей, но ничего не складывается». «Я хочу стабильности, но будто не могу её создать». «Я постоянно улетаю в мысли и теряю контакт с реальностью».

Восстановить Землю — значит вернуть человеку способность стоять.

Стоять в своём теле. Стоять в своих решениях. Стоять в своих границах. Стоять в своём деле. Стоять в своей жизни.

Без Земли невозможно зрелое развитие. Потому что любое глубокое осознание должно где-то воплотиться. Если человек понял, но не сделал, трансформация не завершена. Если почувствовал, но не изменил выбор, новое состояние не закрепилось. Если увидел свой путь, но не сделал шага, путь остаётся образом.

Земля требует действия.

Но это действие не должно быть насилием над собой. В АТМОСФЕРЕ действие рождается из восстановленной связи. Человек сначала слышит, что с ним происходит, затем находит опору, затем делает шаг.

Небо как смысл

Небо в системе АТМОСФЕРА — это символ высоты, духа, смысла и внутреннего направления.

Небо — это не уход от жизни. Небо — это не отказ от тела, денег, отношений и ответственности. Небо — это то,

что наполняет форму смыслом.

Человек может иметь внешне правильную жизнь, но без связи с Небом она становится пустой. Есть работа, но нет вдохновения. Есть достижения, но нет радости. Есть цели, но нет внутреннего согласия. Есть движение, но нет ощущения пути.

Связь с Небом помогает человеку помнить, что он живёт не только ради выполнения задач.

Он живёт, чтобы раскрывать свой потенциал. Создавать. Любить. Познавать. Передавать опыт. Служить. Оставлять след. Соединяться с тем, что больше его личной истории.

Когда связь с Небом нарушена, человек может погружаться в механическую жизнь. Он делает то, что нужно, но не чувствует, что это его. Он может быть эффективным, но не живым. Может быть успешным, но внутренне обесточенным. Может иметь результат, но не ощущать смысла.

Такой человек может говорить: «Я всё делаю, но не понимаю зачем». «У меня вроде всё нормально, но внутри пусто». «Я достиг того, к чему стремился, но радости нет». «Мне кажется, я живу не свою жизнь». «Я потерял связь с собой».

Восстановить Небо — значит вернуть человеку направление.

Не просто цель, которую нужно выполнить. А смысл, который ведёт. Не просто план. А внутренний зов. Не просто успех. А ощущение, что жизнь имеет глубину.

Небо даёт человеку высоту взгляда. Оно помогает уви-

деть, что кризис может быть не только разрушением, но и переходом. Что потеря может открыть новый этап. Что страх может указывать на зону роста. Что боль может стать дверью к глубинной силе. Что личный путь может постепенно стать служением.

Но Небо становится зрелым только тогда, когда соединяется с Землёй.

Иначе духовность может превратиться в избегание. В красивые слова без действия. В поиск знаков вместо ответственности. В стремление к высшему без готовности решать земные задачи.

АТМОСФЕРА удерживает эту связь: смысл должен войти в форму.

Человек как ось

Между Землёй и Небом находится человек.

Он не просто получает влияние сверху и снизу. Он сам является местом встречи. Через него невидимое становится видимым. Через него идея становится делом. Через него чувство становится словом. Через него смысл становится поступком. Через него внутреннее состояние становится внешней реальностью.

Человек — это ось.

Если ось крепкая, он может выдерживать движение жизни. Если ось нарушена, его начинает качать. Любое событие сбивает его с центра. Любое мнение разрушает уверенность. Любая трудность вызывает хаос. Любой успех пугает. Любая

близость кажется угрозой. Любая цель превращается в давление.

Внутренняя ось — это не жёсткость. Это не броня, не контроль и не способность всё терпеть.

Внутренняя ось — это связь с собой.

Я чувствую тело. Я понимаю своё состояние. Я могу называть свои эмоции. Я вижу свои реакции. Я различаю своё и чужое. Я помню, что для меня важно. Я могу выбирать. Я могу действовать. Я могу оставаться собой в контакте с миром.

Когда у человека есть ось, он не становится неуязвимым. Он всё равно может бояться, ошибаться, переживать, уставать, сомневаться. Но он не теряет себя полностью. Он способен возвращаться в центр.

АТМОСФЕРА помогает человеку восстановить эту ось через работу с состоянием, телом, чувствами, сознанием, душой, духом, родовыми и системными связями, внутренними программами и действиями в жизни.

Нарушение вертикали

Нарушение вертикали может происходить по-разному.

Иногда человек теряет связь с телом. Тогда он живёт преимущественно головой. Он много думает, анализирует, планирует, тревожится, но плохо чувствует свои реальные потребности. Тело начинает говорить через усталость, зажимы, напряжение, боли, дыхание, бессонницу или отсутствие энергии.

Иногда человек застревает в прошлом. Тогда чувства и эмоции удерживают его в старых историях. Он реагирует не на то, что происходит сейчас, а на то, что когда-то уже причинило боль. Новые отношения воспринимаются через прошлую травму. Новые возможности — через прошлый провал. Новая близость — через память отвержения.

Иногда человек уходит в будущее. Его сознание постоянно строит сценарии, прогнозирует опасности, пытается всё просчитать. Он ещё не живёт событие, но уже переживает его как угрозу. Так рождается тревога.

Иногда человек теряет связь с душой. Тогда он перестаёт чувствовать глубинное «моё». Он может выбирать правильное, удобное, одобряемое, выгодное, но внутри не чувствовать отклика. Его жизнь может быть наполнена событиями, но лишена внутренней правды.

Иногда человек теряет связь с духом. Тогда исчезает стержень. Человек становится зависимым от обстоятельств, мнений, оценок, внешнего подтверждения. Ему трудно держать направление, трудно принимать решения, трудно идти своим путём.

АТМОСФЕРА рассматривает эти нарушения не как «поломку» человека, а как сигнал.

Сигнал о том, что связь требует восстановления. Сигнал о том, что часть внутренней системы нуждается во внимании. Сигнал о том, что человек готов к более глубокому уровню встречи с собой.

Вертикаль и дыхание

Одним из ключей к восстановлению вертикали является дыхание.

Дыхание соединяет Землю и Небо в теле человека.

С вдохом человек принимает жизнь. С выдохом отпускает напряжение. Через дыхание тело возвращается в настоящий момент. Через дыхание ум замедляется. Через дыхание чувства получают пространство. Через дыхание человек снова ощущает себя живым.

Когда человек тревожится, дыхание часто становится поверхностным. Когда он подавляет чувства, дыхание сдерживается. Когда он боится проявиться, дыхание может замирать. Когда он теряет опору, дыхание становится неровным.

Поэтому в АТМОСФЕРЕ дыхание можно рассматривать как один из простых и глубоких способов возвращения к себе.

Не всегда нужно сразу искать сложную технику. Иногда первый шаг — просто почувствовать: как я дышу; где в теле есть сжатие; куда не проходит вдох; что хочет выйти с выдохом; какое состояние живёт во мне сейчас.

Дыхание возвращает человека в тело. А тело возвращает его в настоящее. А настоящее — единственное место, где возможно реальное изменение.

Вертикаль и творчество

Ещё один путь восстановления оси — творчество.

Творчество соединяет Небо и Землю напрямую. Идея ста-

новится линией. Чувство становится цветом. Внутренний образ становится формой. Невидимое выходит на лист, в слово, движение, звук, проект, действие.

В системе АТМОСФЕРА особое место занимает Нейро-Графика, потому что она позволяет человеку увидеть своё состояние не только через слова, но и через линию.

Белый лист можно рассматривать как пространство мира. Рука — как связь с Землёй. Линия — как движение Неба через человека. Рисунок — как место, где внутреннее становится видимым.

Когда человек ведёт линию, он не просто рисует. Он переводит внутреннее напряжение во внешний образ. Он встречается с хаосом, видит его, округляет, соединяет, интегрирует, насыщает цветом, находит новые связи и постепенно создаёт новую композицию.

Это очень близко к сути АТМОСФЕРЫ.

Внутренний хаос не уничтожается силой. Он проявляется. Осознаётся. Сопрягается. Интегрируется. Преобразуется в новую форму.

Так творчество становится не украшением жизни, а способом восстановления вертикали.

Вертикаль и действие

Восстановленная вертикаль обязательно проявляется в действии.

Если человек почувствовал смысл, но не сделал шаг, вертикаль ещё не вошла в Землю. Если он осознал внутренний

конфликт, но не изменил выбор, состояние не закрепилось. Если он увидел свою силу, но продолжает прятаться, энергия остаётся заблокированной. Если он понял, что ему нужно сказать «нет», но не сказал, граница не воплотилась. Если он почувствовал своё дело, но не начал создавать форму, Небо не встретилось с Землёй.

АТМОСФЕРА не уводит человека от жизни. Она возвращает его в жизнь более собранным.

Дух должен войти в действие. Смысл должен войти в форму. Осознание должно войти в выбор. Выбор должен войти в поступок.

Поэтому путь АТМОСФЕРЫ всегда связан с практическим шагом.

Это может быть разговор. Решение. План. Финансовое действие. Проявление. Завершение старого. Начало нового. Восстановление границы. Признание чувства. Выход в творчество. Изменение привычки. Шаг к делу.

Действие показывает, что изменение стало реальным.

Человек со стержнем

В системе АТМОСФЕРА есть важный образ — человек со стержнем.

Это не человек, который никогда не сомневается. Не человек, который всё контролирует. Не человек, который подавляет чувства. Не человек, который всегда силён внешне.

Человек со стержнем — это тот, в ком Дух вошёл в жизнь. Он имеет внутреннюю ось. Он чувствует связь с Землёй.

Он слышит Небо. Он не убегает от тела. Он не предаёт душу. Он уважает чувства. Он использует ум как инструмент, а не как тюрьму тревоги. Он умеет действовать. Он способен служить.

Такой человек не становится отделённым от мира. Напротив, он может быть в мире глубже. Он способен любить, работать, создавать, ошибаться, учиться, строить отношения, вести дело, проходить кризисы и сохранять связь с собой.

Стержень — это не неподвижность. Это способность оставаться соединённым с внутренней осью в движении жизни.

Задача АТМОСФЕРЫ

Задача АТМОСФЕРЫ — помочь человеку восстановить вертикаль.

Не навязать ему чужой путь. Не заставить быть удобным. Не сделать его идеальным. Не оторвать от реальности. Не погрузить в бесконечный анализ.

А помочь ему соединить то, что было разорвано.

Землю и Небо. Тело и дух. Прошрое и будущее. Чувства и действия. Сознание и душу. Смысл и форму. Внутреннее и внешнее.

Когда эта связь восстанавливается, человек начинает жить иначе.

Он больше не просто реагирует. Он выбирает. Он больше не только выживает. Он создаёт. Он больше не доказывает

свою ценность. Он проявляет её. Он больше не бежит от себя. Он возвращается к себе. Он больше не ищет опору только снаружи. Он находит её внутри. Он больше не разделяет духовное и материальное. Он соединяет их в своём пути.

Так человек становится живой вертикалью между Землёй и Небом.

Именно с этого начинается философская основа АТМОСФЕРЫ.

Глава 2

Внутренняя атмосфера человека

У каждого человека есть своя атмосфера.

Она не видна глазами, но ощущается сразу. Иногда человек входит в пространство — и рядом с ним становится спокойно. Иногда, наоборот, от него исходит напряжение, тревога, тяжесть или хаос. Иногда человек ничего не говорит, но его состояние уже заполняет комнату. Иногда он улыбается, но внутри чувствуется боль. Иногда он выглядит собранным, но его поле будто дрожит от внутреннего контроля.

АТМОСФЕРА начинается с понимания: человек живёт не только во внешней реальности. Он постоянно живёт внутри своей внутренней среды.

Эта внутренняя среда состоит из мыслей, чувств, телесных ощущений, воспоминаний, убеждений, родовых программ, образов будущего, незавершённых переживаний, желаний, страхов, смыслов и духовных импульсов. Всё это создаёт то, что в системе АТМОСФЕРА называется **внутренней атмосферой человека**.

Внутренняя атмосфера — это не настроение на один день. Это более глубокое поле, из которого человек воспринимает мир, принимает решения, строит отношения, действует, зарабатывает, любит, проявляется, защищается, развивается или останавливает себя.

Один человек живёт в атмосфере доверия.

Другой — в атмосфере тревоги.

Третий — в атмосфере борьбы.

Четвёртый — в атмосфере вины.

Пятый — в атмосфере ожидания опасности.

Шестой — в атмосфере творчества.

Седьмой — в атмосфере внутренней опоры.

Именно внутренняя атмосфера определяет не только то, что человек делает, но и **из какого состояния** он это делает.

Можно идти к цели из страха.

Можно идти к цели из вдохновения.

Можно строить отношения из нужды.

Можно строить отношения из любви.

Можно зарабатывать из тревоги.

Можно зарабатывать из ценности.

Можно помогать другим из желания быть нужным.

Можно помогать из зрелого служения.

Можно развиваться из ненависти к себе.

Можно развиваться из уважения к своему пути.

Внешне действия могут выглядеть одинаково. Но внутренняя атмосфера, из которой они рождаются, будет создавать совершенно разные последствия.

Главный закон внутренней атмосферы

В основе системы АТМОСФЕРА лежит закон:

Внутренняя атмосфера рождает состояние.

Состояние рождает выбор.

Выбор рождает действие.

Действие формирует судьбу.

Этот закон показывает, что судьба человека складывается не только из внешних обстоятельств. Она формируется через цепочку внутренних процессов.

Человек часто пытается изменить жизнь сразу на уровне действия. Он говорит себе: «Надо больше работать», «Надо стать дисциплинированнее», «Надо выйти в проявленность», «Надо больше зарабатывать», «Надо перестать бояться», «Надо построить отношения», «Надо начать новый проект».

Но если внутренняя атмосфера остаётся прежней, новые действия быстро подчиняются старому состоянию.

Если внутри тревога, действие становится суетой.

Если внутри вина, действие становится попыткой заслужить право на жизнь.

Если внутри стыд, действие сопровождается страхом оценки.

Если внутри обида, действие окрашивается борьбой.

Если внутри пустота, действие не приносит насыщения.

Если внутри недоверие, даже поддержка воспринимается с подозрением.

Если внутри запрет на силу, человек будет уменьшать себя даже там, где способен на большее.

Поэтому АТМОСФЕРА не начинается с вопроса: «Что тебе

нужно сделать?»

Она начинает глубже:

В каком состоянии ты сейчас находишься?

Какая атмосфера внутри тебя создаёт это состояние?

Что в тебе сейчас напряжено, заблокировано, подавлено или забыто?

Какое качество нужно восстановить, чтобы действие стало другим?

Пока не увидена внутренняя атмосфера, человек может бесконечно менять внешние обстоятельства и снова возвращаться к прежнему результату.

Он меняет работу, но снова попадает в выгорание.

Меняет отношения, но повторяет старый сценарий.

Начинает проект, но снова останавливается на пороге проявленности.

Ставит финансовую цель, но снова сталкивается с потолком дохода.

Проходит обучение, но не применяет знания.

Получает возможность, но не позволяет себе её взять.

Проблема не всегда во внешней ситуации. Часто причина в той атмосфере, из которой человек воспринимает жизнь и действует.

Атмосфера тревоги

Одна из самых частых внутренних атмосфер современного человека — тревога.

В атмосфере тревоги человек постоянно живёт в буду-

щем. Его сознание пытается предугадать опасность, рассчитать все варианты, не ошибиться, не потерять, не допустить, не провалиться. Он ещё не столкнулся с событием, но уже переживает его как угрозу.

Тревога создаёт внутреннее напряжение. Тело сжимается, дыхание становится поверхностным, мысли ускоряются, внимание цепляется за риски. Человек может быть внешне активным, но внутри он не свободен. Его действия направлены не на созидание, а на предотвращение опасности.

В такой атмосфере даже возможность воспринимается как испытание.

Новый проект — как риск провала.

Отношения — как вероятность боли.

Деньги — как то, что можно потерять.

Проявленность — как угроза осуждения.

Свобода — как пространство неопределённости.

Тревога часто говорит голосом заботы: «Я просто хочу всё предусмотреть». Но за этим может стоять потеря опоры, нарушение базовой безопасности, прошлый опыт боли, родовая память, внутренний запрет на ошибку или страх наказания.

АТМОСФЕРА не борется с тревогой силой. Она предлагает её услышать.

Тревога показывает, что внутри человеку не хватает опоры.

Не хватает доверия к себе.

Не хватает контакта с телом.

Не хватает ощущения: «Я справлюсь».

Не хватает права двигаться даже без полной гарантии.

Поэтому работа с тревогой в АТМОСФЕРЕ — это не только успокоение ума. Это восстановление связи с Землёй, телом, дыханием, настоящим моментом и внутренней устойчивостью.

Атмосфера вины

В атмосфере вины человек живёт с ощущением, что он всё время кому-то должен.

Он должен быть хорошим.

Должен оправдать ожидания.

Должен помогать.

Должен соглашаться.

Должен терпеть.

Должен быть удобным.

Должен заслужить любовь, деньги, уважение, право на отдых, право на собственный путь.

Вина лишает человека свободы выбора. Он действует не из желания, а из внутреннего долга. Он может много делать для других, но при этом терять себя. Может быть полезным, но не радостным. Может соглашаться, но внутри копить раздражение. Может отдавать, но не уметь принимать.

В атмосфере вины человек часто путает любовь и обязанность. Он думает: «Если я откажу, меня перестанут любить». «Если я выберу себя, я причиню боль». «Если я буду успеш-

ным, я предаю тех, кто жил иначе». «Если я возьму больше, кому-то не хватит».

Так формируется запрет на собственную жизнь.

АТМОСФЕРА помогает увидеть, где ответственность превратилась в самопожертвование. Где забота стала способом заслужить принятие. Где человек отдаёт не из избытка, а из страха быть отвергнутым.

Задача не в том, чтобы стать равнодушным. Задача — восстановить зрелое различие:

где моя ответственность;

где чужая ответственность;

где я действительно хочу помочь;

где я боюсь сказать «нет»;

где я служу;

где я предаю себя.

Когда атмосфера вины начинает растворяться, у человека появляется право жить свою жизнь.

Атмосфера стыда

Стыд — одна из самых глубоких атмосфер, которая может удерживать человека от проявленности.

Вина говорит: «Я сделал что-то не так».

Стыд говорит: «Со мной что-то не так».

В атмосфере стыда человек не просто боится ошибки. Он боится быть увиденным. Ему кажется, что если он проявится, его отвергнут, высмеют, обесценят, разоблачат. Он может иметь способности, знания, опыт, талант, но оставаться

в тени.

Стыд сжимает тело. Он может проявляться в опущенных плечах, напряжении лица, зажатом голосе, трудности смотреть в глаза, желании спрятаться, исчезнуть, уменьшиться. Человек будто не даёт себе занять место в пространстве.

В теме денег стыд может звучать как: «Кто я такой, чтобы брать больше?»

В теме творчества: «Это никому не нужно».

В теме публичности: «Меня осудят».

В теме отношений: «Если узнают меня настоящего, уйдут».

В теме дела: «Я недостаточно хорош».

АТМОСФЕРА смотрит на стыд бережно. Потому что за стыдом часто стоит опыт боли: критика, сравнение, унижение, отвержение, запрет на индивидуальность, травматичный опыт проявления.

Стыд нельзя просто приказать себе преодолеть. Его нужно вывести из тени, признать, дать ему место, вернуть человеку достоинство и постепенно восстановить право быть видимым.

Проявленность в АТМОСФЕРЕ начинается не с агрессивного выхода в мир, а с внутреннего разрешения:

я имею право быть;

я имею право занимать место;

я имею право звучать;

я имею право создавать;

я имею право быть несовершеннолетним и при этом живым;
я имею право проявлять свою силу без необходимости доказывать свою ценность.

Атмосфера борьбы

Некоторые люди живут в атмосфере постоянной борьбы.

Они привыкли преодолевать, доказывать, выживать, идти через напряжение, сражаться за место, за деньги, за любовь, за признание, за право быть собой. Для них жизнь — это поле битвы, где нельзя расслабляться.

В атмосфере борьбы человек может быть очень сильным. Он умеет выдерживать трудности, собираться в кризисе, достигать результата, двигаться через препятствия. Но цена такой силы часто высока: усталость, одиночество, недоверие, невозможность принимать поддержку, внутреннее ощущение, что если он остановится — всё рухнет.

Борьба может давать результат, но редко даёт покой.

Человек в атмосфере борьбы часто говорит:

«Всё зависит только от меня».

«Никто не поможет».

«Нужно быть сильным».

«Расслабляться опасно».

«Если я не буду контролировать, всё развалится».

«Мне нельзя ошибаться».

За этой атмосферой может стоять ранний опыт, где человеку действительно приходилось быть сильным слишком рано. Возможно, он не мог опереться на взрослых. Возмож-

но, ему пришлось защищаться, выживать, брать ответственность не по возрасту. Возможно, его ценили только за результат.

АТМОСФЕРА не обесценивает силу такого человека. Она помогает перевести силу из режима борьбы в режим созидания.

Борьба спрашивает: «Что я должен победить?»

Созидание спрашивает: «Что я хочу создать?»

Борьба сжимает.

Созидание собирает.

Борьба истощает.

Созидание наполняет.

Борьба держится на страхе.

Созидание рождается из смысла.

Когда атмосфера борьбы меняется, человек не становится слабым. Он становится зрелым. Он учится действовать не против жизни, а вместе с жизнью.

Атмосфера доверия

Доверие — это не наивность.

Доверие не означает, что человек перестаёт видеть риски, границы и реальность. Доверие — это внутреннее качество, при котором человек ощущает связь с собой, жизнью, телом, духом и своим путём.

В атмосфере доверия человек способен двигаться без полной гарантии. Он может ошибаться и не разрушаться. Может получать отказ и не терять ценность. Может входить в

новое и не требовать заранее абсолютной безопасности. Может слышать жизнь, замечать возможности и опираться на внутренний стержень.

Доверие не отменяет действие. Наоборот, оно делает действие более ясным.

Человек в атмосфере доверия не ждёт, что всё произойдёт само. Он действует. Но его действие не пропитано паникой. Он делает шаги, слушает отклик, корректирует путь, учится, взаимодействует, принимает поддержку, завершает старое и открывает новое.

Доверие — это восстановленная связь между Землёй и Небом.

Земля даёт опору: «Я здесь. Я в теле. Я могу действовать».

Небо даёт смысл: «Я иду не случайно. В моём пути есть направление».

Человек соединяет их через выбор: «Я делаю следующий шаг».

АТМОСФЕРА помогает человеку постепенно переходить из атмосферы страха, вины, стыда и борьбы в атмосферу доверия, ясности, внутренней опоры и созидания.

Атмосфера как поле выбора

Главное, что возвращает человеку работа с внутренней атмосферой, — это выбор.

Когда человек не осознаёт свою атмосферу, он живёт автоматически. Он думает, что выбирает, но часто просто повторяет старую программу.

Его выбирает страх.

Его выбирает вина.

Его выбирает родовой сценарий.

Его выбирает травматичная память.

Его выбирает привычка быть удобным.

Его выбирает социальная оболочка.

Его выбирает ожидание оценки.

Его выбирает внутренний запрет.

Осознанность начинается в тот момент, когда человек может остановиться и сказать:

«Сейчас я действую из страха».

«Сейчас я соглашаюсь из вины».

«Сейчас я прячусь из стыда».

«Сейчас я борюсь, хотя могу создать».

«Сейчас моё тело сжато».

«Сейчас я потерял связь с собой».

«Сейчас мне нужно вернуться в центр».

Так появляется пространство между импульсом и действием.

В этом пространстве рождается свобода.

Человек может выбрать не старую реакцию, а новый ответ.

Не привычное сжатие, а дыхание.

Не бегство, а присутствие.

Не доказательство, а проявление.

Не самоподавление, а честность.

Не хаос, а ясность.

Не борьбу, а действие из внутренней оси.

Диагностика внутренней атмосферы

В системе АТМОСФЕРА работа начинается с диагностики состояния.

Не с техники.

Не с совета.

Не с готового решения.

А с внимательного вопроса: что сейчас происходит внутри человека?

Для этого важно исследовать несколько уровней.

Первый уровень — тело.

Где есть напряжение?

Как человек дышит?

Где чувствуется сжатие?

Есть ли тяжесть, пустота, жар, холод, дрожь, онемение?

Какая поза у тела?

Что происходит с голосом?

Какая часть тела будто требует внимания?

Второй уровень — чувства и эмоции.

Что человек чувствует прямо сейчас?

Это гнев, страх, грусть, отвращение, радость?

Есть ли вина, стыд, обида, тревога, растерянность, одиночество?

Какая эмоция главная?

Какая эмоция подавлена?

Какая эмоция не названа?

Третий уровень — сознание.

Какая мысль повторяется?

Какой внутренний диалог идёт?

Какая установка управляет реакцией?

Какая картина будущего пугает?

Как человек объясняет себе происходящее?

Четвёртый уровень — душа.

Что в этом запросе действительно важно?

Где человек потерял контакт с собой?

Что он предал в себе?

Что хочет вернуться?

Какой глубинный смысл скрыт за внешней проблемой?

Пятый уровень — дух.

Где человек потерял стержень?

Где ему нужно вспомнить своё направление?

Где он избегает своего пути?

Какое качество должно войти в жизнь?

Какой шаг станет проявлением внутренней вертикали?

Так диагностика внутренней атмосферы становится не анализом ради анализа, а способом увидеть, где нарушена связь и что нужно восстановить.

От атмосферы к действию

Внутренняя атмосфера не должна оставаться только красивым понятием. Её важно переводить в практику.

Если человек видит, что живёт в тревоге, ему нужно восстанавливать опору.

Если он видит атмосферу вины, ему нужно возвращать границы и право на свою жизнь.

Если он видит атмосферу стыда, ему нужно восстанавливать достоинство и право быть видимым.

Если он видит атмосферу борьбы, ему нужно переводить силу в созидание.

Если он видит потерю смысла, ему нужно восстанавливать связь с Небом.

Если он видит хаос в делах, ему нужно укреплять связь с Землёй.

Каждая атмосфера указывает на следующий шаг.

АТМОСФЕРА не говорит человеку: «Ты неправильный».

Она говорит: «Посмотри, в какой среде ты сейчас живёшь. Что эта среда создаёт? Что она защищает? Что она удерживает? Что она не даёт тебе проявить? Какую новую атмосферу тебе нужно сформировать?»

Так человек перестаёт воевать с собой. Он начинает понимать себя.

Понимание рождает принятие.

Принятие рождает контакт.

Контакт рождает выбор.

Выбор рождает действие.

Действие формирует новую реальность.

Новая внутренняя атмосфера

Цель АТМОСФЕРЫ — не просто убрать боль, страх или напряжение. Цель — помочь человеку создать новую

внутреннюю атмосферу, из которой станет возможна другая жизнь.

Атмосферу ясности.

Атмосферу достоинства.

Атмосферу внутренней опоры.

Атмосферу честности.

Атмосферу доверия.

Атмосферу созидания.

Атмосферу зрелости.

Атмосферу связи с телом, чувствами, сознанием, душой и духом.

Когда эта атмосфера формируется, человек начинает иначе видеть мир.

Он уже не только защищается — он выбирает.

Не только выживает — он создаёт.

Не только реагирует — он осознаёт.

Не только доказывает — он проявляет.

Не только ищет опору снаружи — он находит её внутри.

Не только мечтает — он воплощает.

Не только достигает — он служит.

Так внутренняя атмосфера становится основой пути.

Именно поэтому система называется АТМОСФЕРА.

Потому что всё начинается с того пространства, в котором живёт человек внутри себя.

Глава 3

Расколота вертикаль современного человека

Современный человек живёт в мире, который постоянно требует от него скорости.

Быстрее думать.

Быстрее отвечать.

Быстрее принимать решения.

Быстрее развиваться.

Быстрее зарабатывать.

Быстрее проявляться.

Быстрее становиться успешным, эффективным, видимым, полезным, востребованным.

Скорость стала нормой.

Напряжение стало привычным фоном.

Усталость стала почти естественным состоянием.

Тревога стала способом планирования.

Контроль стал заменой опоры.

Постоянная занятость стала доказательством значимости.

Человек начинает жить не из внутренней оси, а из внешнего требования.

Он должен соответствовать.

Должен успевать.

Должен быть в ресурсе.

Должен быть осознанным.

Должен быть продуктивным.

Должен быть успешным.

Должен быть интересным.

Должен быть удобным.

Должен быть сильным.

Так незаметно человек перестаёт быть живым пространством и становится функцией.

Функцией на работе.

Функцией в семье.

Функцией в отношениях.

Функцией в социальных сетях.

Функцией в обществе.

Функцией даже в собственном развитии.

Он уже не спрашивает: «Что со мной происходит?»

Он спрашивает: «Что я должен сделать?»

Не спрашивает: «Чего хочет моя душа?»

Спрашивает: «Какой результат я должен показать?»

Не спрашивает: «Где моя правда?»

Спрашивает: «Как меня оценят?»

Не спрашивает: «Куда зовёт мой путь?»

Спрашивает: «Как не отстать?»

Так возникает расколота вертикаль.

Что такое расколота вертикаль

Расколота вертикаль — это состояние, в котором разные

уровни человека перестают быть соединены.

Сознание живёт в будущем.

Тело остаётся в настоящем.

Чувства и эмоции удерживают прошлое.

Душа ищет глубину и смысл.

Дух пытается войти в жизнь, но не находит опоры.

Внешне человек может быть активным, собранным, успешным, социально адаптированным. Он может работать, зарабатывать, учиться, вести проекты, строить отношения, помогать другим, развиваться, проходить практики и ставить цели.

Но внутри он ощущает разрыв.

Ум думает одно.

Тело показывает другое.

Чувства говорят третье.

Душа хочет четвёртое.

Дух зовёт в пятое направление.

Человек словно распадается на части.

Одна часть хочет стабильности.

Другая хочет свободы.

Одна часть стремится к проявленности.

Другая боится оценки.

Одна часть хочет денег.

Другая считает, что брать много опасно или стыдно.

Одна часть хочет близости.

Другая ждёт боли и отвержения.

Одна часть чувствует призвание.

Другая прячется за привычной социальной ролью.

Так рождается внутренний конфликт.

Человек может много знать о развитии, но не применять знания.

Может понимать свои сценарии, но продолжать их повторять.

Может хотеть перемен, но откладывать первый шаг.

Может видеть цель, но терять энергию на пути к ней.

Может чувствовать свой потенциал, но не разрешать себе занять место.

Расколота вертикаль — это не слабость и не ошибка человека. Это результат длительного разъединения с собой.

Человек как функция

Один из главных признаков расколотой вертикали — превращение человека в функцию.

В этом состоянии человек оценивает себя не по глубине жизни, а по полезности. Он спрашивает не «кто я?», а «насколько я нужен?». Не «как я себя чувствую?», а «справляюсь ли я?». Не «живу ли я свою жизнь?», а «соответствую ли я ожиданиям?».

Он может быть хорошим специалистом, заботливым родителем, ответственным партнёром, сильным руководителем, активным участником сообщества. Но если внутри он воспринимает себя только через функцию, его живая часть начинает исчезать.

Функция не чувствует.

Функция выполняет.

Функция не выбирает.

Функция соответствует.

Функция не дышит полной грудью.

Функция выдерживает нагрузку.

Функция не спрашивает о смысле.

Функция закрывает задачи.

Когда человек долго живёт как функция, он начинает терять контакт с телом. Тело становится инструментом, который должен работать. Если оно устало — его заставляют. Если оно болит — его игнорируют. Если оно просит паузы — его обвиняют в слабости.

Он теряет контакт с чувствами. Чувства мешают эффективности, поэтому их нужно подавить, объяснить, рационализировать или отложить на потом.

Он теряет контакт с душой. Душа говорит тихо, а внешний мир кричит громко. Душа просит настоящего, а функция требует правильного.

Он теряет контакт с духом. Дух зовёт к пути, но функция привязана к роли.

АТМОСФЕРА возвращает человеку вопрос:

не только что ты делаешь, но кем ты становишься, когда это делаешь?

Человек как профиль

Ещё одна форма расколотов вертикали — жизнь как про-

филь.

Современный человек всё чаще существует не только в реальном пространстве, но и в цифровом образе. У него есть аватар, лента, публикации, фотографии, статусы, реакции, отклики, статистика, видимость.

Цифровое пространство само по себе не является злом. Оно может быть инструментом творчества, общения, обучения, проявленности, продвижения дела и служения. Но когда человек отождествляется с профилем, он начинает жить не из внутреннего состояния, а из внешнего образа.

Он спрашивает:

«Как я выгляжу?»

«Что обо мне подумают?»

«Достаточно ли я интересен?»

«Достаточно ли я успешен?»

«Достаточно ли я красив?»

«Достаточно ли я проявлен?»

«Получил ли я подтверждение своей ценности?»

Так внимание уходит из центра наружу.

Человек начинает не жить, а демонстрировать жизнь.

Не чувствовать, а показывать состояние.

Не создавать, а поддерживать образ.

Не быть, а казаться.

Внутри может быть тревога, усталость, одиночество, пустота, но профиль должен оставаться сильным, красивым, уверенным, вдохновляющим.

Так возникает разрыв между внутренней атмосферой и внешней картинкой.

Чем больше этот разрыв, тем сильнее истощение. Человеку приходится тратить энергию не на жизнь, а на поддержание образа. Он боится быть настоящим, потому что настоящий может оказаться неидеальным, уставшим, сомневающимся, ищущим.

АТМОСФЕРА не отвергает проявленность. Напротив, она помогает человеку проявляться. Но проявленность в АТМОСФЕРЕ начинается не с образа, а с внутреннего разрешения быть собой.

Не казаться глубоким, а быть в контакте с глубиной.

Не демонстрировать силу, а восстановить стержень.

Не продавать образ, а проявлять ценность.

Не доказывать право на место, а занять своё место спокойно и честно.

Человек как потребитель

Расколота вертикаль проявляется и в том, что человек становится потребителем.

Он потребляет информацию, впечатления, практики, обучения, развлечения, духовные идеи, чужие мнения, быстрые решения. Ему кажется, что если он получит ещё один курс, ещё одну технику, ещё одну консультацию, ещё одну систему, ещё один знак, ещё одну подсказку, тогда наконец всё изменится.

Но потребление не равно трансформации.

Можно прочитать много книг и не встретиться с собой.

Можно пройти много обучений и не сделать ни одного честного шага.

Можно посетить много практик и не изменить способ жить.

Можно знать много слов о развитии и продолжать избегать реального выбора.

Потребитель ищет насыщения снаружи.

Творец рождает форму изнутри.

Потребитель спрашивает: «Что мне ещё взять?»

Творец спрашивает: «Что через меня хочет проявиться?»

Потребитель ждёт, что инструмент сделает работу за него.

Творец вступает в сотрудничество с инструментом.

В АТМОСФЕРЕ человек постепенно выходит из позиции потребителя и возвращается в позицию участника, автора, создателя своей жизни.

Это не означает, что ему больше не нужны помощь, знания, практики или поддержка. Наоборот, они важны. Но он перестаёт перекладывать на них свою силу. Он начинает понимать: инструмент открывает дверь, но пройти должен он сам.

Потеря тела

Один из самых болезненных признаков расколотой вертикали — потеря контакта с телом.

Тело всегда находится в настоящем. Оно не умеет жить вчера или завтра. Оно показывает реальное состояние чело-

века здесь и сейчас. Но современный человек часто живёт так, будто тело — это просто механизм для выполнения задач.

Он замечает тело, когда оно уже болит.

Он даёт ему отдых, когда оно уже истощено.

Он обращает внимание на дыхание, когда тревога уже стала сильной.

Он замечает напряжение, когда оно стало привычным.

Он начинает заботиться о себе, когда ресурс уже разрушен.

Потеря контакта с телом ведёт к потере настоящего момента.

Человек живёт в голове. Планирует, анализирует, прогнозирует, сравнивает, тревожится, вспоминает, оценивает. Но тело остаётся без внимания. А значит, без внимания остаётся главный индикатор состояния.

Тело показывает то, что человек пытается не замечать.

Сжатая грудь может говорить о подавленной боли.

Напряжённая челюсть — о сдержанном гнев.

Зажатое горло — о невысказанных словах.

Тяжесть в животе — о страхе или неусвоенном опыте.

Поверхностное дыхание — о тревоге.

Сутулость — о стыде или привычке уменьшаться.

Хроническая усталость — о долгом движении против себя.

АТМОСФЕРА возвращает телу статус мудрого участника

процесса.

Тело не враг.

Не помеха.

Не слабое место.

Не механизм.

Тело — это уровень настоящего.

Тело — это дверь к состоянию.

Тело — это карта напряжений и ресурсов.

Тело — это Земля внутри человека.

Потеря чувств

Когда человек долго живёт в режиме функции, он начинает подавлять чувства.

Сначала он делает это ради выживания. Потом — ради удобства. Затем — по привычке. И в какой-то момент перестаёт понимать, что на самом деле чувствует.

Он может говорить: «Всё нормально», когда внутри боль.

«Я не злюсь», когда тело сжато от гнева.

«Мне всё равно», когда на самом деле страшно.

«Я просто устал», когда внутри грусть.

«Я справлюсь», когда внутри одиночество.

Подавленные чувства не исчезают. Они уходят в тело, в реакции, в отношения, в бессознательные выборы. Они могут проявляться раздражением, апатией, тревогой, вспышками гнева, обидами, зависимостями, избеганием близости, потерей энергии.

Чувства и эмоции в модели АТМОСФЕРЫ связаны с про-

шлым. Они несут память переживаний. Если эта память не осознана, человек реагирует на настоящее через прошлое.

Он может бояться нового партнёра, потому что старые отношения причинили боль.

Может не доверять возможностям, потому что однажды потерпел провал.

Может избегать проявленности, потому что в прошлом был высмеян.

Может не принимать деньги, потому что в семье они были связаны со стыдом, конфликтом или опасностью.

Вернуть чувства — значит вернуть живость.

Не утонуть в эмоциях, а научиться их слышать.

Не подавлять, а различать.

Не обвинять себя за переживания, а понимать их язык.

Не жить прошлым, а освободить настоящее от старой боли.

Потеря смысла

Человек может быть занят, но потерян.

Он может выполнять множество задач, но не чувствовать направления. Может строить карьеру, но не ощущать смысла. Может быть в отношениях, но не чувствовать глубины. Может зарабатывать, но не понимать, ради чего. Может заниматься духовными практиками, но всё равно ощущать внутреннюю пустоту.

Потеря смысла — это потеря связи с Небом.

Когда Небо не звучит, жизнь становится плоской. В ней

остаются задачи, обязанности, планы, достижения, но исчезает высота. Человек продолжает идти, но не чувствует пути.

Потеря смысла часто проявляется не сразу. Сначала человек просто устаёт. Потом начинает раздражаться. Потом обесценивает свои достижения. Потом теряет интерес. Потом появляется вопрос: «И что дальше?»

Этот вопрос может быть болезненным, но он важен. Он означает, что старая форма больше не питает душу. Человек вырос из прежнего уровня, но ещё не вошёл в новый.

АТМОСФЕРА рассматривает потерю смысла не как пустоту, а как переход.

Старые смыслы уже не работают.

Новые ещё не оформились.

Между ними возникает пространство неопределённости.

Именно здесь человеку нужна опора. Не готовый ответ, не чужая цель, не новая маска, а пространство, в котором он сможет услышать свой настоящий зов.

Потеря стержня

Когда тело не слышно, чувства подавлены, ум перегружен, душа не получает места, а дух не входит в действие, человек теряет стержень.

Потеря стержня проявляется как зависимость от внешнего подтверждения.

Человеку нужно, чтобы его одобрили.

Чтобы сказали, что он правильно выбрал.

Чтобы подтвердили его ценность.

Чтобы дали разрешение.

Чтобы поддержали каждый шаг.

Чтобы никто не осудил.

Чтобы путь был гарантирован.

Он может быть взрослым по возрасту, но внутри оставаться зависимым от внешней оценки. Ему трудно сказать «нет», трудно выбрать себя, трудно выдержать конфликт, трудно быть видимым, трудно идти туда, куда зовёт душа, если мир ещё не дал согласия.

Стержень — это не жёсткость и не закрытость. Это внутренняя связь с духом.

Когда есть стержень, человек может слышать других, но не терять себя.

Может принимать поддержку, но не отдавать свою силу.

Может ошибаться, но не разрушаться.

Может быть в отношениях, но не растворяться.

Может идти своим путём, не требуя всеобщего одобрения.

АТМОСФЕРА помогает человеку не создать искусственную броню, а восстановить живую ось.

Кризис как зов к возвращению

Расколота вертикаль часто становится заметной через кризис.

Кризис может прийти через отношения, деньги, тело, работу, потерю смысла, переезд, расставание, болезнь, выгорание, внутреннюю пустоту, страх, возрастной переход или ощущение, что прежняя жизнь закончилась.

На поверхности кризис выглядит как проблема. Но глубже он может быть зовом.

Зовом вернуться к телу.

Зовом слышать чувства.

Зовом выйти из старой роли.

Зовом перестать жить чужими ожиданиями.

Зовом восстановить душу.

Зовом впустить дух в жизнь.

Зовом соединить Землю и Небо внутри себя.

Кризис разрушает старую форму не всегда потому, что человек сделал что-то неправильно. Иногда старая форма просто стала мала для его следующего уровня.

Но если у человека нет системы, пространства и опоры, кризис может восприниматься только как разрушение. Он может пытаться вернуть всё как было, хотя жизнь уже зовёт его дальше.

АТМОСФЕРА помогает увидеть в кризисе не только боль, но и направление.

Не романтизировать страдание.

Не отрицать трудность.

Не делать вид, что всё легко.

А бережно спросить:

какая часть человека через этот кризис хочет вернуться?

какая связь требует восстановления?

какой новый уровень зрелости зовёт его вперёд?

Собрать человека обратно

Задача АТМОСФЕРЫ — собрать человека обратно.

Не в смысле сделать его удобным, правильным или соответствующим чужому образцу. А вернуть ему связь с самим собой.

Собрать тело, которое долго было просто механизмом.

Собрать чувства, которые были подавлены.

Собрать ум, который рассыпался в тревожных сценариях.

Собрать душу, которая потерялась в чужих ожиданиях.

Собрать дух, который искал вход в жизнь.

Собрать — значит соединить.

Соединить настоящее с прошлым и будущим.

Соединить Землю с Небом.

Соединить смысл с действием.

Соединить внутреннее с внешним.

Соединить желание с правом.

Соединить силу с любовью.

Соединить личную реализацию со служением.

Когда человек начинает собираться, его жизнь не обязательно сразу становится простой. Но она становится более настоящей.

Он начинает чувствовать, где его путь, а где чужой.

Где его желание, а где навязанная цель.

Где его ответственность, а где чужая нагрузка.

Где его страх, а где реальная опасность.

Где его сила, а где привычка бороться.

Где его служение, а где попытка заслужить любовь.

Собранный человек не становится идеальным. Он становится живым.

От раскола к целостности

Расколота вертикаль — это не окончательное состояние. Это точка начала.

Когда человек видит свой раскол, он уже делает первый шаг к целостности. Пока он не видит, он просто живёт внутри автоматической программы. Когда начинает видеть, появляется выбор.

АТМОСФЕРА ведёт человека от раскола к целостности постепенно.

Сначала — увидеть состояние.

Потом — назвать чувства.

Потом — почувствовать тело.

Потом — распознать внутренний конфликт.

Потом — увидеть нарушенную связь.

Потом — найти качество, которое нужно восстановить.

Потом — выбрать инструмент.

Потом — пройти проработку.

Потом — интегрировать новое состояние.

Потом — сделать шаг в жизнь.

Так философия становится практикой.

Целостность в АТМОСФЕРЕ — это не отсутствие противоречий. Это способность быть в контакте со всеми своими уровнями.

С телом.

С чувствами.

С умом.

С душой.

С духом.

С Землёй.

С Небом.

С жизнью.

Когда эти уровни снова начинают звучать вместе, человек перестаёт быть функцией, профилем или потребителем. Он возвращается в состояние живого присутствия.

Он снова становится человеком.

Именно к этому возвращению ведёт учение АТМОСФЕРА.

Часть II. Модель человека в системе АТМОСФЕРА

Глава 4. Пять уровней человека

Чтобы работать с человеком глубоко, нужно понимать, как он устроен.

Не только как социальная личность.

Не только как тело.

Не только как набор мыслей, эмоций, привычек и реакций.

Не только как носитель прошлого опыта.

Не только как человек, который ставит цели и движется к результатам.

В системе АТМОСФЕРА человек рассматривается как многослойное живое пространство. В нём есть разные уровни, и каждый из них говорит своим языком.

Сознание говорит мыслями, планами, тревогами, стратегиями и образами будущего.

Тело говорит ощущениями, напряжением, дыханием, болью, усталостью, силой и присутствием.

Чувства и эмоции говорят переживаниями, памятью, реакциями, обидами, радостью, страхом, любовью и незавер-

шёнными историями.

Душа говорит глубинным откликом, тишиной, смыслом, тоской по настоящему, ощущением «моё» или «не моё».

Дух говорит вертикалью, стержнем, направлением, внутренней силой, способностью идти своим путём и выдерживать жизнь.

Эти уровни не существуют отдельно друг от друга. Они постоянно взаимодействуют. Но если человек не осознаёт их, они могут входить в конфликт.

Сознание хочет одного.

Тело сопротивляется.

Чувства тянут в прошлое.

Душа тоскует по другому пути.

Дух зовёт к большему, но человек не решается сделать шаг.

Так появляется внутренний раскол.

Поэтому модель человека в АТМОСФЕРЕ нужна не для теории. Она нужна для практики. Она помогает увидеть, на каком уровне находится напряжение, где потеряна связь, какая часть человека требует внимания и через какой канал можно начать восстановление.

В системе АТМОСФЕРА выделяются пять основных уровней человека:

Сознание, или ум.

Тело.

Чувства и эмоции.

Душа.

Дух.

Эти уровни можно представить как живую вертикаль, где тело связано с Землёй, дух — с Небом, а человек является пространством, в котором прошлое, настоящее и будущее должны снова соединиться.

Сознание, или ум

Сознание, или ум, в системе АТМОСФЕРА связано с будущим.

Ум постоянно движется вперёд. Он планирует, прогнозирует, анализирует, сравнивает, рассчитывает, строит стратегии, ищет решения, пытается предугадать последствия. Его задача — помогать человеку ориентироваться в мире, делать выбор, видеть варианты, создавать планы и переводить внутренние желания в понятные действия.

Здоровый ум — это ясность.

Это способность различать.

Это умение видеть структуру.

Это навык задавать вопросы.

Это способность строить маршрут.

Это инструмент осознанного выбора.

Но когда ум теряет связь с телом, чувствами, душой и духом, он превращается из помощника в источник тревоги.

Тогда он не просто планирует — он пытается контролировать всё.

Не просто думает — он бесконечно прокручивает сцена-

рии.

Не просто анализирует — он ищет угрозу.

Не просто помогает выбирать — он парализует выбор страхом ошибки.

Так ум начинает жить в будущем не как в пространстве возможностей, а как в пространстве опасностей.

Человек ещё не сделал шаг, но уже пережил провал.

Ещё не встретился с человеком, но уже представил конфликт.

Ещё не начал проект, но уже увидел осуждение.

Ещё не получил деньги, но уже боится их потерять.

Ещё не вышел в проявленность, но уже внутренне прожил стыд.

Так рождается тревожное сознание.

В этом состоянии ум пытается защитить человека. Он хочет предусмотреть всё, чтобы избежать боли. Но чем больше он пытается всё контролировать, тем сильнее человек отрывается от настоящего момента. Он перестаёт чувствовать тело, перестаёт слышать живой отклик, перестаёт доверять жизни и себе.

Ум без связи с телом становится беспокойным.

Ум без связи с чувствами становится холодным или перегруженным.

Ум без связи с душой становится формальным.

Ум без связи с духом теряет направление.

В АТМОСФЕРЕ задача не в том, чтобы отключить ум. Ум

не враг. Он важная часть человека. Но его нужно вернуть на своё место.

Ум должен быть инструментом, а не хозяином.

Он должен помогать видеть путь, а не запирает человека в тревоге.

Он должен структурировать движение, а не останавливать его бесконечным анализом.

Он должен служить целостности, а не подменять собой всю жизнь.

Когда ум занимает своё место, человек начинает думать ясно. Он может планировать без паники, видеть риски без катастрофизации, принимать решения без тотального контроля, учиться на опыте без самоуничтожения, строить будущее без потери настоящего.

В этом состоянии сознание становится не тюрьмой тревоги, а светом направления.

Тело

Тело в системе АТМОСФЕРА связано с настоящим.

Тело всегда находится здесь и сейчас. Оно не умеет жить вчера и не умеет жить завтра. Оно показывает, что с человеком происходит в данный момент.

Если человек тревожится, тело реагирует.

Если он подавляет гнев, тело реагирует.

Если он боится проявиться, тело реагирует.

Если он не говорит важные слова, тело реагирует.

Если он живёт не своей жизнью, тело постепенно начина-

ет подавать сигналы.

Тело говорит через дыхание, напряжение, расслабление, боль, усталость, жар, холод, дрожь, сжатие, онемение, тяжесть, лёгкость, позу, голос, мимику, движения и привычные телесные паттерны.

Часто человек замечает тело только тогда, когда оно уже кричит. Когда появилась сильная усталость, боль, бессонница, зажим, болезнь, потеря энергии. Но до этого тело долго говорило тихо.

Оно могло говорить поверхностным дыханием.

Напряжёнными плечами.

Сжатой челюстью.

Комом в горле.

Тяжестью в груди.

Скованностью в животе.

Неспособностью расслабиться.

Постоянной усталостью после общения.

Желанием лечь и исчезнуть.

Потерей чувствительности.

Необъяснимым внутренним напряжением.

В АТМОСФЕРЕ тело рассматривается как важнейший диагностический уровень. Оно показывает правду состояния быстрее, чем человек успевает подобрать слова.

Человек может говорить: «Я спокоен», но его дыхание будет сбито.

Может говорить: «Я не злюсь», но челюсть будет сжата.

Может говорить: «Мне всё равно», но грудь будет напряжена.

Может говорить: «Я готов проявляться», но тело будет стремиться уменьшиться.

Может говорить: «Я хочу денег», но живот будет сжиматься при разговоре о цене.

Тело не обманывает. Оно не спорит и не доказывает. Оно просто показывает.

Поэтому восстановление связи с телом — один из ключевых путей возвращения человека в настоящее.

Когда человек начинает чувствовать тело, он начинает возвращаться к себе. Он замечает, где сжатие, где опора, где страх, где ресурс, где сопротивление, где живость. Через тело можно увидеть, что сейчас происходит на самом деле, а не только то, что человек привык объяснять себе умом.

Тело связано с Землёй. Оно даёт человеку форму и опору. Без тела невозможно воплощение. Нельзя реализовать предназначение, построить дело, быть в отношениях, создавать, служить и действовать, если человек постоянно оторван от своего телесного присутствия.

Духу нужна форма.

Смыслу нужно тело.

Выбору нужен шаг.

Шагу нужна Земля.

Поэтому в системе АТМОСФЕРА тело — это не второстепенный уровень. Это место, где внутреннее становится ре-

альным.

Если человек понял, но тело не приняло, изменение не закрепилось.

Если человек решил, но тело сжалось, нужно слушать глубже.

Если человек хочет идти вперёд, но тело замирает, значит, внутри есть уровень, который требует внимания.

Работа с телом в АТМОСФЕРЕ не сводится к физическим упражнениям. Это работа с присутствием, дыханием, ощущениями, телесной памятью, мышечными зажимами, внутренним разрешением и восстановлением опоры.

Тело — это уровень настоящего.

А настоящее — единственное место, где возможно изменение.

Чувства и эмоции

Чувства и эмоции в системе АТМОСФЕРА связаны с прошлым.

Это не значит, что человек не может чувствовать в настоящем. Конечно, может. Но многие эмоциональные реакции, которые возникают сейчас, несут в себе память прошлого опыта.

Человек может реагировать не только на то, что происходит в данный момент, но и на то, что когда-то уже причинило боль.

Ему сказали нейтральную фразу — а внутри поднимается старая обида.

Ему предложили возможность — а тело реагирует страхом, потому что когда-то проявление было наказано.

Партнёр задержался с ответом — а внутри просыпается прежний опыт отвержения.

Нужно назвать цену — а появляется стыд, связанный с давним запретом брать.

Появляется шанс выйти на новый уровень — а включает-ся память прошлого провала.

Эмоции часто являются дверью в незавершённый опыт.

Гнев может показывать нарушенную границу.

Страх — потерю безопасности.

Грусть — утрату или непрожитое расставание.

Отвращение — внутреннее «нет» тому, что нарушает целостность.

Радость — контакт с живостью и ресурсом.

Вина — спутанность ответственности.

Стыд — потерю достоинства и права быть видимым.

Обида — ожидание, которое не было признано.

Тревога — попытку будущим закрыть прошлую боль.

В системе АТМОСФЕРА чувства не считаются слабостью.

Они являются языком внутренней правды.

Проблема возникает не тогда, когда человек чувствует. Проблема возникает тогда, когда он не умеет чувствовать осознанно.

Если чувства подавляются, они уходят в тело.

Если чувства отрицаются, они управляют поведением из

тени.

Если чувства драматизируются, человек тонет в них и теряет центр.

Если чувства осознаются, они становятся проводниками к пониманию себя.

Чувства нужно не подавлять и не обожествлять. Их нужно слышать, называть, выдерживать, проживать и интегрировать.

Многие люди боятся своих эмоций, потому что когда-то им не дали права чувствовать. Им говорили: «Не плачь», «Не злись», «Не бойся», «Не выдумывай», «Не будь слабым», «Будь удобным», «Не показывай», «Соберись». Так человек постепенно учится прятать эмоции даже от самого себя.

Но спрятанные чувства не исчезают. Они становятся внутренней атмосферой.

Подавленный гнев может превратиться в хроническое напряжение или пассивное раздражение.

Непрожитая грусть — в апатию.

Стыд — в страх проявленности.

Вина — в невозможность выбрать себя.

Страх — в контроль.

Обида — в закрытость.

Отвращение — в потерю ясного «нет».

Непрожитая радость — в серость и запрет наслаждаться жизнью.

АТМОСФЕРА возвращает чувствам место.

Не для того, чтобы человек жил только эмоциями. А для того, чтобы он перестал быть их заложником. Когда чувство названо, оно перестаёт быть туманом. Когда оно признано, оно перестаёт требовать проявления через разрушительные реакции. Когда оно прожито, оно освобождает энергию.

Чувства и эмоции помогают понять, где человек был ранен, где он потерял связь с собой, где его потребность была нарушена, где он остановил свою силу, где ему нужно вернуть достоинство, безопасность, любовь, границы или право на проявление.

Через чувства человек возвращает себе живость.

Душа

Душа в системе АТМОСФЕРА — это глубинная часть человека.

Её трудно описать только рационально. Душа не всегда говорит логикой. Она говорит откликом, тишиной, образом, тягой, тоской, вдохновением, внутренним знанием, ощущением подлинности.

Душа помогает человеку различать:

это моё или не моё;

это живое или мёртвое;

это ведёт меня к себе или уводит от себя;

это наполняет или опустошает;

это соответствует моей глубине или только внешней роли.

Человек может построить внешне правильную жизнь, но если душа не участвует, внутри появится пустота. Он может

иметь работу, статус, отношения, деньги, планы, но не чувствовать внутреннего согласия. Тогда появляется ощущение: «Я будто живу не свою жизнь».

Душа связана с глубиной и смыслом. Она помнит, что человек больше, чем его социальная роль. Больше, чем профессия. Больше, чем результат. Больше, чем набор обязанностей. Больше, чем образ, который он показывает миру.

В системе АТМОСФЕРА есть важное представление: душа может делиться, может оставаться в каких-то местах, событиях или с близкими людьми.

Это можно понимать как образное описание того, что часть жизненной энергии человека может оставаться связанной с незавершённым опытом.

Человек уехал из важного места, но часть его всё ещё там. Расстался с близким человеком, но часть души осталась в той связи.

Пережил потерю, но не вернул себе присутствие полностью.

Прошёл через сильное событие, но часть внутренней силы осталась в прошлом.

Отказался от мечты, и вместе с ней оставил часть своей живости.

Предал себя ради выживания, и часть души будто перестала звучать.

Когда душа «оставлена» в прошлом, человек может жить дальше, но не полностью. Внешне он функционирует, но

внутри чувствует нехватку себя.

Он может говорить:

«Я не чувствую себя целым».

«Как будто часть меня осталась там».

«После этого события я стал другим».

«Я живу, но не до конца».

«Я не могу вернуть прежнюю живость».

«Я не понимаю, чего хочу».

Работа с душой в АТМОСФЕРЕ — это возвращение глубинного контакта с собой.

Не через насилие.

Не через требование быстро отпустить.

Не через рациональное объяснение.

А через бережное признание: что было важным, что было потеряно, где человек оставил часть своей силы, какое место, связь или событие всё ещё удерживает его внимание.

Душа нуждается в уважении.

Её нельзя торопить.

Её нельзя заставить.

Её нельзя подменить планом.

Её нельзя обмануть красивой целью.

Если душа не согласна, человек может долго заставлять себя, но внутри будет сопротивление. Если душа откликается, даже сложный путь может ощущаться настоящим.

Восстановление контакта с душой помогает человеку выйти из чужих сценариев и услышать свой путь.

Дух

Дух в системе АТМОСФЕРА — это вертикальная сила человека.

Он связан со стержнем, направлением, высотой, внутренней опорой, способностью идти своим путём и не терять себя в обстоятельствах.

В модели АТМОСФЕРЫ Дух при рождении находится в отдалении от человека и постепенно входит в него на протяжении жизни. Когда Дух входит в человека, о нём говорят: **человек со стержнем.**

Это образ зрелости.

Маленький ребёнок ещё не имеет сформированного стержня. Он зависит от матери, отца, семьи, среды. Его сознание, личность, границы, способность выбирать и выдерживать мир формируются постепенно.

По мере взросления человек проходит разные этапы. Он отделяется от матери, встречается с образом отца, формирует личность, персону, социальную оболочку, сталкивается с кризисами, делает выборы, проходит ошибки, потери, испытания, открытия. Через всё это Дух постепенно входит в жизнь.

Но это не происходит автоматически только с возрастом.

Можно быть взрослым по паспорту, но не иметь внутреннего стержня.

Можно иметь статус, но зависеть от оценки.

Можно быть сильным внешне, но бояться собственного

пути.

Можно много знать, но не иметь направления.

Можно быть успешным, но потерять связь с духом.

Дух входит через зрелость.

Через ответственность.

Через честность.

Через способность выбирать.

Через прохождение кризисов.

Через встречу со страхом.

Через верность своему пути.

Через соединение смысла и действия.

Через служение.

Дух — это не абстрактная идея. В АТМОСФЕРЕ он проявляется очень конкретно.

Человек с духом способен выдерживать свою правду.

Способен принимать решения.

Способен не предавать себя ради удобства.

Способен идти туда, куда зовёт путь.

Способен быть в контакте с другими и не терять себя.

Способен ошибаться и продолжать.

Способен действовать из смысла.

Способен служить большему, не исчезая как личность.

Дух не отменяет чувства.

Не подавляет тело.

Не унижает ум.

Не отрицает душу.

Дух собирает.

Он даёт вертикаль, в которой все уровни человека начинают звучать согласованно. Тогда ум видит направление, тело даёт опору, чувства дают живость, душа даёт глубину, а дух даёт стержень.

Потеря связи с духом проявляется как внутренняя расплывчатость. Человек не знает, кто он, куда идёт, зачем живёт, что выбирает, где его путь. Он может хвататься за чужие смыслы, искать подтверждения, подстраиваться, бояться проявиться, избегать ответственности.

Восстановление духа — это возвращение внутренней вертикали.

Взаимосвязь пяти уровней

Пять уровней человека постоянно влияют друг на друга.

Мысль может изменить состояние тела.

Тело может открыть доступ к подавленной эмоции.

Эмоция может показать незавершённое прошлое.

Душа может дать ощущение истинного направления.

Дух может собрать человека в решение.

Если человек думает: «Я не справлюсь», тело может сжаться, дыхание стать поверхностным, чувства наполниться страхом, душа потерять вдохновение, а дух — не войти в действие.

Если человек возвращается в тело, делает глубокий вдох, признаёт страх, слышит душевный отклик и вспоминает своё направление, он может выбрать иначе.

Так работает целостность.

В АТМОСФЕРЕ важно не застревать на одном уровне.

Если работать только с умом, можно многое понять, но не изменить состояние.

Если работать только с телом, можно снять напряжение, но не увидеть смысл.

Если работать только с эмоциями, можно прожить чувства, но не перейти к действию.

Если работать только с душой, можно почувствовать глубину, но не воплотить её.

Если говорить только о духе, можно уйти в высокие идеи без земной формы.

Целостная работа соединяет все уровни.

Ум даёт ясность.

Тело даёт присутствие.

Чувства дают живость.

Душа даёт глубину.

Дух даёт стержень.

Когда эти уровни соединяются, человек становится собранным. Не идеальным, не всегда спокойным, не свободным от всех трудностей, а именно собранным.

Он чувствует, что происходит внутри.

Понимает, какие мысли управляют выбором.

Замечает телесные сигналы.

Различает чувства.

Слышит душевный отклик.

Ощущает внутренний стержень.

Может сделать шаг.

Диагностическое значение модели

Модель пяти уровней используется в АТМОСФЕРЕ как диагностическая карта.

Когда человек приходит с запросом, важно увидеть, на каком уровне проявляется основное нарушение связи.

Например, запрос: «Я хочу больше денег, но не могу выйти на новый доход».

На уровне ума могут быть убеждения: «Деньги достаются тяжело», «Я не имею права брать больше», «Меня осудят», «Я недостаточно экспертен».

На уровне тела может быть сжатие в животе, напряжение в груди, зажатый голос при назывании цены.

На уровне чувств может быть стыд, вина, страх оценки, тревога, обида на прошлый опыт.

На уровне души может быть ощущение, что человек занимается не своим делом или не позволяет себе проявлять настоящую ценность.

На уровне духа может быть отсутствие стержня, страх занять место, невозможность выдержать масштаб.

Другой пример: запрос «Я не могу построить отношения».

На уровне ума могут быть установки: «Мне нельзя доверять», «Меня бросят», «Любовь нужно заслужить».

На уровне тела может быть напряжение при приближении,

закрытая поза, зажим в груди, замирание.

На уровне чувств могут быть страх близости, боль прошлого, обида, грусть, ревность, вина.

На уровне души может быть часть, оставленная в прошлых отношениях, незавершённая связь или потеря контакта с собственной ценностью.

На уровне духа может быть слабый стержень, из-за которого человек растворяется в партнёре или теряет себя.

Так модель помогает не сводить запрос к одному объяснению. Она позволяет увидеть человека объёмно.

Восстановление связи

Цель работы в АТМОСФЕРЕ — восстановить связь между уровнями.

Если ум ушёл в тревогу, его нужно вернуть к ясности.

Если тело потеряло опору, его нужно вернуть в настоящее.

Если чувства застряли в прошлом, их нужно признать и интегрировать.

Если душа оставлена в старом событии, её нужно вернуть в контакт с жизнью.

Если дух не вошёл, нужно укреплять внутренний стержень и направление.

Восстановление связи происходит постепенно.

Иногда путь начинается с тела: человек дышит, чувствует опору, замечает зажим, возвращается в настоящий момент.

Иногда путь начинается с чувств: он называет то, что дол-

го не мог признать.

Иногда путь начинается с ума: он видит убеждение, которое управляло его выбором.

Иногда путь начинается с души: он понимает, что внешняя цель не является его настоящей.

Иногда путь начинается с духа: он вдруг ясно чувствует, что больше не может жить по-старому.

У каждого человека свой вход. Но цель одна — собрать внутреннюю систему так, чтобы человек снова стал целостным.

Человек как живая система

Человек в АТМОСФЕРЕ — это не проблема, которую нужно исправить.

Он — живая система, которая может потерять связь и может её восстановить.

Иногда ему нужно не решение, а возвращение в тело.

Иногда не совет, а признание чувства.

Иногда не новая цель, а честный отказ от чужой.

Иногда не мотивация, а отдых.

Иногда не стратегия, а возвращение души.

Иногда не контроль, а доверие.

Иногда не давление, а стержень.

Когда мы видим человека через пять уровней, мы перестаём относиться к нему плоско.

Мы понимаем: за каждым внешним запросом есть состояние.

За состоянием — переживание.

За переживанием — телесная реакция.

За телом — потребность.

За потребностью — центр.

За центром — качество, которое нужно восстановить.

За качеством — действие, которое должно войти в жизнь.

Так модель пяти уровней становится основой всей дальнейшей диагностики АТМОСФЕРЫ.

Потому что невозможно восстановить атмосферу человека, не понимая, из каких уровней она состоит.

И невозможно привести человека к целостности, если не видеть, что внутри него должны снова соединиться сознание, тело, чувства, душа и дух.

Глава 5. Модель формирования сознания человека

В системе АТМОСФЕРА человек не рассматривается как готовая структура, которая появляется в мире сразу целостной, зрелой и осознанной.

Человек формируется.

Его сознание, тело, чувства, личность, границы, способы реагирования, отношение к миру, способность выбирать, доверять, проявляться, строить отношения и двигаться к целям складываются постепенно.

В начале жизни человек ещё не знает, кто он. У него нет ясной картины себя, мира, других людей, границ, правил, ролей и социальных законов. Он рождается как живое ядро, как первичная самость, как внутренняя потенциальность, как хаос, в котором уже присутствует жизнь, но ещё нет оформленной структуры.

В системе АТМОСФЕРА это начальное состояние можно назвать **внутренним хаосом**.

Хаос здесь не означает что-то плохое. Это не разрушение. Это первичная, ещё не оформленная энергия жизни. В ней есть импульсы, движения, телесные реакции, потребности, чувствительность, связь с матерью, базовое стремление жить, тянуться, получать, дышать, двигаться, быть в контакте.

Ребёнок рождается не как социальная личность, а как живое существо с глубинным ядром.

У него есть тело.

Есть первичные импульсы.

Есть потребность в безопасности.

Есть потребность в тепле.

Есть потребность в контакте.

Есть потребность быть принятым.

Есть зачаток будущей личности.

Есть душа как глубинное присутствие.

Есть путь, который ещё только начнёт раскрываться.

Сознание человека постепенно формируется вокруг этого ядра.

АТМОСФЕРА описывает этот процесс через несколько ключевых этапов:

период единства с матерью;

формирование базовой безопасности;

появление отца в психике;

усвоение модели отношений;

первая сепарация;

формирование Персоны;

вход во внешний мир;

создание социальной оболочки.

Эта модель не претендует на замену академической возрастной психологии. В системе АТМОСФЕРА она используется как авторская карта для понимания того, как в человеке

формируются внутренние слои, через которые он затем воспринимает жизнь и решает свои запросы.

Внутренний хаос, душа, самость, ядро

В начале жизни человек находится в состоянии первичного единства с жизнью.

У него ещё нет разделения на «я» и «мир» в том виде, в каком оно появляется позже. Он не мыслит себя как отдельную личность с убеждениями, ролями, целями и стратегиями. Он живёт телом, ощущениями, импульсами и контактом.

Этот первый уровень можно описывать разными словами:

хаос;

душа;

самость;

ядро;

первичная жизнь;

истинное «я»;

глубинная точка присутствия.

В АТМОСФЕРЕ важно не спорить о терминах, а видеть суть: внутри каждого человека есть первичное ядро, которое существовало до социальных ролей, до масок, до программ, до ожиданий, до образа «каким я должен быть».

Это ядро не является хаотичным в отрицательном смысле. Оно живое. В нём есть изначальная сила, чувствительность, способность к развитию, движение к контакту, стремление к жизни.

Позже вокруг этого ядра начнут формироваться слои сознания. Появится Личность. Затем Персона. Затем социальная оболочка. Но глубинное ядро останется внутри.

И когда взрослый человек сталкивается с сильным запросом, кризисом или невозможностью решить задачу привычным способом, он часто вынужден идти именно туда — глубже социальных ролей, глубже Персоны, глубже Личности, к своему ядру.

Потому что некоторые ответы находятся не на поверхности.

Первый этап: от 0 до 3 лет

Мать и формирование базовой безопасности

С рождения и примерно до трёх лет ребёнок находится в глубокой связи с матерью.

В системе АТМОСФЕРА этот период рассматривается как время, когда в психике ребёнка ещё нет полного разделения между ним и матерью. Мама и ребёнок переживают как единое целое. Мать становится для ребёнка первым миром, первой Землёй, первым пространством безопасности, первым образом жизни.

Через мать ребёнок узнаёт:

можно ли жить;

можно ли быть;

можно ли получать;

можно ли доверять;

можно ли расслабляться;

можно ли быть услышанным;
можно ли выражать потребность;
можно ли быть любимым просто так.

Если мать даёт достаточно тепла, контакта, отклика и присутствия, у ребёнка начинает формироваться базовое чувство безопасности.

Это не просто мысль: «Я в безопасности».

Это телесное и глубинное ощущение:

«мир меня держит»;

«я могу быть»;

«мои потребности важны»;

«на мой зов откликаются»;

«я не один»;

«жизнь не враждебна».

На этом этапе формируется первый слой сознания — **Личность**.

Личность в системе АТМОСФЕРА связана с базовым переживанием себя. Это не социальная маска и не публичный образ. Это первичное ощущение «я есть».

Я существую.

Я чувствую.

Я нуждаюсь.

Я могу быть в контакте.

Я имею право на жизнь.

Я имею право быть принятым.

Если этот слой формируется с достаточной опорой, взрос-

лому человеку легче доверять себе, строить отношения, принимать поддержку, быть в контакте с телом, чувствовать право на жизнь, отдых, заботу, любовь и получение.

Если на этом этапе было много тревоги, отвержения, холодности, непредсказуемости, небезопасности или эмоциональной недоступности, у человека может сформироваться глубокое нарушение базовой опоры.

Во взрослом возрасте это может проявляться как:

постоянная тревога;

страх быть оставленным;

ощущение, что мир небезопасен;

сложность принимать заботу;

недоверие к людям;

трудность расслабиться;

контроль;

чувство внутренней пустоты;

потребность заслуживать любовь;

страх одиночества;

невозможность опереться на себя.

Человек может не помнить ранний опыт сознательно, но тело, чувства и внутренняя атмосфера могут нести его след.

Поэтому в АТМОСФЕРЕ тема матери — это не только тема отношений с конкретной женщиной. Это тема базовой Земли внутри человека. Тема права быть. Тема безопасности. Тема принятия. Тема жизни.

Личность как первый слой сознания

Личность — это первый оформленный слой сознания человека.

Она рождается из контакта с матерью и из опыта ранней безопасности. Через Личность человек начинает ощущать себя как отдельное живое существо, которое существует, чувствует, нуждается и имеет право быть.

Личность отвечает за глубинное «я есть».

Если Личность сформирована устойчиво, человек легче чувствует свою ценность без постоянного доказательства. Он может быть в контакте с собой, замечать свои потребности, принимать помощь, отдыхать без сильной вины, строить близость без тотального страха потери.

Если Личность ранена, человек может жить с ощущением внутренней недостаточности.

Ему может казаться, что он должен заслужить право быть любимым.

Что его потребности слишком большие.

Что быть собой опасно.

Что если он проявит слабость, его отвергнут.

Что мир не держит.

Что опоры нет.

Что нужно всё контролировать.

Такая Личность может быть очень чувствительной. Её легко ранят слова, дистанция, молчание, неопределённость, чужая холодность, критика, отказ. Взрослый человек может понимать умом, что ситуация не катастрофична, но внутри

поднимается ранний страх: «меня оставят», «я не нужен», «я один», «я не справлюсь».

АТМОСФЕРА помогает увидеть, что многие взрослые запросы имеют корни в первом слое сознания.

Запрос на деньги может быть связан с базовой безопасностью.

Запрос на отношения — со страхом оставленности.

Запрос на проявленность — с правом быть видимым.

Запрос на отдых — с правом существовать не только через пользу.

Запрос на границы — с правом иметь свои потребности.

Запрос на дело — с правом жить свою жизнь.

Когда работа касается Личности, человеку часто нужно не давление и не мотивация, а восстановление базовой опоры.

Ему нужно вернуть ощущение:

я есть;

я имею право быть;

мои чувства важны;

мои потребности имеют значение;

я могу быть в контакте и не исчезать;

я могу принимать;

я могу жить не только через напряжение.

Второй этап: от 3 до 7 лет

Появление отца и модель отношений

Примерно с трёх до семи лет в психике ребёнка постепенно появляется отец как отдельная значимая фигура.

Если на первом этапе мир ребёнка во многом был связан с матерью, то теперь пространство расширяется. Ребёнок начинает видеть не только «я и мама», но и «мама и папа», «я, мама и папа», «отношения между ними», «как люди взаимодействуют», «как мужчина и женщина говорят друг с другом», «как решаются конфликты», «как проявляется любовь», «как проявляется сила».

В этот период ребёнок начинает наблюдать коммуникацию родителей и воспринимать её как первичную модель отношений.

Он ещё не анализирует её как взрослый. Он просто впитывает. Для ребёнка то, как мама и папа взаимодействуют, становится нормой мира.

Если между родителями есть уважение, тепло, ясность, границы, способность договариваться, ребёнок получает один образ отношений.

Если между родителями есть холодность, борьба, унижение, молчание, манипуляции, насилие, зависимость, обесценивание, постоянная тревога или эмоциональная дистанция, ребёнок получает другой образ отношений.

Позже он может сознательно хотеть «не как у родителей», но бессознательно всё равно повторять знакомую модель. Потому что для глубинной психики знакомое часто воспринимается как безопасное, даже если оно болезненное.

В этот период формируются важные представления: как мужчина относится к женщине;

как женщина относится к мужчине;
можно ли быть в близости;
можно ли доверять;
как проявляется сила;
как решаются конфликты;
что происходит с любовью после ссоры;
можно ли говорить о чувствах;
можно ли быть услышанным;
опасна ли близость;
нужно ли бороться за внимание.

Для системы АТМОСФЕРА этот этап важен тем, что многие взрослые отношения строятся не только из текущего выбора, но и из глубоко усвоенной модели коммуникации.

Человек может выбирать партнёра, но внутри его выбирает старая модель.

Может хотеть близости, но воспроизводить дистанцию.

Может мечтать о спокойствии, но создавать борьбу.

Может стремиться к любви, но ожидать отвержения.

Может говорить «я хочу партнёрства», но бессознательно строить зависимость.

Работа с этим этапом помогает увидеть, какая модель отношений была принята как истина, и вернуть человеку право создать новую.

Родительская модель как внутренняя программа

Ребёнок смотрит на родителей не как наблюдатель со стороны. Он живёт внутри их поля.

Их отношения становятся для него атмосферой.

Их конфликты — фоном безопасности или небезопасности.

Их любовь — образом близости.

Их молчание — языком напряжения.

Их способы решать вопросы — будущими сценариями ребёнка.

Если отец обесценивает мать, ребёнок может усвоить модель, где женское не уважается.

Если мать обесценивает отца, ребёнок может потерять уважение к мужскому.

Если родители живут в холодной дистанции, близость может восприниматься как недоступная.

Если отношения строятся на борьбе, любовь может связаться с напряжением.

Если один родитель исчезает эмоционально или физически, у ребёнка может сформироваться страх оставленности.

Если в семье нельзя говорить правду, ребёнок учится скрывать себя.

Во взрослом возрасте это проявляется в разных запросах.

В отношениях человек может повторять родительский сценарий.

В деньгах — копировать семейную модель распределения силы.

В проявленности — бояться выйти за пределы семейной системы.

В бизнесе — строить команду по образцу родительской иерархии.

В самооценке — продолжать внутренний диалог голосами родителей.

АТМОСФЕРА помогает увидеть: то, что человек считает своим характером, иногда является усвоенной моделью.

Это не значит обвинить родителей. Важно другое: вернуть человеку возможность выбора.

До осознания модель управляет.

После осознания появляется пространство для нового поведения.

Человек может спросить:

что я повторяю;

что я продолжаю;

что я отвергаю, но всё равно несу;

какую модель отношений я принял как норму;

какую модель я хочу создать теперь;

какие качества от матери и отца мне нужно интегрировать;

какие сценарии пора завершить.

Третий этап: от 7 до 14 лет

Отец, внешний мир и первая сепарация

С семи до четырнадцати лет в модели АТМОСФЕРЫ центральной фигурой становится отец.

Этот этап связан с первой серьёзной сепарацией от матери и выходом во внешний мир.

Если мать на раннем этапе даёт базовую безопасность, то отец помогает ребёнку встретиться с пространством за пределами материнского поля. Через отца ребёнок получает опыт движения наружу: к правилам, границам, обществу, достижениям, ответственности, действию, взаимодействию с внешним миром.

Отец в этой модели — не только конкретный человек. Это принцип.

Принцип выхода.

Принцип направления.

Принцип структуры.

Принцип границы.

Принцип закона.

Принцип действия.

Принцип взаимодействия с миром.

Принцип отделения от материнского поля.

Принцип: «ты можешь идти».

Если связь с отцовским принципом поддерживающая, ребёнку легче осваивать внешний мир. Он учится пробовать, ошибаться, выдерживать правила, общаться, действовать, конкурировать, защищать себя, проявляться, занимать место, идти к результату.

Если отцовский принцип слабый, отсутствующий, жёсткий, пугающий, обесценивающий или непредсказуемый, выход во внешний мир может быть связан со страхом.

Тогда взрослый человек может испытывать трудности:

- с проявленностью;
- с карьерой;
- с деньгами;
- с авторитетами;
- с дисциплиной;
- с завершением дел;
- с личными границами;
- с ответственностью;
- с масштабом;
- с правом занимать место;
- с переходом от идеи к действию.

Он может хотеть большего, но бояться выйти из внутреннего материнского поля. Может оставаться в зависимости от одобрения, избегать конкуренции, саботировать рост, бояться мужской энергии, бояться собственной силы.

В АТМОСФЕРЕ сепарация от матери — это не отказ от матери и не обесценивание материнской связи. Это переход к большей самостоятельности.

Человек должен сохранить связь с базовой безопасностью, но перестать быть внутренне слитым с материнским полем.

- Он должен получить право:
- идти наружу;
- выбирать свой путь;
- ошибаться;
- быть отдельным;

действовать;
занимать место;
не жить только ожиданиями семьи;
встречаться с миром напрямую.

Персона как второй слой сознания

На этапе от семи до четырнадцати лет формируется второй слой сознания — **Персона**.

Персона — это способ взаимодействия человека с внешним миром. Это не ложная маска в плохом смысле, а необходимый слой, через который человек учится проявляться в обществе.

Через Персону человек отвечает на вопросы:

как я показываю себя миру;
как я общаюсь;
какую роль занимаю;
как меня видят другие;
как я проявляю способности;
как я защищаю границы;
как я действую в коллективе;
как я добиваюсь результата;
как я выдерживаю оценку;
как я представляю себя наружу.

Здоровая Персона помогает человеку быть в мире. Она даёт социальную форму. Благодаря ей человек может учиться, работать, вступать в коммуникацию, выступать, вести проекты, представлять себя, договариваться, занимать ме-

сто, проявлять компетентность.

Но если Персона становится слишком жёсткой, человек начинает жить не из себя, а из роли.

Он становится «хорошим учеником», «удобным ребёнком», «сильным», «спасателем», «отличником», «бунтарём», «невидимым», «тем, кто всё контролирует», «тем, кто всегда справляется», «тем, кто не имеет права ошибаться».

Позже эта роль переходит во взрослую жизнь.

Человек может быть успешным, но заложником Персоны.

Он может быть профессионалом, но не чувствовать души.

Может быть публичным, но бояться быть настоящим.

Может быть сильным, но не уметь просить помощи.

Может быть удобным, но не знать своих желаний.

Может быть духовным, но избегать земных задач.

Может быть рациональным, но не слышать чувства.

В АТМОСФЕРЕ важно не разрушать Персону, а вернуть ей правильное место.

Персона должна служить человеку, а не заменять его.

Она нужна для контакта с миром, но не должна становиться тюрьмой. Она помогает проявляться, но не должна отрывать человека от души. Она даёт форму, но не должна подменять содержание.

Социальная оболочка

После формирования Личности и Персоны человек постепенно входит в более широкое поле влияния внешнего мира.

Так возникает социальная оболочка.

Социальная оболочка — это слой, который формируется под влиянием общества, культуры, школы, профессии, окружения, социальных норм, ожиданий, медиа, статуса, группы, религии, идеологии, экономики и времени, в котором человек живёт.

Она отвечает за адаптацию.

Человек учится понимать:

что считается правильным;

что считается успешным;

что одобряется;

что осуждается;

как нужно выглядеть;

как нужно говорить;

какие цели считаются важными;

какая профессия престижна;

какой доход считается достаточным;

какая семья считается нормальной;

какое поведение даёт признание.

Социальная оболочка помогает человеку быть частью общества. Без неё он не смог бы взаимодействовать с внешней системой. Но если она становится главным слоем, человек начинает жить не свою жизнь.

Он выбирает профессию не по душе, а по ожиданиям.

Строит отношения не по любви, а по правилам.

Ставит цели не из внутреннего зова, а из сравнения.

Покупает не то, что нужно, а то, что подтверждает статус.
Показывает не то, что есть, а то, что должно понравиться.
Подавляет чувства, чтобы соответствовать.

Отказывается от мечты, потому что «так несерьёзно».

Бои́тся проявиться, потому что «что скажут люди».

Социальная оболочка может быть полезной формой, а может стать внешним панцирем.

Когда человек слишком отождествлён с социальной оболочкой, он теряет доступ к Личности, Персоне в её живом виде, душе и духу.

Он может жить как функция.

Как профиль.

Как исполнитель ожиданий.

Как носитель чужих целей.

Как человек, который вроде всё делает правильно, но не чувствует себя живым.

АТМОСФЕРА помогает не разрушить социальную оболочку, а сделать её прозрачной для настоящего человека.

Чтобы социальная форма не подавляла глубину.

Чтобы роль не убивала душу.

Чтобы успех не становился заменой смысла.

Чтобы адаптация не превращалась в предательство себя.

Как запрос уходит в глубину

Одна из важных идей модели АТМОСФЕРЫ состоит в том, что новый запрос сначала встречается с поверхностными слоями сознания.

Человек сталкивается с задачей.

Например:

хочу больше денег;

хочу выйти в проявленность;

хочу построить отношения;

хочу найти дело;

хочу уйти из тревоги;

хочу создать проект;

хочу сепарироваться;

хочу перестать повторять сценарий;

хочу понять своё предназначение.

Сначала запрос приходит на уровень социальной оболочки.

Человек спрашивает:

как правильно;

как принято;

что скажут;

какую стратегию выбрать;

какой инструмент использовать;

как это делают другие;

какой результат считается успешным.

Если решение находится на этом уровне, человек действует. Ему достаточно инструкции, плана, навыка, информации, внешней структуры.

Но если задача касается более глубокого слоя, социальная оболочка не справляется.

Тогда запрос опускается к Персоне.

На этом уровне поднимаются вопросы:

как я проявляюсь;

какую роль играю;

каким меня видят;

выдержу ли я оценку;

можно ли мне занимать место;

имею ли я право быть заметным;

не разрушится ли мой образ;

как я взаимодействую с миром.

Если решение не находится и здесь, запрос идёт глубже

— к Личности.

На уровне Личности поднимаются базовые вопросы:

имею ли я право быть;

могу ли я быть любимым;

безопасно ли мне жить;

можно ли мне хотеть;

важны ли мои потребности;

не бросят ли меня;

не отвергнут ли меня;

есть ли у меня опора.

Если и там не находится решение, запрос может вести человека ещё глубже — к ядру, к душе, к первичному хаосу, к самости.

Там находятся вопросы:

кто я на самом деле;

что моё;
где моя глубинная сила;
какой путь зовёт меня;
какая часть меня была оставлена;
что хочет родиться через меня;
какая новая форма жизни должна появиться.

Таким образом, любой внешний запрос может стать дверью в глубину.

Деньги могут привести к теме безопасности.

Проявленность — к теме стыда и права быть.

Отношения — к теме материнской связи, отцовской модели и ранней близости.

Бизнес — к теме Персоны, масштаба, отцовского принципа и духа.

Тревога — к теме базовой опоры.

Смысл — к душе и духу.

Сепарация — к матери, отцу, Личности и Персоне.

АТМОСФЕРА помогает пройти этот путь осознанно.

Не застрять на поверхности.

Не пытаться решать глубинную задачу только внешней техникой.

Не обвинять себя за сопротивление.

А увидеть, на каком уровне находится настоящий узел.

Пример: запрос на проявленность

Человек приходит с запросом: «Я хочу проявляться, но не могу».

На уровне социальной оболочки он может думать:
нужно вести социальные сети;
нужно чаще говорить о себе;
нужно записывать видео;
нужно продвигать услуги;
нужно быть активнее;
нужно выглядеть уверенно.

Он может изучать продвижение, маркетинг, личный бренд, инструменты коммуникации. Но при попытке проявиться тело сжимается, голос пропадает, появляется стыд, страх оценки, желание спрятаться.

Значит, запрос ушёл глубже — к Персоне.

На уровне Персоны возникает вопрос: «Как меня увидят?» Здесь может быть страх разрушить образ, страх не соответствовать, страх ошибки, страх быть неидеальным, страх критики.

Если работа с Персоной не решает запрос полностью, он может опуститься к Личности.

Там вопрос звучит глубже:

«Имею ли я право быть видимым?»

«Не отвергнут ли меня, если я проявлюсь?»

«Можно ли мне занимать место?»

«Безопасно ли мне быть собой?»

И ещё глубже — к ядру:

«Кто я, если уберу образ?»

«Что во мне действительно хочет проявиться?»

«Какой голос я долго прятал?»

«Какая сила хочет войти в жизнь?»

Только когда человек проходит эти уровни, проявленность перестаёт быть внешней задачей и становится внутренним разрешением.

Пример: запрос на деньги

Другой человек приходит с запросом: «Я хочу больше денег».

На уровне социальной оболочки он может искать финансовую стратегию, новую профессию, способы продаж, упаковку продукта, повышение цены, новые каналы продвижения.

Это может быть важно. Но если внутри есть глубокий блок, одних инструментов будет недостаточно.

Запрос идёт к Персоне.

Человек спрашивает:

могу ли я заявить о своей ценности;

могу ли я назвать цену;

могу ли я быть экспертом;

выдержу ли я отказ;

как меня увидят клиенты;

имею ли я право быть профессионалом.

Затем запрос может идти к Личности.

Там появляются вопросы:

имею ли я право получать;

не опасно ли брать;

не стану ли я плохим, если буду иметь больше;
не потеряю ли любовь, если стану успешным;
достоин ли я.

Ещё глубже может обнаружиться родовая или семейная программа: деньги связаны с опасностью, стыдом, конфликтом, потерей, тяжёлым трудом или несправедливостью.

На уровне души может возникнуть вопрос:

«А то, за что я хочу получать деньги, действительно моё?»

«Я продаю свою настоящую ценность или пытаюсь соответствовать рынку?»

«Моё дело живое или я просто повторяю чужую форму?»

На уровне духа вопрос становится ещё глубже:

«Готов ли я выдержать масштаб?»

«Готов ли я занять своё место?»

«Готов ли я служить через свою реализацию?»

Так финансовый запрос раскрывается как путь к целостности.

Зачем нужна эта модель

Модель формирования сознания помогает понять, почему человек не всегда может решить задачу прямым усилием.

Иногда проблема не в отсутствии знаний.

Не в лени.

Не в слабости.

Не в неправильной стратегии.

Не в нехватке мотивации.

Иногда задача просто лежит глубже.

Человек пытается решить её на уровне социальной оболочки, а она находится в Личности.

Пытается действовать через Персону, а корень в базовой безопасности.

Пытается ставить цель, а душа не согласна.

Пытается проявляться, а тело помнит стыд.

Пытается зарабатывать, а внутри действует ранний запрет получать.

Пытается строить отношения, а его ведёт модель родителей.

АТМОСФЕРА помогает не торопиться с выводами.

Вместо вопроса: «Почему ты не делаешь?»

Она задаёт вопрос: «Какой слой внутри тебя не даёт этому случиться?»

Вместо давления: «Просто начни».

Она предлагает исследование: «Что происходит в теле, чувствах, Персоне, Личности, душе и духе, когда ты собираешься начать?»

Вместо обвинения: «Ты сам себя саботируешь».

Она смотрит глубже: «Какая часть тебя пытается защитить тебя от боли?»

Взрослый человек и возвращение к слоям

Взрослый человек несёт внутри все этапы своего формирования.

В нём есть ребёнок, который нуждался в матери.

Есть часть, которая смотрела на отношения родителей и

принимала их как истину.

Есть подросток, который учился выходить во внешний мир.

Есть Персона, которая помогает взаимодействовать с обществом.

Есть социальная оболочка, которая адаптирует его к миру.

Есть душа, которая хранит настоящую глубину.

Есть дух, который зовёт к стержню и реализации.

Когда человек сталкивается с новым запросом, все эти части могут включаться одновременно.

Одна часть хочет идти вперёд.

Другая боится.

Одна хочет быть видимой.

Другая прячется.

Одна хочет отношений.

Другая защищается.

Одна хочет денег.

Другая считает, что это опасно.

Одна слышит зов души.

Другая держится за социальную безопасность.

Поэтому внутренняя работа требует уважения к слоям.

Нельзя просто приказать себе стать другим.

Нельзя силой вытащить себя в проявленность.

Нельзя обесценить страх и назвать его слабостью.

Нельзя заставить душу принять чужую цель.

Нельзя требовать от тела расслабиться, если оно не чувствует безопасности.

В АТМОСФЕРЕ важно не ломать внутренние части, а услышать их и собрать в новую согласованность.

От формирования к трансформации

То, как сознание сформировалось, не является окончательным приговором.

Да, ранний опыт влияет.

Да, родительские модели сильны.

Да, социальная оболочка может быть плотной.

Да, Персона может стать жёсткой.

Да, Личность может быть ранена.

Да, тело может помнить боль.

Да, душа может быть оставлена в прошлом.

Да, дух может не полностью войти в жизнь.

Но человек способен к трансформации.

Он может увидеть свои слои.

Может понять, что в нём говорит мать, отец, семья, род, общество, страх, стыд, вина или старая роль.

Может вернуть себе право выбирать.

Может восстановить базовую безопасность.

Может пересобрать Персону.

Может сделать социальную оболочку не тюрьмой, а инструментом.

Может вернуть душу из старых связей.

Может впустить дух в действие.

Может стать человеком со стержнем.

Именно в этом смысл учения АТМОСФЕРА.

Оно не говорит человеку: «Ты сломан своим прошлым».

Оно говорит: «Твоё прошлое сформировало слои, через которые ты сейчас воспринимаешь жизнь. Но эти слои можно увидеть, понять, исцелить, перестроить и соединить с тобой глубиной».

Формирование сознания объясняет, как человек стал таким, каким он пришёл в текущую точку.

Трансформация показывает, каким он может стать дальше.

Модель как путь к целостности

Модель формирования сознания нужна не для того, чтобы искать виноватых.

Не для обвинения матери.

Не для обвинения отца.

Не для отрицания общества.

Не для застревания в детстве.

Не для оправдания бездействия.

Не для ухода от ответственности.

Она нужна, чтобы человек увидел свою внутреннюю архитектуру.

Где его базовая безопасность.

Где его Личность.

Где его Персона.

Где его социальная оболочка.

Где его ядро.

Где его душа.

Где его дух.

Где нарушена связь.

Где нужна опора.

Где нужно новое решение.

Где пора выйти из старой роли.

Когда человек видит свою внутреннюю структуру, он перестаёт быть заложником неосознанного сценария.

Он начинает понимать:

это не просто моя лень — это страх Персоны быть оценённой;

это не просто отсутствие денег — это запрет Личности получать;

это не просто сложные отношения — это усвоенная модель любви;

это не просто тревога — это нарушение базовой безопасности;

это не просто потеря смысла — это душа зовёт к другому пути;

это не просто нерешительность — это дух ещё не вошёл в действие.

Так появляется зрелость.

Зрелость — это способность видеть свои слои и выбирать не из автоматической программы, а из целостности.

Завершение главы

Сознание человека формируется постепенно.

Сначала есть ядро, хаос, самость, душа и первичные импульсы жизни.

Затем через мать формируется базовая безопасность и первый слой сознания — Личность.

Затем через отца и наблюдение отношений родителей формируется модель коммуникации и восприятия близости.

Затем через первую сепарацию и выход во внешний мир формируется Персона.

Затем через общество, культуру, профессию и окружение создаётся социальная оболочка.

Все эти слои остаются внутри взрослого человека.

Когда жизнь ставит перед ним новый запрос, он сначала ищет решение на поверхности. Если решения нет, запрос уходит глубже. От социальной оболочки — к Персоне. От Персоны — к Личности. От Личности — к ядру, душе и духу.

Поэтому любой запрос в АТМОСФЕРЕ может стать дверью к глубинной трансформации.

Человек приходит за решением задачи.

А находит путь к себе.

Именно так модель формирования сознания становится одной из основ учения АТМОСФЕРА.

Глава 6. Семь центров человека

В системе АТМОСФЕРА тело занимает особое место.

Тело — это уровень настоящего. Оно показывает, что происходит с человеком здесь и сейчас. Сознание может уйти в будущее, чувства могут удерживать прошлое, душа может быть связана с глубокими смыслами и незавершёнными историями, дух может звать человека к пути, но тело всегда остаётся в текущей точке жизни.

Тело нельзя обмануть красивыми словами.

Человек может говорить, что он спокоен, но его дыхание будет поверхностным.

Может говорить, что он готов проявляться, но тело будет сжиматься.

Может говорить, что он не злится, но челюсть будет напряжена.

Может говорить, что хочет денег, но живот будет сжиматься при назывании цены.

Может говорить, что отпустил прошлое, но грудь будет удерживать боль.

Может говорить, что доверяет жизни, но ноги не будут чувствовать опоры.

Поэтому в АТМОСФЕРЕ тело рассматривается не как второстепенный уровень, а как живая карта состояния человека.

Одним из способов описания этой карты является модель **семи центров человека**.

Семь центров — это не отдельный инструмент, а часть модели человека в системе АТМОСФЕРА. Они помогают увидеть, как внутреннее состояние связано с телесной зоной, потребностью, качеством, эмоцией, блоком, направлением развития и возможным способом восстановления.

Каждый центр можно рассматривать как область, через которую проявляется определённый слой жизни.

Первый центр связан с жизнью, телом, безопасностью и опорой.

Второй — с чувствами, удовольствием, близостью и движением энергии.

Третий — с волей, действием, силой и личной границей.

Четвёртый — с сердцем, любовью, принятием и отношениями.

Пятый — с голосом, выражением, правдой и коммуникацией.

Шестой — с видением, смыслом, образом и внутренним знанием.

Седьмой — с духом, вертикалью, высшим смыслом и связью с Небом.

Эта модель помогает не просто назвать проблему, а увидеть, где она живёт в теле и какое качество требует восстановления.

Центры как карта состояния

Когда человек приходит с запросом, он часто начинает с внешней формулировки.

«Я хочу больше денег».

«Я не могу проявиться».

«У меня тревога».

«Я не могу построить отношения».

«Я устал».

«Я не понимаю, куда идти».

«Я боюсь сделать шаг».

«Я потерял смысл».

«Я не чувствую себя живым».

Но за внешним запросом всегда есть состояние.

А состояние почти всегда имеет телесное проявление.

Если человек говорит о страхе, важно спросить: где этот страх в теле?

Если говорит о стыде — где тело хочет сжаться или спрятаться?

Если говорит о гневе — где удерживается напряжение?

Если говорит о грусти — где живёт тяжесть?

Если говорит о невозможности действовать — какой центр будто не даёт энергии?

Если говорит о потере смысла — где оборвана вертикаль?

Семь центров помогают увидеть, какой уровень тела активен.

Иногда запрос звучит как финансовый, но активным оказывается первый центр — безопасность и опора.

Иногда запрос звучит как отношения, но активным оказывается четвёртый центр — сердце и принятие.

Иногда запрос звучит как проявленность, но активны третий и пятый центры — воля и голос.

Иногда запрос звучит как потеря смысла, но активны шестой и седьмой центры — видение и дух.

Иногда запрос звучит как тревога, но в теле проявляются сразу несколько центров: первый теряет опору, третий теряет контроль, четвёртый сжимается от боли, шестой перегружается образами будущего.

В АТМОСФЕРЕ важно не сводить человека к одному центру. Человек целостен. Но активный центр помогает увидеть вход в работу.

Диагностическая цепочка

Семь центров включаются в общую диагностическую цепочку АТМОСФЕРЫ:

состояние человека → блокирующее переживание → телесный зажим или панцирь → нарушенная потребность → активный центр → качество для восстановления → действие в жизни.

Эта цепочка помогает идти от внешнего запроса к глубинному восстановлению.

Например, человек приходит с запросом: «Я не могу проявляться».

Состояние: страх, стыд, напряжение.

Блокирующее переживание: «Меня осудят», «Я недоста-

точно хорош», «Мне нельзя занимать место».

Телесный зажим: сжатое горло, напряжённая грудь, опущенные плечи.

Нарушенная потребность: быть увиденным, быть услышанным, иметь право на место.

Активные центры: третий, четвёртый и пятый.

Качество для восстановления: достоинство, смелость, право звучать, внутренняя опора.

Действие в жизни: сказать важные слова, заявить о себе, назвать цену, выйти в публичность, сделать первый шаг проявления.

Другой пример: человек приходит с запросом: «Я постоянно тревожусь».

Состояние: напряжение, ожидание опасности, контроль.

Блокирующее переживание: «Я не справлюсь», «Мир небезопасен», «Если я не проконтролирую, всё разрушится».

Телесный зажим: поверхностное дыхание, напряжение живота, слабая опора в ногах.

Нарушенная потребность: безопасность, устойчивость, доверие.

Активные центры: первый, третий и шестой.

Качество для восстановления: опора, заземление, ясность, доверие к следующему шагу.

Действие в жизни: вернуть режим, сделать конкретный план, обозначить границы, снизить хаос, вернуться в тело.

Так центры становятся не абстрактной схемой, а практической картой.

Телесный панцирь

В систему семи центров добавляется важный слой — **телесный панцирь**.

Телесный панцирь можно понимать как хроническое напряжение, которое формируется в теле в ответ на подавленные эмоции, страх, стыд, гнев, боль, невозможность выразить себя, необходимость выживать или соответствовать.

Когда человек долго подавляет переживание, оно не исчезает. Оно может закрепляться в теле как мышечный зажим, изменение дыхания, мимики, осанки, голоса, жестов и привычного поведения.

Тело словно создаёт броню.

Эта броня когда-то могла быть защитой. Она помогала выдержать боль, не чувствовать слишком сильно, не выразить опасную эмоцию, не сказать запретные слова, не проявить уязвимость, не столкнуться с отвержением.

Но со временем защита может стать ограничением.

Человек уже вырос, ситуация изменилась, опасность прошла, но тело продолжает жить так, будто угроза рядом. Оно сжимается заранее, не даёт дышать полной грудью, удерживает голос, ограничивает движение, не позволяет проявить силу или расслабиться.

В телесном панцире можно увидеть историю человека.

Где он не плакал.

Где не кричал.

Где не сказал «нет».

Где не мог защититься.

Где был вынужден быть сильным.

Где прятал стыд.

Где запрещал себе желание.

Где удерживал любовь.

Где заморозил боль.

Где потерял право быть живым.

В АТМОСФЕРЕ работа с телесным панцирем должна быть бережной. Тело нельзя ломать. Нельзя насильно вскрывать защиту. Нельзя требовать от человека быстро расслабиться, если его тело не чувствует безопасности.

Сначала нужно создать пространство, в котором тело сможет доверять.

Через дыхание.

Через внимание.

Через мягкое движение.

Через осознание.

Через называние чувства.

Через уважение к защите.

Через постепенное возвращение опоры.

Семь сегментов телесного панциря

В телесно-ориентированном подходе часто описывают семь сегментов мышечного панциря: глаза, рот, горло, грудь, диафрагма, живот и таз.

В АТМОСФЕРЕ этот слой можно использовать как дополнительную карту наблюдения. Он хорошо сочетается с моделью семи центров, потому что помогает видеть, как эмоциональное состояние закрепляется в разных зонах тела.

Зона глаз может быть связана со страхом видеть правду, с напряжённым контролем, с недоверием, с трудностью смотреть прямо, с желанием не замечать болезненное.

Зона рта может быть связана с подавленным плачем, сдержанным криком, невозможностью просить, брать, выражать желание или отвращение.

Зона горла связана с голосом, правдой, невысказанными словами, страхом быть услышанным, запретом звучать.

Зона груди связана с сердцем, любовью, болью, утратой, защитой от близости, невозможностью принимать или отдавать тепло.

Зона диафрагмы связана с дыханием, контролем, сдерживанием эмоций, страхом расслабиться, внутренним напряжением между верхом и низом тела.

Зона живота связана с безопасностью, силой, волей, страхом, стыдом, неувоенным опытом, правом хотеть и действовать.

Зона таза связана с жизненностью, сексуальностью, опорой, удовольствием, движением энергии, правом быть в теле и чувствовать.

Эти зоны не нужно трактовать механически. Нельзя сказать: «Если зажато горло, значит всегда одно и то же». В АТ-

МОСФЕРЕ любое телесное наблюдение проверяется через контакт с человеком: что он чувствует, какие образы приходят, какие воспоминания поднимаются, какое слово хочется сказать, какая потребность нарушена.

Тело не даёт готовую формулу. Оно открывает дверь к исследованию.

Первый центр

Жизнь, безопасность и опора

Первый центр находится в нижней части тела: область таза, основания, половых органов, ног, стоп, связи с Землёй.

Его цвет в модели АТМОСФЕРЫ — красный.

Этот центр связан с базовым правом жить, быть в теле, занимать место в мире, чувствовать безопасность, стоять на ногах, иметь опору, принадлежать жизни и материальной реальности.

Первый центр отвечает за вопросы:

можно ли мне быть;

безопасно ли мне жить;

есть ли у меня опора;

чувствую ли я Землю;

имею ли я право занимать место;

могу ли я быть в теле;

могу ли я доверять жизни;

могу ли я выдерживать материальную реальность.

Когда первый центр сбалансирован, человек чувствует устойчивость. Он может быть здесь. Ему легче заботиться о

теле, доме, деньгах, режиме, базовых потребностях. Он не обязательно живёт без тревоги, но у него есть внутренняя способность возвращаться в опору.

Когда первый центр заблокирован, человек может испытывать тревогу, страх выживания, финансовую нестабильность, ощущение небезопасности, трудность быть в теле, слабую связь с ногами, страх занимать место, недоверие к жизни.

Телесно это может проявляться как слабая опора в ногах, напряжение таза, зажатость нижней части тела, холод в конечностях, желание сжаться, ощущение, что «земля уходит из-под ног».

Качества для восстановления первого центра:

опора;

безопасность;

заземление;

право быть;

доверие к телу;

устойчивость;

связь с Землёй;

способность выдерживать реальность.

Практическое действие для восстановления первого центра всегда должно быть земным и конкретным: наладить режим, сон, питание, порядок в пространстве, финансовый учёт, прогулки, телесное присутствие, завершение базовых дел, укрепление опоры через простые регулярные действия.

Второй центр

Чувства, удовольствие и близость

Второй центр находится в области нижней части живота.

Его цвет — оранжевый.

Он связан с чувствами, удовольствием, близостью, творческой энергией, движением, гибкостью, желанием, сексуальностью, способностью принимать и наслаждаться жизнью.

Этот центр отвечает за вопросы:

можно ли мне чувствовать;

можно ли мне хотеть;

можно ли мне получать удовольствие;

можно ли мне быть в близости;

можно ли мне принимать;

можно ли мне быть живым, тёплым, текучим;

можно ли мне желать без стыда.

Когда второй центр сбалансирован, человек чувствует живость. Он способен радоваться, быть в контакте с желаниями, строить близость, творить, ощущать удовольствие, быть гибким, принимать движение жизни.

Когда второй центр заблокирован, могут проявляться стыд за желания, запрет на удовольствие, трудность в близости, эмоциональная замороженность, зависимость, страх телесности, подавленная сексуальность, ощущение внутренней сухости или пустоты.

Телесно это может проявляться как напряжение внизу жи-

вота, зажим таза, трудность расслабиться, скованность движений, подавление импульса, ощущение, что энергия не течёт.

Качества для восстановления второго центра:

живость;

чувствительность;

удовольствие;

гибкость;

принятие желания;

право чувствовать;

творческое течение;

тепло и близость.

Практическое действие для второго центра может быть связано с возвращением удовольствия в жизнь: мягкое движение, танец, творчество, контакт с водой, разрешение хотеть, честный разговор о чувствах, восстановление права принимать.

Третий центр

Воля, сила и действие

Третий центр находится в области солнечного сплетения, диафрагмы и верхней части живота.

Его цвет — жёлтый.

Он связан с волей, личной силой, действием, границами, решением, способностью выбирать, заявлять о себе, завершать, выдерживать давление и проявлять намерение в мире.

Этот центр отвечает за вопросы:

могу ли я действовать;
имею ли я право на силу;
могу ли я сказать «да» и «нет»;
могу ли я выдержать конфликт;
могу ли я выбрать себя;
могу ли я завершать;
могу ли я управлять энергией;
могу ли я идти к цели.

Когда третий центр сбалансирован, человек способен действовать без разрушительной агрессии и без подавления себя. Он чувствует личную силу, умеет обозначать границы, принимает решения, выдерживает ответственность, не боится проявлять волю.

Когда третий центр заблокирован, могут проявляться бессилие, прокрастинация, страх конфликта, трудность сказать «нет», подавленный гнев, зависимость от чужого мнения, слабая дисциплина, ощущение «я не могу».

Иногда блок третьего центра проявляется наоборот — чрезмерным контролем, жёсткостью, борьбой, давлением, стремлением всё удерживать силой. Это не здоровая воля, а напряжённая компенсация внутреннего бессилия.

Телесно третий центр может проявляться через напряжение диафрагмы, зажатое дыхание, тяжесть или сжатие в животе, напряжение в солнечном сплетении, невозможность глубоко выдохнуть.

Качества для восстановления третьего центра:

воля;
достоинство;
смелость;
личная сила;
границы;
решительность;
ответственность;
способность действовать.

Практическое действие для третьего центра — сделать конкретный шаг, который давно откладывался: обозначить границу, назвать цену, принять решение, завершить дело, выйти из позиции ожидания, выбрать направление.

Четвёртый центр

Сердце, любовь и принятие

Четвёртый центр находится в области груди и сердца.

Его цвет — зелёный.

Он связан с любовью, принятием, отношениями, теплом, доверием, состраданием, способностью давать и принимать, быть в близости, не теряя себя.

Этот центр отвечает за вопросы:

могу ли я любить;
могу ли я принимать любовь;
могу ли я быть в близости;
могу ли я открыться;
могу ли я простить;
могу ли я принять себя;

могу ли я быть мягким и сильным одновременно;
могу ли я сохранить сердце открытым после боли.

Когда четвёртый центр сбалансирован, человек способен быть в тёплом контакте с собой и другими. Он не растворяется в отношениях, но и не закрывается от близости. Он умеет давать и принимать, чувствовать благодарность, сострадание, уважение, принятие.

Когда четвёртый центр заблокирован, могут проявляться закрытость, страх близости, обида, холодность, боль утраты, невозможность принимать любовь, зависимость, ревность, самонепринятие, ощущение, что сердце защищено бронёй.

Телесно это может проявляться как тяжесть в груди, сжатие сердца, напряжение между лопатками, сутулость, поверхностное дыхание, желание закрыть грудную клетку.

Качества для восстановления четвёртого центра:

любовь;

принятие;

доверие;

тепло;

сострадание;

благодарность;

мягкость;

способность быть в контакте.

Практическое действие для четвёртого центра может быть связано с признанием чувства, благодарностью, честным разговором, прощением, принятием поддержки, восстанов-

лением контакта с собой или другим человеком.

Пятый центр

Голос, правда и выражение

Пятый центр находится в области горла, шеи, голоса и коммуникации.

Его цвет — голубой.

Он связан с правдой, выражением, словом, голосом, способностью говорить, заявлять, просить, отказывать, звучать, передавать смысл и проявлять внутреннее наружу.

Этот центр отвечает за вопросы:

могу ли я говорить правду;

могу ли я быть услышанным;

могу ли я звучать;

могу ли я просить;

могу ли я сказать «нет»;

могу ли я заявить о себе;

могу ли я выразить чувства;

могу ли я передать миру то, что внутри меня.

Когда пятый центр сбалансирован, человек говорит ясно. Его слово связано с внутренней правдой. Он может выражать чувства, обозначать границы, говорить о желаниях, презентовать себя, вести диалог, создавать через речь, голос, текст, обучение, искусство.

Когда пятый центр заблокирован, могут проявляться страх говорить, зажатый голос, ком в горле, невозможность заявить о себе, проглатывание слов, страх конфликта, труд-

ность просить, трудность назвать цену, страх публичности.

Телесно это может проявляться как напряжение в горле, шее, челюсти, осиплость, сдавленный голос, частое сглатывание, ощущение кома, невозможность свободно дышать через горло.

Качества для восстановления пятого центра:

правда;

голос;

ясность;

выражение;

честность;

звучание;

коммуникация;

право быть услышанным.

Практическое действие для пятого центра — сказать то, что долго не было сказано. Написать текст. Назвать цену. Попросить. Отказать. Выступить. Записать голос. Начать звучать в мире.

Шестой центр

Видение, образ и внутреннее знание

Шестой центр находится в области лба, глаз, внутреннего взгляда.

Его цвет — синий.

Он связан с видением, смысловыми образами, интуицией, внутренним знанием, способностью видеть картину целиком, различать направление, понимать символы, работать

с образами будущего.

Этот центр отвечает за вопросы:

что я вижу;

какой образ будущего меня ведёт;

что я не хочу видеть;

какую правду я избегаю;

какой смысл скрыт в ситуации;

куда направлено моё внимание;

могу ли я видеть глубже поверхности;

могу ли я доверять внутреннему знанию.

Когда шестой центр сбалансирован, человек обладает ясным видением. Он может видеть связи, образы, смыслы, направление, последствия, внутреннюю структуру ситуации. Он не тонет в деталях, а способен увидеть целое.

Когда шестой центр заблокирован, могут проявляться путаница, отсутствие видения, недоверие интуиции, страх увидеть правду, перегрузка мыслями, иллюзии, уход в фантазии, отрыв от реальности, внутренний туман.

Иногда шестой центр перегружен: человек слишком много анализирует, ищет знаки, строит сценарии, уходит в образы, но не воплощает их. Тогда нужна связь с первым и третьим центрами — заземление и действие.

Телесно это может проявляться как напряжение глаз, лба, головные боли от перенапряжения, усталый взгляд, желание закрыть глаза, трудность смотреть прямо.

Качества для восстановления шестого центра:

видение;
ясность;
различение;
интуиция;
внутреннее знание;
честный взгляд;
понимание смысла;
способность видеть целое.

Практическое действие для шестого центра — сформулировать образ будущего, увидеть реальное положение дел, нарисовать карту, признать правду, отличить фантазию от направления и перевести видение в следующий шаг.

Седьмой центр

Дух, вертикаль и связь с Небом

Седьмой центр находится в области макушки и верхней вертикали.

Его цвет — фиолетовый.

Он связан с духом, высшим смыслом, вертикалью, связью с Небом, доверием к пути, внутренним стержнем, ощущением предназначения и служения.

Этот центр отвечает за вопросы:

есть ли в моей жизни смысл;
чувствую ли я связь с большим;
куда зовёт мой дух;
какой путь раскрывается через меня;
могу ли я доверять высшему порядку;

могу ли я служить;

могу ли я соединить личное и большее;

могу ли я быть проводником смысла в форму.

Когда седьмой центр сбалансирован, человек ощущает связь с духом и высотой. Он не обязательно объясняет это словами, но чувствует, что жизнь имеет направление. Он способен видеть свой путь шире личных желаний, соединять реализацию со служением, держать вертикаль.

Когда седьмой центр заблокирован, могут проявляться потеря смысла, духовная пустота, отрыв от пути, цинизм, ощущение отделённости, недоверие жизни, отсутствие внутреннего стержня.

Иногда бывает и другой перекося: человек уходит в духовность, но теряет Землю. Он говорит о высоком, но избегает действия, денег, тела, границ, ответственности. Тогда седьмой центр не интегрирован с нижними центрами.

Телесно это может проявляться как ощущение пустоты сверху, оторванность от тела, напряжение в голове, отсутствие вертикали, либо наоборот — уход «вверх» без контакта с ногами и телом.

Качества для восстановления седьмого центра:

дух;

смысл;

вертикаль;

стержень;

вера;

служение;
связь с Небом;
доверие пути.

Практическое действие для седьмого центра — соединить смысл с формой: не только почувствовать зов, но и сделать земной шаг, через который дух войдёт в жизнь.

Центры как единая вертикаль

Семь центров не нужно воспринимать как отдельные независимые части.

Они образуют вертикаль.

Первый центр даёт право жить.

Второй — право чувствовать.

Третий — право действовать.

Четвёртый — право любить.

Пятый — право говорить.

Шестой — право видеть.

Седьмой — право быть связанным с духом и смыслом.

Если нижние центры ослаблены, человеку трудно воплощать высокие смыслы. Он может видеть путь, но не иметь опоры, энергии или воли для действия.

Если верхние центры ослаблены, человек может быть активным, телесным, материальным, но терять смысл и направление.

Если сердечный центр закрыт, вертикаль может стать жёсткой: есть воля, цель, видение, но мало тепла и принятия.

Если горло заблокировано, внутреннее не выходит нару-

жу. Человек может чувствовать, понимать, видеть, но не говорить и не проявляться.

Если третий центр слаб, человек может хотеть и видеть, но не действовать.

Если первый центр слаб, вся вертикаль становится неустойчивой.

Поэтому задача АТМОСФЕРЫ — не просто «открыть центр», а восстановить согласованность всей вертикали.

Дух должен войти в тело.

Видение должно пройти через голос.

Любовь должна соединиться с границами.

Желание должно получить право.

Действие должно иметь опору.

Опора должна быть связана со смыслом.

Центры и запросы

Каждый запрос человека можно рассмотреть через центры.

Запрос на деньги часто связан с первым центром — безопасностью, третьим — правом действовать и брать, пятым — способностью назвать цену, седьмым — смыслом реализации.

Запрос на отношения часто связан со вторым центром — близостью и желанием, четвёртым — любовью и принятием, первым — безопасностью, пятым — честной коммуникацией.

Запрос на проявленность часто связан с третьим центром

— силой и правом занимать место, пятым — голосом, шестым — образом себя, четвёртым — страхом отвержения.

Запрос на тревогу часто связан с первым центром — опорой, третьим — контролем, шестым — перегруженным будущим.

Запрос на смысл связан с шестым и седьмым центрами, но для воплощения требует первого и третьего.

Запрос на творчество связан со вторым, пятым, шестым и седьмым центрами, но также требует первого центра для формы и третьего для завершения.

Так семь центров помогают увидеть запрос не плоско, а объёмно.

Восстановление центра через качество

В АТМОСФЕРЕ важно не только увидеть блок, но и определить качество, которое нужно восстановить.

Если нарушен первый центр, человеку может быть нужно качество опоры.

Если второй — живости.

Если третий — силы.

Если четвёртый — принятия.

Если пятый — голоса.

Если шестой — ясного видения.

Если седьмой — смысла и стержня.

Качество — это мост между диагностикой и действием.

Недостаточно сказать: «У тебя заблокирован голос».

Важно спросить: какое качество должно вернуться? Прав-

да? Смелость? Право звучать? Спокойствие в коммуникации?

Недостаточно сказать: «У тебя слабая опора».

Важно понять: это про безопасность, дом, деньги, тело, режим, границы, право жить или связь с Землёй?

Недостаточно сказать: «Закрыто сердце».

Важно увидеть: там боль, обида, страх близости, утрата, самонепринятие или невозможность принимать любовь?

Когда качество найдено, можно подобрать инструмент.

НейроГрафика помогает выразить и перестроить образ состояния.

Соматика помогает вернуть контакт с телом.

Психологическое консультирование помогает осознать переживание и конфликт.

НЛП помогает изменить внутренние программы и стратегии.

Расстановки помогают увидеть системную динамику.

Коучинг помогает перевести качество в действие.

Ченнелинг помогает услышать символический или духовный уровень смысла.

Маятник может использоваться как дополнительный диагностический способ уточнения.

Но инструмент выбирается не ради инструмента. Он выбирается под состояние, центр, потребность и качество.

Завершение главы

Семь центров человека — это телесная карта внутренней

атмосферы.

Через них можно увидеть, где человек потерял опору, где запретил желание, где остановил силу, где закрыл сердце, где подавил голос, где перестал видеть путь, где потерял связь с духом.

Центры помогают связать философию АТМОСФЕРЫ с практикой.

Земля проявляется через нижние центры: тело, безопасность, желание, действие.

Небо проявляется через верхние центры: видение, смысл, дух.

Сердце соединяет верх и низ, внутреннее и внешнее, силу и любовь.

Когда центры не согласованы, человек теряет вертикаль.

Когда центры начинают звучать вместе, человек становится целостнее.

АТМОСФЕРА не рассматривает тело как препятствие духовному развитию. Наоборот, именно через тело дух входит в жизнь. Именно через тело чувства получают место. Именно через тело запрос становится видимым. Именно через тело новое состояние может закрепиться в реальности.

Семь центров помогают человеку не просто понять себя, а почувствовать, где именно внутри него ждёт восстановления жизнь.

Так тело становится не молчаливым носителем напряжения, а мудрой картой возвращения к себе.

Глава 7. Эмоции, тело и биохимия состояния

Человек не живёт только мыслями.

Он живёт состояниями.

Состояние — это не просто настроение. Это целая внутренняя реальность, в которой одновременно участвуют тело, чувства, эмоции, дыхание, нервная система, память, мышечное напряжение, гормональный фон, убеждения, образы будущего и глубинные потребности.

Человек может сказать: «Я тревожусь». Но за этим словом может стоять целый внутренний процесс.

Тело сжимается.

Дыхание становится поверхностным.

В животе появляется напряжение.

В голове ускоряются мысли.

Сознание уходит в будущее.

Внутри поднимается страх.

Нервная система готовится к опасности.

Потребность в безопасности оказывается нарушенной.

Первый центр теряет опору.

Третий центр пытается всё контролировать.

Шестой центр перегружается образами возможных угроз.

Так одно слово — «тревога» — раскрывается как сложное состояние.

В системе АТМОСФЕРА эмоция никогда не рассматривается отдельно от тела. Эмоция живёт в теле, отражается в дыхании, влияет на поведение, меняет восприятие мира и показывает, какая потребность сейчас требует внимания.

Эмоции — это язык внутренней атмосферы.

Они показывают, что человек переживает, где он потерял связь с собой, что было нарушено, что требует защиты, что хочет быть признано, что готово к освобождению и какое качество нужно восстановить.

Эмоция как сигнал

В АТМОСФЕРЕ эмоция не считается врагом.

Страх не нужно просто уничтожить.

Гнев не нужно сразу подавить.

Грусть не нужно обесценить.

Отвращение не нужно прятать.

Радость не нужно контролировать.

Вину не нужно превращать в самонаказание.

Стыд не нужно загонять ещё глубже.

Каждая эмоция несёт сообщение.

Страх может говорить: «Мне нужна безопасность».

Гнев может говорить: «Моя граница нарушена».

Грусть может говорить: «Я что-то потерял или не прожил».

Отвращение может говорить: «Здесь есть внутреннее нет».

Радость может говорить: «Здесь есть жизнь и ресурс».

Вина может говорить: «Я запутался в ответственности».
Стыд может говорить: «Я потерял право быть видимым».
Обида может говорить: «Моё ожидание не было признано».

Тревога может говорить: «Я потерял опору и пытаюсь контролировать будущее».

Когда человек не умеет слышать эмоции, он начинает с ними бороться.

Он подавляет страх и становится напряжённым.

Подавляет гнев и теряет силу.

Подавляет грусть и теряет глубину.

Подавляет отвращение и перестаёт чувствовать границы.

Подавляет радость и запрещает себе жизнь.

Подавляет стыд и прячется.

Подавляет вину и продолжает жить в самонаказании.

Подавленная эмоция не исчезает. Она уходит в тело, в мышечный панцирь, в привычные реакции, в выбор партнёров, в деньги, в работу, в голос, в осанку, в дыхание, в способ проявляться.

Поэтому задача АТМОСФЕРЫ — не подавить эмоцию, а расшифровать её.

Что она защищает?

О какой потребности говорит?

Где живёт в теле?

Какой центр активирует?

Какое качество просит восстановить?

Какой шаг должен появиться в жизни?

Пять базовых эмоциональных направлений

Для практической диагностики в АТМОСФЕРЕ можно использовать пять базовых эмоциональных направлений:

радость;

печаль;

страх;

отвращение;

злость.

Эти пять направлений помогают человеку начать называть своё состояние точнее.

Многие люди говорят: «Мне плохо». Но «плохо» — это слишком общее слово. За ним может быть страх, злость, грусть, стыд, отвращение, вина, одиночество, бессилие, тревога, усталость, обида или внутренний протест.

Чем точнее человек называет состояние, тем легче с ним работать.

Если это страх — нужна безопасность.

Если злость — нужно увидеть границу.

Если печаль — нужно дать место потере.

Если отвращение — нужно признать внутреннее «нет».

Если радость — нужно разрешить себе жизнь и расширение.

Каждая базовая эмоция имеет свою функцию.

Страх помогает заметить опасность и искать защиту. В искажённом виде он превращается в тревогу, контроль, из-

бегание и замирание.

Злость помогает защищать границы, силу, достоинство и право действовать. В подавленном виде она превращается в бессилие, раздражение, обиду или телесное напряжение.

Печаль помогает прожить потерю, завершить связь, признать боль и освободить место для нового. В подавленном виде она может стать апатией, тяжестью или внутренней пустотой.

Отвращение помогает различать, что не подходит, что нарушает целостность, где нужно сказать «нет». В подавленном виде оно может привести к потере границ и способности выбирать.

Радость показывает контакт с жизнью, ресурсом, интересом, удовольствием, творчеством и расширением. В подавленном виде человек может жить в серости, запрете на удовольствие и страхе быть живым.

Смешанные состояния

В реальной жизни человек редко испытывает только одну эмоцию.

Чаще эмоции смешиваются.

Радость может соединяться со страхом. Тогда появляется волнение.

Печаль может соединяться со злостью. Тогда появляется негодование или чувство несправедливости.

Страх может соединяться с отвращением. Тогда появляется отторжение.

Злость может соединяться с радостью. Тогда появляется рвение, азарт, пыл.

Радость может соединяться с печалью. Тогда рождается ностальгия.

Смешанные состояния особенно важны для диагностики, потому что человек часто не понимает себя именно там, где внутри одновременно живут разные импульсы.

Например, человек хочет проявляться и одновременно боится. Внутри есть радость от возможности и страх оценки. Такое состояние может переживаться как волнение.

Человек хочет близости, но одновременно чувствует отторжение. Внутри есть потребность в любви и страх нарушения границ.

Человек хочет больше денег, но чувствует вину. Внутри есть желание расширения и страх стать «плохим», «жадным», «опасным» или отделиться от семьи.

Человек чувствует злость и печаль одновременно. Он может говорить о несправедливости, потому что внутри есть боль и желание вернуть силу.

В АТМОСФЕРЕ смешанное состояние рассматривается не как путаница, а как указание на внутренний конфликт.

Одна часть хочет.

Другая боится.

Одна часть идёт.

Другая удерживает.

Одна часть любит.

Другая защищается.

Одна часть готова к новому.

Другая помнит старую боль.

Карта смешанных эмоций

Для практической работы можно использовать карту смешанных эмоций.

Радость + печаль = ностальгия.

Радость + страх = волнение.

Радость + отвращение = сарказм.

Радость + злость = пыл.

Печаль + страх = беспокойство.

Печаль + отвращение = презрение.

Печаль + злость = негодование.

Страх + отвращение = отторжение.

Страх + злость = мстительность.

Отвращение + злость = возмущение.

Злость + радость = рвение.

Злость + печаль = несправедливость.

Злость + страх = агрессия.

Злость + отвращение = вражда.

Злость + злость = ярость.

Эта карта не является жёсткой научной классификацией. В системе АТМОСФЕРА она используется как авторский диагностический словарь, который помогает человеку точнее назвать внутреннее состояние и увидеть, какие эмоции соединены внутри.

Важно не спорить о названии, а исследовать живое переживание.

Что в этом состоянии от страха?

Что от злости?

Что от печали?

Что от отвращения?

Что от радости?

Какая часть хочет быть услышанной?

Какая часть защищается?

Какая потребность нарушена?

Какое качество нужно восстановить?

Эмоция и тело

Любая эмоция имеет телесное выражение.

Страх может проявляться как сжатие живота, холод в теле, дрожь, слабость в ногах, поверхностное дыхание, расширенные глаза, замирание.

Злость может проявляться как напряжение в челюсти, руках, плечах, солнечном сплетении, жар, сжатые кулаки, давление в груди, желание двигаться вперёд или защищаться.

Печаль может проявляться как тяжесть в груди, опущенные плечи, слёзы, слабость, замедление, ощущение пустоты, желание свернуться.

Отвращение может проявляться как напряжение лица, отстранение корпуса, сжатие горла или живота, желание отойти, отвернуться, закрыться.

Радость может проявляться как тепло, расширение, лёг-

кость, движение, улыбка, свободное дыхание, желание делиться, творить, приближаться.

Тело показывает не только саму эмоцию, но и то, что с ней происходит.

Если эмоция свободно проживается, тело движется.

Если эмоция подавляется, тело сжимается.

Если эмоция запрещена, тело создаёт зажим.

Если эмоция слишком сильна, тело может замереть.

Если эмоция не осознана, тело несёт её вместо сознания.

Так формируется телесный панцирь.

Напряжённое горло может удерживать невысказанные слова.

Сжатая грудь — непрожитую боль.

Напряжённый живот — страх или контроль.

Зажатая челюсть — подавленную злость.

Сутулость — стыд или привычку уменьшаться.

Слабая опора в ногах — потерю безопасности.

Поверхностное дыхание — тревогу или запрет чувствовать глубоко.

В АТМОСФЕРЕ тело становится не объектом оценки, а источником информации.

Мы не спрашиваем тело: «Почему ты мешаешь?»

Мы спрашиваем: «Что ты пытаешься показать?»

Эмоция и семь центров

Эмоции можно рассматривать через семь центров человека.

Страх часто активизирует первый центр, потому что связан с безопасностью, выживанием и опорой. Но он может включать и шестой центр, если человек пугается образов будущего.

Злость часто связана с третьим центром, потому что касается силы, границ, действия и права сказать «нет». Если злость подавлена, третий центр может ослабевать.

Печаль часто проявляется через четвёртый центр, потому что связана с сердцем, утратой, любовью, привязанностью и принятием.

Отвращение может быть связано со вторым и третьим центрами, потому что помогает почувствовать внутреннее «не хочу», «не подходит», «это нарушает мою целостность».

Радость может проходить через второй центр как удовольствие и живость, через четвёртый как любовь, через пятый как выражение, через шестой как вдохновение и через седьмой как чувство смысла.

Стыд часто затрагивает третий, четвёртый и пятый центры: право занимать место, право быть принятым, право звучать.

Вина может затрагивать четвёртый центр через страх причинить боль, третий через отказ от собственного выбора, первый через страх потерять принадлежность.

Тревога может включать первый центр, третий центр и шестой центр: потеря опоры, попытка контроля, перегруженное видение будущего.

Так эмоция становится мостом между внутренним состоянием и телесной картой.

Биохимия состояния

У состояния есть не только психологический и телесный слой, но и биохимический.

Когда человек переживает страх, радость, стресс, близость, усталость, возбуждение, спокойствие или вдохновение, тело отвечает через сложные процессы нервной и гормональной регуляции.

В книге АТМОСФЕРЫ этот слой важно описывать осторожно. Мы не используем его для медицинской диагностики и не утверждаем, что вся глубина человека сводится к гормонам. Человек больше, чем биохимия. Но биохимия помогает мягко объяснить, почему состояние ощущается не только как мысль, а как телесная реальность.

Состояние влияет на тело.

Тело влияет на восприятие.

Восприятие влияет на выбор.

Выбор влияет на действие.

Действие закрепляет новую внутреннюю атмосферу.

Биохимический слой можно использовать как психообразовательную метафору: он помогает человеку увидеть, что его переживание не «придуманно», а проживается всем организмом.

Семь биохимических образов состояния

В практическом языке АТМОСФЕРЫ можно использо-

вать семь условных биохимических образов.

Дофамин — образ радости, мотивации, предвкушения, движения к цели, интереса и желания получить результат.

Когда человеку доступен дофаминовый слой, он чувствует: «Я хочу», «Мне интересно», «Я могу двигаться», «Впереди есть что-то привлекательное».

В искажении человек может начать искать быстрые стимулы, зависеть от внешнего подтверждения, постоянно гнаться за новым и не завершать начатое.

Серотонин — образ стабильности настроения, внутреннего благополучия, спокойной устойчивости, ощущения «со мной всё в порядке».

Когда этот слой в балансе, человеку легче выдерживать жизнь без резких провалов в самообесценивание. Он чувствует больше внутренней ровности.

В искажении может появляться поиск статуса как замены внутреннего достоинства или зависимость от признания.

Эндорфины — образ разрядки, облегчения, обезболивания, выхода из напряжения, чувства «стало легче».

Они могут быть связаны с движением, смехом, творчеством, телесной практикой, эмоциональным освобождением.

В искажении человек может привыкнуть жить через напряжение и последующую разрядку, не меняя сам источник перегрузки.

Кортизол — образ стресса, мобилизации, внутренней

тревоги, длительного напряжения и необходимости справляться.

Он помогает понять, почему человек в стрессе не просто «думает о плохом», а телесно живёт в режиме нагрузки.

Если такой режим длится долго, человек может ощущать истощение, раздражительность, трудность расслабиться, поверхностное дыхание, постоянную готовность к опасности.

Окситоцин — образ любви, привязанности, доверия, тепла, близости, контакта и ощущения «я не один».

Этот слой помогает описывать, почему человеку так важны безопасные отношения, прикосновение, поддержка, принятие и принадлежность.

В искажении человек может путать близость с зависимостью или искать контакт там, где его границы нарушаются.

Мелатонин — образ сна, восстановления, ритма, ночной тишины, способности отпускать день и возвращаться в ресурс.

Этот слой напоминает, что развитие невозможно без восстановления. Человек не может всё время быть в росте, действии, проявленности и напряжении.

В искажении нарушается ритм: человек теряет сон, поздно ложится, не восстанавливается, живёт в постоянной стимуляции.

Адреналин — образ энергии, мобилизации, резкого включения, реакции на вызов, готовности действовать быстро.

Он может быть полезен в моменте, когда нужно собрать силы. Но если человек постоянно живёт на адреналине, жизнь превращается в гонку, кризис, срочность и выживание.

Эти семь образов помогают говорить с человеком простым языком о том, что его состояние имеет телесно-биохимическое измерение.

Но важно помнить: в АТМОСФЕРЕ это не медицинская модель и не способ ставить диагноз. Это язык наблюдения, самопонимания и бережного возвращения к балансу.

Стресс и режим выживания

Одно из ключевых состояний, с которым сталкивается современный человек, — стресс.

Стресс возникает, когда внутренняя или внешняя нагрузка превышает способность человека её переработать. В этот момент тело может переходить в режим выживания.

Режим выживания может проявляться по-разному.

Бей — человек становится раздражительным, агрессивным, конфликтным, напряжённым, готовым защищаться и нападать.

Беги — человек избегает, суется, уходит в занятость, пытается срочно всё решить, убегает от чувств, меняет обстоятельства, не выдерживает паузы.

Замри — человек замирает, теряет энергию, откладывает, не может действовать, чувствует оцепенение, пустоту или оторванность от происходящего.

Иногда добавляется состояние внутреннего угождения: человек старается быть удобным, соглашаться, не провоцировать конфликт, заслужить безопасность через хорошее поведение.

В АТМОСФЕРЕ важно видеть, в какой реакции находится человек.

Потому что нельзя одинаково работать с тем, кто в агрессии, в бегстве или в замирании.

Если человек в реакции «бей», ему нужны безопасные границы, признание злости и перевод силы в действие без разрушения.

Если человек в реакции «беги», ему нужно замедление, дыхание, возвращение в тело, различение реальной и воображаемой угрозы.

Если человек в реакции «замри», ему нельзя давить. Ему нужна мягкая активация, безопасность, малые шаги, телесная опора.

Если человек в угождении, ему важно вернуть право на «нет», границы, собственное желание и отделение от страха быть отвергнутым.

Травматический след

Иногда состояние человека связано не просто с эмоцией, а с травматическим следом.

Травму в контексте АТМОСФЕРЫ важно описывать бережно: как субъективный опыт перегрузки, когда событие или период жизни оказался слишком сильным для психики,

тела и нервной системы человека.

Травматический опыт может нарушить способность человека нормально реагировать, чувствовать безопасность, доверять телу, строить близость, действовать, спать, расслабляться, принимать поддержку и быть в настоящем.

Он может проявляться через:

оцепенение;

диссоциацию;

перевозбуждение;

телесное напряжение;

чувство беспомощности;

вину;

стыд;

нарушение сна;

навязчивые воспоминания;

флэшбэки;

резкие эмоциональные реакции;

трудность доверять;

страх близости;

потерю контакта с телом;

ощущение, что часть человека осталась в прошлом.

В АТМОСФЕРЕ травматический слой нельзя прорабатывать грубо. Здесь особенно важна этика.

Не вскрывать больше, чем человек может выдержать.

Не давить на тело.

Не требовать немедленного проживания.

Не обещать быстрого исцеления.

Не подменять медицинскую, психиатрическую или травма-терапевтическую помощь, если она необходима.

Задача АТМОСФЕРЫ — не героизировать боль, а бережно увидеть, как опыт повлиял на состояние, тело, эмоции, потребности, центры и жизненные выборы человека.

Цепочка состояния

Для диагностики можно использовать расширенную цепочку:

событие или опыт → эмоциональная реакция → телесная и нервная реакция → смешанное состояние → нарушенная потребность → активный центр → инструмент восстановления → действие в жизни.

Например, человек пережил опыт публичного унижения.

Эмоциональная реакция: стыд, страх, злость.

Телесная реакция: сжатое горло, опущенные плечи, напряжение груди.

Смешанное состояние: страх + стыд + злость, желание проявиться и одновременно спрятаться.

Нарушенная потребность: быть увиденным без унижения, иметь право на голос и достоинство.

Активные центры: третий, четвёртый, пятый.

Инструмент восстановления: психологическое консультирование, НейроГрафика, соматика, работа с голосом, НЛП, расстановка при системном корне.

Действие в жизни: мягкое возвращение к проявленности,

безопасное высказывание, публикация, разговор, выступление, называние цены.

Другой пример — опыт нестабильности в семье.

Эмоциональная реакция: страх, тревога, беспомощность.

Телесная реакция: напряжение живота, слабость в ногах, поверхностное дыхание.

Смешанное состояние: страх + печаль, беспокойство, ожидание опасности.

Нарушенная потребность: безопасность, предсказуемость, опора.

Активные центры: первый, третий, шестой.

Инструмент восстановления: телесная работа, дыхание, Баланс Пространства, психологическое консультирование, работа с родовыми сценариями, НейроГрафика.

Действие в жизни: восстановить режим, финансовую ясность, границы, порядок в пространстве, конкретный план.

Так диагностика становится глубокой, но при этом практичной.

Биохимия и ответственность

Важно понимать: биохимия состояния не отменяет ответственность человека, но помогает убрать самоунижение.

Если человек тревожится, это не значит, что он слабый. Возможно, его тело и нервная система находятся в режиме угрозы.

Если человек не может действовать, это не всегда лень. Возможно, он находится в реакции замирания.

Если человек вспыскивает, это не всегда плохой характер. Возможно, его система давно перегружена, а границы долго нарушались.

Если человек не чувствует радости, это не всегда неблагополучность. Возможно, он живёт в истощении, подавленности или потере контакта с ресурсом.

Понимание состояния помогает человеку перестать воевать с собой.

Но это не означает, что он должен оставаться в прежнем состоянии. Наоборот, когда человек понимает, что с ним происходит, у него появляется возможность выбирать более бережный и точный путь восстановления.

Не обвинять себя.

Не ломать себя.

Не объяснять всё внешними обстоятельствами.

Не ждать, что всё изменится само.

А увидеть состояние и сделать следующий маленький шаг.

Практика наблюдения за состоянием

В АТМОСФЕРЕ важно учить человека наблюдать за своим состоянием.

Для этого можно использовать простую последовательность вопросов.

Что я сейчас чувствую?

Какая эмоция главная?

Есть ли смешанное состояние?

Где это живёт в теле?

Как я дышу?

Какая часть тела напряжена?

Какой импульс возникает: бить, бежать, замереть, угождать, говорить, плакать, двигаться?

Какая потребность нарушена?

Какой центр активен?

Какое качество нужно восстановить?

Какой самый маленький шаг я могу сделать сейчас?

Эта практика возвращает человека из автоматической реакции в осознанность.

Он перестаёт быть захвачен эмоцией и начинает видеть её как часть процесса.

Не «я тревога», а «во мне есть тревога».

Не «я злость», а «во мне есть злость, которая защищает границу».

Не «я сломан», а «моя система перегружена».

Не «я не могу», а «часть меня сейчас в замирании, ей нужна опора».

Не «со мной что-то не так», а «моё тело показывает состояние, которое можно услышать».

Так появляется пространство выбора.

Восстановление биохимического и эмоционального баланса

В АТМОСФЕРЕ восстановление состояния происходит не только через разговор и понимание. Оно должно затрагивать тело, ритм, дыхание, действие, среду и смысл.

Для восстановления опоры важны сон, питание, движение, порядок, финансовая ясность, простые завершённые действия, контакт с Землёй.

Для восстановления эмоционального контакта важны называние чувств, безопасный разговор, творчество, Нейро-Графика, телесное внимание, разрешение проживать эмоции.

Для восстановления радости важны удовольствие, игра, творчество, движение, контакт с желаниями, маленькие живые действия.

Для восстановления близости важны доверие, границы, честность, принятие, безопасный контакт, возможность быть настоящим.

Для восстановления смысла важны тишина, образ будущего, связь с душой, духовная настройка, вопрос о служении, соединение личной реализации с большим.

Для восстановления действия важны маленькие шаги, коучинговая структура, ясная цель, границы, решение, фиксация результата.

Так эмоциональный и биохимический баланс не отделяется от жизненной практики.

Состояние восстанавливается не только внутри. Оно закрепляется через новый способ жить.

Завершение главы

Эмоции, тело и биохимия состояния образуют единый диагностический слой АТМОСФЕРЫ.

Эмоция показывает, что происходит внутри.

Тело показывает, где это живёт.

Биохимия напоминает, что состояние проживается всем организмом.

Смешанные эмоции помогают увидеть внутренний конфликт.

Нервная реакция показывает режим выживания.

Потребность раскрывает, чего человеку не хватает.

Центр показывает зону восстановления.

Инструмент помогает пройти процесс.

Действие закрепляет новое состояние в жизни.

Так АТМОСФЕРА смотрит на человека целостно.

Не только как на ум.

Не только как на тело.

Не только как на эмоцию.

Не только как на травму.

Не только как на биохимию.

Не только как на духовный путь.

А как на живую систему, в которой всё связано.

Когда человек учится понимать свои эмоции, слышать тело, уважать нервную систему, видеть смешанные состояния и восстанавливать нарушенные потребности, он перестаёт быть заложником хаоса.

Он начинает различать себя.

А различение — первый шаг к свободе.

В этом смысле работа с эмоциями, телом и биохимией со-

стояния становится не отдельной темой, а важной частью пути АТМОСФЕРЫ: пути от неосознанной реакции к целостному присутствию, от внутреннего напряжения к ясности, от выживания к живой, зрелой и осознанной жизни.

Часть III. Диагностические слои АТМОСФЕРЫ

Глава 8. Диагностика состояния человека

В системе АТМОСФЕРА работа с человеком начинается не с инструмента.

Не с техники.

Не с совета.

Не с готового ответа.

Не с желания быстрее привести человека к результату.

Она начинается с диагностики состояния.

Потому что любой запрос, с которым приходит человек, является только видимой частью более глубокого процесса.

Человек может сказать: «Я хочу больше денег».

Но за этим может стоять страх проявленности, запрет брать, родовая программа нехватки, слабая опора, стыд за ценность, невозможность назвать цену, потеря смысла в деле.

Человек может сказать: «Я хочу отношений».

Но за этим может стоять страх близости, боль прошлого опыта, незавершённая сепарация, закрытое сердце, нару-

шенные границы, родительская модель любви, страх быть оставленным.

Человек может сказать: «Я тревожусь».

Но за этим может стоять потеря базовой безопасности, перегруженный ум, телесное напряжение, слабая связь с Землёй, реакция выживания, ранний опыт нестабильности.

Человек может сказать: «Я не могу проявляться».

Но за этим может стоять стыд, страх оценки, сжатое горло, запрет на силу, слабая Персона, боль отвержения, семейный запрет быть видимым.

Поэтому в АТМОСФЕРЕ важно не останавливаться на первом уровне запроса.

Запрос — это дверь.

Состояние — это пространство за дверью.

И именно состояние показывает, с чем на самом деле нужно работать.

Что такое диагностика в АТМОСФЕРЕ

Диагностика в системе АТМОСФЕРА — это процесс внимательного исследования человека как целостной живой системы.

Она помогает увидеть:

что человек чувствует;

что происходит в его теле;

какая эмоция активна;

какое смешанное состояние проявлено;

какой внутренний конфликт стоит за запросом;

какая потребность нарушена;
какой центр активен;
какой уровень человека требует внимания;
какая программа управляет поведением;
какой инструмент сейчас подходит;
какой шаг в жизни должен закрепить новое состояние.

Диагностика не нужна для того, чтобы поставить человеку ярлык.

Не для того, чтобы сказать: «У тебя проблема с первым центром».

Не для того, чтобы объявить: «У тебя травма».

Не для того, чтобы свести живого человека к схеме.

Не для того, чтобы заменить его личную правду готовой интерпретацией.

Диагностика нужна для того, чтобы увидеть человека глубже.

Она помогает проводнику и самому человеку понять, где находится вход в работу.

Иногда вход через тело.

Иногда через чувство.

Иногда через мысль.

Иногда через родовую историю.

Иногда через образ.

Иногда через голос.

Иногда через действие.

Иногда через духовный смысл.

Иногда через конкретный земной шаг.

В АТМОСФЕРЕ диагностика — это не окончательный приговор, а карта движения.

Первый принцип диагностики: состояние важнее формулировки

Человек часто формулирует запрос из ума.

Он говорит то, что уже смог осознать, объяснить и назвать.

Но состояние может говорить другое.

Человек говорит: «Я хочу масштабироваться».

А тело сжимается от страха.

Значит, сначала нужно работать не с масштабом, а с безопасностью, правом быть видимым и способностью выдерживать внимание.

Человек говорит: «Я хочу отношений».

А внутри много отвращения и закрытости.

Значит, нужно исследовать границы, прошлую боль, опыт нарушения доверия, страх близости.

Человек говорит: «Я хочу больше денег».

А при разговоре о цене у него сжимается горло.

Значит, тема денег связана не только с финансами, но и с голосом, правом заявлять, достоинством и проявленностью.

Человек говорит: «Я хочу найти предназначение».

А его тело истощено, сон нарушен, жизнь хаотична.

Значит, прежде чем искать высокие смыслы, нужно вернуть Землю: режим, восстановление, тело, опору, базовую

стабильность.

Формулировка запроса важна. Но она не всегда показывает корень.

Состояние показывает глубже.

Поэтому проводник АТМОСФЕРЫ слушает не только слова. Он наблюдает:

как человек говорит;

как дышит;

где делает паузу;

что происходит с голосом;

какие эмоции поднимаются;

где тело сжимается;

какие слова повторяются;

каких слов человек избегает;

что он обесценивает;

что защищает;

где появляется энергия;

где она исчезает.

Иногда настоящее содержание запроса раскрывается не в первом ответе, а в телесной реакции, паузе, слезах, смехе, напряжении, сопротивлении или неожиданной фразе.

Второй принцип диагностики: человек целостен

В АТМОСФЕРЕ нельзя смотреть на человека только через одну плоскость.

Если видеть только психологию, можно потерять тело.

Если видеть только тело, можно потерять смысл.

Если видеть только эмоцию, можно потерять систему.

Если видеть только род, можно потерять личный выбор.

Если видеть только духовность, можно потерять реальность.

Если видеть только действие, можно потерять внутреннее состояние.

Если видеть только травму, можно потерять силу человека.

Человек целостен.

Поэтому диагностика должна учитывать несколько уровней:

тело;

эмоции;

ум;

душу;

дух;

центры;

потребности;

родовую систему;

социальную оболочку;

Персону;

Личность;

биохимию состояния;

жизненные обстоятельства;

конкретные действия.

Это не значит, что в каждой сессии нужно разбирать всё

сразу. Это значит, что проводник держит в сознании объёмную карту и выбирает тот слой, который сейчас наиболее активен.

Иногда человеку нужно не глубокое погружение, а простой земной шаг.

Иногда не стратегия, а слёзы.

Иногда не анализ, а дыхание.

Иногда не цель, а граница.

Иногда не мотивация, а отдых.

Иногда не духовный смысл, а честное признание злости.

Иногда не техника, а безопасность.

Целостность диагностики не в количестве вопросов, а в способности видеть человека живым, многослойным и не сводить его к одному объяснению.

Третий принцип диагностики: за симптомом стоит потребность

Любое состояние указывает на потребность.

Тревога может указывать на потребность в безопасности.

Злость — на потребность в границах.

Стыд — на потребность в достоинстве и праве быть видимым.

Грусть — на потребность в проживании потери.

Отвращение — на потребность в дистанции и чистоте пространства.

Апатия — на потребность в восстановлении и смысле.

Обида — на потребность быть услышанным.

Вина — на потребность различить свою и чужую ответственность.

Контроль — на потребность в опоре.

Борьба — на потребность в силе, которая ещё не стала созиданием.

Пустота — на потребность вернуть связь с душой.

Если работать только с симптомом, можно временно облегчить состояние, но не восстановить целостность.

Например, человек хочет избавиться от тревоги. Можно просто успокоить его. Но если за тревогой стоит потеря опоры, хаос в делах, финансовая неопределённость, отсутствие границ и перегрузка тела, тревога вернётся.

Человек хочет перестать злиться. Но если злость защищает нарушенную границу, подавление злости приведёт к бессилию, обиде или телесному напряжению.

Человек хочет перестать стыдиться. Но если стыд связан с травматичным опытом проявления, ему нужно не давление, а восстановление достоинства и права быть видимым.

Поэтому важный вопрос диагностики:

какая потребность скрыта за этим состоянием?

Когда потребность найдена, появляется направление восстановления.

Четвёртый принцип диагностики: тело показывает правду состояния

Тело является одним из главных диагностических входов в системе АТМОСФЕРА.

Человек может не понимать, что чувствует.

Может рационализировать.

Может отрицать.

Может привыкнуть к напряжению.

Может говорить привычными словами.

Может стараться выглядеть спокойным.

Но тело показывает.

Дыхание показывает уровень напряжения.

Голос показывает право звучать.

Плечи показывают нагрузку и стыд.

Грудь показывает боль, защиту и открытость.

Живот показывает страх, волю, контроль и безопасность.

Ноги показывают опору.

Глаза показывают контакт с реальностью.

Челюсть показывает удержанную злость.

Горло показывает невысказанное.

Осанка показывает отношение к себе и миру.

В диагностике важно задавать телесные вопросы:

Где это в теле?

Какого это размера?

Есть ли форма, цвет, температура?

Оно движется или застыло?

Оно сжимает, давит, колет, тянет, пустое, тяжёлое, горячее, холодное?

Что хочется сделать телом?

Сжаться, отойти, ударить, заплакать, сказать, замереть,

выдохнуть, опереться?

Тело помогает перевести абстрактное состояние в конкретное переживание.

Когда человек говорит: «Мне страшно», это ещё общее.

Когда он говорит: «У меня сжимается живот, ноги становятся слабыми, дыхание поднимается вверх», — появляется точка работы.

Тело делает состояние видимым.

Пятый принцип диагностики: активный центр показывает зону восстановления

Семь центров человека помогают увидеть, где именно нарушена связь.

Первый центр показывает тему безопасности, жизни, тела, денег, дома, опоры, права быть.

Второй центр показывает тему чувств, желания, удовольствия, близости, творческой энергии, телесности.

Третий центр показывает тему воли, силы, границ, действия, ответственности, права выбирать и занимать место.

Четвёртый центр показывает тему любви, принятия, отношений, сердца, доверия, обиды, утраты и близости.

Пятый центр показывает тему голоса, правды, выражения, коммуникации, просьбы, отказа, проявленности через слово.

Шестой центр показывает тему видения, образа будущего, интуиции, внутреннего знания, ясности, смысла и способности видеть целое.

Седьмой центр показывает тему духа, вертикали, высшего смысла, стержня, предназначения, связи с Небом и служения.

Когда активный центр найден, диагностика становится точнее.

Например, если у человека запрос на деньги, но активен пятый центр, проблема может быть не в финансовой грамотности, а в невозможности заявить цену.

Если запрос на отношения, но активен первый центр, главной темой может быть не любовь, а безопасность.

Если запрос на предназначение, но активен третий центр, человеку может быть нужно не искать новый смысл, а начать действовать по уже известному направлению.

Если запрос на тревогу, а активен шестой центр, важно работать с образами будущего и перегруженным умом.

Центр помогает понять, где восстанавливать качество.

Шестой принцип диагностики: качество важнее блока

В АТМОСФЕРЕ важно не застревать на блоках.

Можно долго говорить о страхе, стыде, травме, запрете, напряжении, родовом сценарии, слабом центре. Но если не найти качество для восстановления, человек может остаться в ощущении проблемы.

Диагностика должна вести не только к пониманию блока, но и к восстановлению качества.

Если есть страх — нужно восстановить безопасность и опору.

Если есть стыд — достоинство и право быть видимым.

Если есть вина — зрелую ответственность и право выбирать.

Если есть злость — границу и силу.

Если есть печаль — принятие и способность прожить утрату.

Если есть отвращение — ясное «нет» и очищение пространства.

Если есть апатия — живость и смысл.

Если есть контроль — доверие и устойчивость.

Если есть хаос — структуру.

Если есть потеря пути — видение и дух.

Качество — это направление выхода.

Человек приходит не только для того, чтобы узнать, что с ним не так.

Он приходит, чтобы вернуть себе то, чего не хватает.

Вернуть опору.

Вернуть голос.

Вернуть силу.

Вернуть сердце.

Вернуть ясность.

Вернуть смысл.

Вернуть право быть.

Вернуть право хотеть.

Вернуть право действовать.

Вернуть право жить свою жизнь.

Диагностическая цепочка АТМОСФЕРЫ

Основная диагностическая цепочка системы выглядит так:

запрос → состояние → эмоция → тело → блокирующее переживание → нарушенная потребность → активный центр → качество восстановления → инструмент → действие в жизни.

Эта цепочка помогает не терять направление.

1. Запрос

С чем человек пришёл?

Как он сам формулирует тему?

Что хочет изменить?

Какой результат хочет получить?

2. Состояние

Что происходит с ним сейчас?

В каком состоянии он говорит об этом запросе?

Есть ли тревога, стыд, вина, злость, апатия, растерянность, вдохновение, сопротивление?

3. Эмоция

Какая эмоция главная?

Какие эмоции смешались?

Что не названо?

Что подавлено?

Что проявляется сильнее всего?

4. Тело

Где это живёт в теле?

Как дышит человек?

Где сжатие, напряжение, тяжесть, пустота, жар, холод, дрожь, онемение?

Какое движение хочет сделать тело?

5. Блокирующее переживание

Какая внутренняя фраза стоит за состоянием?

«Я не справлюсь».

«Меня отвергнут».

«Мне нельзя хотеть».

«Мне нельзя быть видимым».

«Деньги опасны».

«Любовь нужно заслужить».

«Если я выберу себя, я причиню боль».

«Если я расслаблюсь, всё разрушится».

«Я недостаточно хороший».

«Мне нельзя ошибаться».

6. Нарушенная потребность

Что человеку нужно на самом деле?

Безопасность.

Принятие.

Граница.

Любовь.

Голос.

Достоинство.

Опора.

Свобода.

Смысл.

Право действовать.

Право получать.

Право быть собой.

7. Активный центр

Где это отражается в системе семи центров?

Какой центр требует внимания?

Один центр или несколько?

8. Качество восстановления

Что должно вернуться?

Опора.

Живость.

Сила.

Принятие.

Голос.

Видение.

Стержень.

9. Инструмент

Какой инструмент лучше подходит сейчас?

НейроГрафика.

Соматика.

Психологическое консультирование.

Коучинг.

НЛП.

Расстановки.

Ченнелинг.

Маятник.

Баланс Пространства.

У-Син.

Работа с телом.

Дыхание.

Практика действия.

10. Действие в жизни

Как новый выбор будет закреплён?

Что человек сделает после сессии?

Какой маленький шаг подтвердит новое состояние?

Что нужно сказать, завершить, начать, изменить, обозначить, признать, отпустить, создать?

Без действия диагностика остаётся пониманием.

Через действие новое состояние входит в жизнь.

Пример диагностики: тревога

Запрос: «Я постоянно тревожусь и не могу расслабиться».

Состояние: внутреннее напряжение, ожидание опасности, усталость от контроля.

Эмоция: страх, возможно печаль и беспомощность.

Тело: поверхностное дыхание, сжатие живота, напряжение в груди, слабая опора в ногах.

Блокирующее переживание: «Если я не проконтролирую, всё разрушится», «Я не справлюсь», «Мир небезопасен».

Нарушенная потребность: безопасность, опора, предсказуемость, доверие.

Активные центры: первый, третий, шестой.

Качество восстановления: заземление, устойчивость, ясность, доверие к следующему шагу.

Инструмент: соматика, дыхание, психологическое консультирование, НейроГрафика, Баланс Пространства, коучинговая структура.

Действие: вернуть режим, расписать ближайшие шаги, закрыть один незавершённый вопрос, обозначить границы, создать порядок в пространстве.

Пример диагностики: деньги

Запрос: «Я хочу больше денег, но не могу выйти на новый доход».

Состояние: напряжение, стыд, страх, сопротивление.

Эмоция: страх, вина, стыд, злость, иногда отвращение к продажам.

Тело: сжатие живота, ком в горле, напряжение в груди, трудность назвать цену.

Блокирующее переживание: «Мне нельзя брать больше», «Меня осудят», «Я недостаточно ценен», «Деньги достаются тяжело», «Если у меня будет больше, я стану плохим».

Нарушенная потребность: безопасность, ценность, право получать, право заявлять о себе.

Активные центры: первый, третий, пятый, иногда седьмой.

Качество восстановления: опора, достоинство, голос, право брать, смысл реализации.

Инструмент: НЛП для убеждений, психологическое кон-

консультирование, НейроГрафика, расстановки для родовых сценариев, коучинг для финансового действия.

Действие: назвать новую цену, описать ценность услуги, сделать финансовый учёт, предложить продукт, провести разговор о деньгах.

Пример диагностики: отношения

Запрос: «Я хочу близости, но отношения не складываются».

Состояние: боль, страх, ожидание отвержения, закрытость.

Эмоция: печаль, страх, злость, отвращение, обида.

Тело: закрытая грудь, напряжение живота, желание отойти, поверхностное дыхание.

Блокирующее переживание: «Меня бросят», «Мне нельзя доверять», «Любовь нужно заслужить», «Если я откроюсь, мне будет больно».

Нарушенная потребность: безопасность в близости, любовь, принятие, границы, доверие.

Активные центры: первый, второй, четвёртый, пятый.

Качество восстановления: доверие, сердце, границы, право чувствовать и говорить.

Инструмент: психологическое консультирование, расстановки, соматика, НейроГрафика, работа с привязанностью, НЛП.

Действие: честно назвать чувство, обозначить границу, попросить о поддержке, завершить старую связь, перестать

играть прежнюю роль.

Пример диагностики: проявленность

Запрос: «Я хочу проявляться, но не могу».

Состояние: стыд, страх оценки, внутреннее сжатие.

Эмоция: страх, стыд, злость, печаль.

Тело: сжатое горло, опущенные плечи, напряжение груди, слабый голос.

Блокирующее переживание: «Меня осудят», «Я недостаточно хорош», «Мне нельзя занимать место», «Если я проявлюсь, меня отвергнут».

Нарушенная потребность: быть увиденным, быть услышанным, сохранить достоинство, иметь право на место.

Активные центры: третий, четвёртый, пятый, иногда шестой.

Качество восстановления: достоинство, смелость, голос, право звучать, образ себя.

Инструмент: НейроГрафика, работа с голосом, соматика, психологическое консультирование, НЛП, коучинг.

Действие: написать текст, записать видео, сказать важную фразу, назвать цену, показать свою работу, выйти в маленькую безопасную проявленность.

Ошибки диагностики

В работе проводника важно избегать ошибок.

Первая ошибка — слишком быстро выбирать инструмент.

Если человек пришёл с запросом, не нужно сразу вести его в НейроГрафику, расстановку, НЛП или коучинг толь-

ко потому, что проводник любит этот инструмент. Сначала нужно понять состояние.

Вторая ошибка — объяснять всё одной причиной.

Не всё из рода.

Не всё из детства.

Не всё из травмы.

Не всё из чакр или центров.

Не всё из убеждений.

Не всё из недостатка дисциплины.

Человек сложнее любой одной модели.

Третья ошибка — давить на действие, когда человек в замедлении.

Если нервная система в состоянии «замри», жёсткая мотивация может усилить стыд и бессилие. Сначала нужна безопасность и мягкое возвращение энергии.

Четвёртая ошибка — уходить в духовные объяснения там, где нужна земная опора.

Если человек не спит, истощён, не ест нормально, находится в хаосе и тревоге, ему может быть рано искать предназначение. Сначала нужно вернуть тело, режим, Землю.

Пятая ошибка — работать с травмой без бережности.

Если есть сильная травматическая реакция, нельзя вскрывать глубину резко. Нужны безопасность, темп, профессиональные границы и при необходимости направление к профильному специалисту.

Шестая ошибка — подменять выбор клиента своим виде-

нием.

Проводник может видеть глубину, но не должен навязывать человеку решение. Диагностика должна возвращать человеку контакт с собой, а не делать его зависимым от интерпретации проводника.

Этика диагностики

Диагностика в АТМОСФЕРЕ должна быть бережной.

Проводник не ставит человека ниже себя.

Не говорит с позиции всезнания.

Не объявляет свою интерпретацию единственной истиной.

Не навязывает человеку травму, блок или родовую историю, если он сам этого не чувствует.

Не пугает.

Не давит.

Не обесценивает.

Не обещает чудес.

Не забирает ответственность.

Не заменяет врача, психиатра или кризисного специалиста.

Диагностика должна быть диалогом.

Проводник может предложить гипотезу:

«Похоже, здесь есть тема безопасности».

«Возможно, активен пятый центр — голос и право говорить».

«Кажется, тело сейчас больше в замирании, чем в готов-

ности действовать».

«Может быть, за злостью стоит нарушенная граница».

«Проверь, откликается ли тебе эта мысль».

Очень важно слово **«проверь»**.

Потому что окончательная правда о человеке не у проводника.

Она внутри самого человека.

Проводник помогает её услышать.

Диагностика как путь к выбору

Главная цель диагностики — не просто понять, почему человеку плохо.

Главная цель — вернуть ему возможность выбора.

Пока состояние не осознано, человек действует автоматически.

Он тревожится и контролирует.

Злится и разрушает.

Стыдится и прячется.

Бои́тся и избегает.

Чувствует вину и соглашается.

Теряет опору и цепляется за внешнее.

Не слышит душу и живёт чужой жизнью.

Когда состояние становится видимым, появляется пауза.

В этой паузе человек может спросить:

Что со мной происходит?

Что я чувствую?

Где это в теле?

Какая потребность нарушена?

Какой центр активен?

Какое качество мне нужно вернуть?

Какой инструмент мне поможет?

Какое действие я могу сделать?

Так диагностика превращается в практику осознанности.

Она возвращает человеку не только понимание, но и силу.

Завершение главы

Диагностика состояния — это сердце практической системы АТМОСФЕРА.

Без диагностики инструмент может быть выбран случайно.

Без диагностики запрос остаётся поверхностным.

Без диагностики человек может бороться с симптомом и не видеть потребность.

Без диагностики действие может снова родиться из старого состояния.

Диагностика помогает увидеть живую цепочку:

запрос → состояние → эмоция → тело → блокирующее переживание → потребность → центр → качество → инструмент → действие.

Именно эта цепочка делает работу глубокой и одновременно практичной.

АТМОСФЕРА смотрит на человека не как на проблему, которую нужно исправить, а как на живую систему, в которой можно восстановить связь.

Связь с телом.

Связь с чувствами.

Связь с умом.

Связь с душой.

Связь с духом.

Связь с Землёй.

Связь с Небом.

Связь с жизнью.

Когда человек видит своё состояние, он перестаёт быть его заложником.

Он начинает понимать себя.

А через понимание появляется выбор.

Через выбор — действие.

Через действие — новая внутренняя атмосфера.

Через новую атмосферу — новая жизнь.

Глава 9. Эмоционально-энергетическая шкала состояния

В системе АТМОСФЕРА состояние человека можно рассматривать не только как эмоцию, телесную реакцию или внутренний конфликт.

Состояние можно рассматривать как уровень внутренней плотности.

Иногда человек находится в тяжёлом, сжатом, низком состоянии. Ему трудно дышать, трудно выбирать, трудно видеть будущее, трудно чувствовать смысл, трудно двигаться. Его внутренняя атмосфера становится плотной, вязкой, напряжённой.

Иногда состояние становится легче. Появляется больше воздуха, ясности, движения, принятия, доверия, силы, любви, смысла. Человек будто поднимается из внутреннего тумана и начинает видеть больше вариантов.

В системе АТМОСФЕРА этот слой можно назвать **эмоционально-энергетической шкалой состояния**.

Эта шкала не является строгой медицинской или научной классификацией. Она используется как авторская диагностическая модель и метафора внутреннего состояния человека. Её задача — помочь человеку понять, где он сейчас находится, какое состояние управляет его выбором и какое качество нужно восстановить, чтобы подняться на следующую

щий уровень целостности.

Состояние как плотность

Каждое состояние имеет свою плотность.

Страх сжимает.

Вина опускает.

Стыд заставляет прятаться.

Горе утяжеляет.

Апатия обездвиживает.

Гнев мобилизует.

Гордость выпрямляет, но может закрывать сердце.

Мужество возвращает движение.

Принятие расширяет.

Любовь согревает.

Радость поднимает.

Гармония соединяет.

Просветление растворяет внутренний конфликт и открывает связь с большим.

Когда человек находится в плотном состоянии, он часто видит жизнь узко.

Он не видит возможностей.

Не чувствует ресурсов.

Не доверяет людям.

Не слышит тело.

Не верит себе.

Не может сделать шаг.

Не ощущает будущего.

Не чувствует внутреннюю вертикаль.

Когда состояние становится выше и яснее, восприятие расширяется.

Появляется пауза между реакцией и действием.

Появляется способность назвать эмоцию.

Появляется контакт с телом.

Появляется возможность признать правду.

Появляется выбор.

Появляется энергия для действия.

Появляется смысл.

Поэтому в АТМОСФЕРЕ важно не только спрашивать:
«Что произошло?»

Важно спрашивать: «В каком состоянии человек сейчас воспринимает произошедшее?»

Потому что одно и то же событие из разных состояний будет выглядеть по-разному.

Из страха возможность выглядит как угроза.

Из вины успех выглядит как предательство.

Из стыда проявленность выглядит как опасность.

Из гнева мир выглядит как противник.

Из принятия ситуация становится опытом.

Из любви человек видит не только боль, но и смысл.

Из гармонии он способен соединить урок, действие и внутреннюю зрелость.

Нижний спектр состояния

Нижний спектр эмоционально-энергетической шкалы

связан с состояниями, в которых человек теряет связь с собой, телом, выбором, достоинством, смыслом или внутренней опорой.

К таким состояниям можно отнести:

вину;

стыд;

апатию;

горе;

страх;

желание;

гнев;

гордость.

Эти состояния нельзя считать «плохими» в моральном смысле. Они не делают человека неправильным. Они показывают, что внутри нарушена связь и есть потребность, которая требует внимания.

Вина может показывать спутанность ответственности.

Стыд — потерю достоинства и права быть видимым.

Апатия — истощение и потерю энергии.

Горе — непрожитую утрату.

Страх — потребность в безопасности.

Желание — стремление получить то, чего не хватает.

Гнев — нарушенную границу или остановленную силу.

Гордость — попытку удержать достоинство через превосходство, защиту или контроль.

Нижний спектр не нужно осуждать. Его нужно понимать.

Если человек находится в вине, ему бесполезно просто говорить: «Перестань винить себя». Нужно помочь ему различить, где его ответственность, а где чужая.

Если человек в стыде, ему бесполезно требовать: «Проявляйся смелее». Нужно восстановить достоинство, безопасность и право быть видимым.

Если человек в апатии, ему бесполезно давить мотивацией. Сначала нужна опора, восстановление ресурса и маленькое действие.

Если человек в горе, ему нельзя сразу предлагать цель. Ему нужно место для проживания утраты.

Если человек в страхе, ему нужна безопасность, телесная опора и ясный следующий шаг.

Если человек в гневе, важно увидеть, какую границу он защищает.

Если человек в гордости, важно увидеть, какую уязвимость он прикрывает.

Вина

Вина — это состояние, в котором человек ощущает, что он нарушил что-то важное или причинил вред.

В здоровом виде вина может помогать человеку восстановить контакт, признать ошибку, извиниться, исправить действие, вернуть ответственность.

Но в искажённом виде вина становится внутренним наказанием.

Человек начинает чувствовать себя должником жизни. Он

будто всё время обязан быть хорошим, удобным, полезным, правильным. Он боится выбирать себя, потому что кажется, что его выбор причинит боль другим.

Вина часто блокирует третий центр — волю и действие. Человек хочет сделать шаг, но останавливает себя: «А вдруг я кого-то подведу?», «А вдруг я предаю семью?», «А вдруг мне нельзя больше?»

Вина может затрагивать и четвёртый центр, потому что человек путает любовь с самопожертвованием.

Качество для восстановления — **зрелая ответственность**.

Зрелая ответственность отличается от вины.

Вина говорит: «Я плохой».

Ответственность говорит: «Я вижу последствия и могу выбрать действие».

Работа с виной в АТМОСФЕРЕ помогает человеку вернуть право жить свою жизнь, не становясь равнодушным к другим.

Стыд

Стыд — одно из самых плотных состояний.

Вина говорит: «Я сделал что-то не так».

Стыд говорит: «Со мной что-то не так».

Стыд касается не только поступка, а самой личности. Он заставляет человека прятаться, уменьшаться, избегать взгляда, не занимать место, не звучать, не проявляться.

Стыд часто живёт в теле.

Опущенные плечи.

Сжатая грудь.

Зажатый голос.

Напряжение лица.

Желание исчезнуть.

Страх быть увиденным.

Ощущение, что любое проявление опасно.

Стыд может блокировать третий, четвёртый и пятый центры: силу, сердце и голос.

Качество для восстановления — **достоинство**.

Достоинство возвращает человеку право быть.

Право занимать место.

Право ошибаться.

Право быть несовершенным.

Право проявлять себя без постоянного доказательства ценности.

Стыд не преодолевается грубым усилием. Он исцеляется через принятие, безопасность, бережное возвращение голоса и постепенное восстановление права быть видимым.

Апатия

Апатия — это состояние потери энергии.

В апатии человек часто говорит:

«Я ничего не хочу».

«Мне всё равно».

«Нет сил».

«Не вижу смысла».

«Я устал».

«Не могу начать».

«Пусть всё будет как будет».

Апатия может быть следствием долгого стресса, подавленных чувств, выгорания, непрожитого горя, потери смысла или слишком длительного движения против себя.

Важно не путать апатию с ленью.

Лень часто связана с сопротивлением действию.

Апатия может быть сигналом истощения системы.

Если человек в апатии, ему не всегда нужен сильный рывок. Иногда ему нужен отдых, возвращение тела, восстановление сна, маленькие действия, тёплый контакт, смысл и бережная активация.

Апатия может затрагивать первый центр — опору, второй — живость, третий — действие, седьмой — смысл.

Качество для восстановления — **жизненность**.

Жизненность возвращается через малые шаги: движение, дыхание, свет, порядок, телесное присутствие, честное признание усталости, контакт с тем, что действительно важно.

Горе

Горе связано с потерей.

Человек может потерять близкого, отношения, место, образ будущего, прежнюю жизнь, возможность, здоровье, мечту, роль, смысл, часть себя.

Горе утяжеляет состояние. Оно может проявляться как боль в груди, слёзы, слабость, ощущение пустоты, желание

остановиться, молчать, не двигаться.

Горе часто связано с четвёртым центром — сердцем.

Если горе не проживается, оно может застывать в теле и превращаться в закрытость, апатию, страх близости или потерю радости.

В АТМОСФЕРЕ горе не нужно торопить.

Нельзя сказать человеку: «Просто отпусти».

Нельзя заставлять его быстрее идти дальше.

Нельзя обесценивать потерю.

Нельзя сразу превращать боль в урок.

Сначала нужно признать: что было важно, что потеряно, где сердце болит, какая связь требует завершения, какая часть души осталась в прошлом.

Качество для восстановления — **принятие и мягкость**.

Принятие не означает согласие с болью. Оно означает признание реальности и постепенное возвращение жизни после утраты.

Страх

Страх показывает, что система воспринимает угрозу.

Иногда угроза реальна.

Иногда она связана с прошлым опытом.

Иногда она живёт в образе будущего.

Иногда страх защищает человека от повторения боли.

Иногда он останавливает движение, которое на самом деле уже возможно.

Страх часто связан с первым центром — безопасностью

и опорой. Также он может включать третий центр, если человек боится действовать, и шестой центр, если ум создаёт пугающие сценарии будущего.

В теле страх может проявляться через сжатие живота, слабость в ногах, поверхностное дыхание, дрожь, холод, расширенные глаза, замирание.

Качество для восстановления — **безопасность и опора**.

Со страхом нельзя работать только убеждением «не бойся». Нужно помочь человеку почувствовать, что сейчас есть опора, есть дыхание, есть тело, есть следующий шаг, есть возможность различить реальную и воображаемую угрозу.

Страх уменьшается не от давления, а от восстановления контакта с реальностью.

Желание

Желание — важное состояние.

Оно показывает, что человек тянется к чему-то: к любви, деньгам, признанию, удовольствию, свободе, близости, творчеству, статусу, безопасности, силе, смыслу.

Желание само по себе не является низким или плохим. Оно становится плотным, когда в нём много нехватки, зависимости, жадности, напряжения, сравнения или внутреннего голода.

Тогда человек не просто хочет. Он ощущает: «Без этого я не буду ценен», «Без этого я не смогу жить», «Если я не получу, я проиграл».

В таком состоянии желание может становиться не живым

импульсом, а зависимостью.

Желание связано со вторым центром — хотеть, получать, наслаждаться, и с третьим центром — действовать, брать, достигать. В теме денег оно часто связано и с первым центром — безопасностью.

Качество для восстановления — **живое право хотеть**.

Не запрет желания.

Не стыд за желание.

Не зависимость от желания.

А зрелое признание: «Я могу хотеть. Я могу выбирать. Я могу идти к желаемому, не теряя себя».

Гнев

Гнев — это энергия силы.

Он показывает, что что-то нарушено. Граница, справедливость, достоинство, право, территория, ценность, безопасность.

В здоровом виде гнев помогает защитить себя, сказать «нет», выйти из подчинения, вернуть силу, изменить ситуацию.

В подавленном виде гнев превращается в бессилие, раздражение, обиду, сарказм, пассивную агрессию, телесное напряжение.

В разрушительном виде гнев становится нападением, жестокостью, контролем, желанием причинить вред.

Гнев связан с третьим центром — волей и границами. Также он может затрагивать пятый центр, если человеку

нужно сказать правду.

Качество для восстановления — **сила без разрушения**.

Задача не в том, чтобы уничтожить гнев. Задача — понять, что он защищает, какую границу показывает, какое действие просит и как перевести его в зрелую силу.

Гнев говорит: «Здесь нужна граница».

Зрелая сила говорит: «Я могу обозначить её без разрушения себя и другого».

Гордость

Гордость находится выше гнева, потому что в ней уже есть выпрямление, ощущение силы, право на место.

Но гордость всё ещё может быть плотным состоянием, если в ней много защиты, превосходства, сравнения, закрытости сердца и страха показаться слабым.

Гордость может звучать так:

«Я сам».

«Мне никто не нужен».

«Я выше этого».

«Я не покажу слабость».

«Я докажу».

«Я не попрошу помощи».

«Я должен быть сильным».

В здоровом виде гордость может быть чувством достоинства.

В искажённом виде она становится бронёй.

Гордость часто защищает уязвимость. За ней могут сто-

ять стыд, боль, страх быть отвергнутым, опыт унижения или глубокая потребность в признании.

Качество для восстановления — **смирненное достоинство**.

Не унижение.

Не отказ от силы.

А способность быть сильным без превосходства.

Способность принимать помощь без потери достоинства.

Способность признавать ошибку без разрушения себя.

Переходный уровень: мужество

Мужество — это поворотная точка шкалы.

До мужества человек чаще находится внутри реакции. После мужества начинается выбор.

Мужество не означает отсутствие страха.

Мужество означает способность действовать, признавая страх.

Это состояние, в котором человек говорит:

«Мне страшно, но я сделаю шаг».

«Я не всё понимаю, но я готов смотреть».

«Я чувствую боль, но не буду больше прятаться».

«Я признаю правду».

«Я готов взять ответственность».

«Я выбираю движение».

Мужество связано с третьим центром — действием, с пятым — правдой, и с седьмым — верностью пути.

Качество мужества переводит человека из выживания в

развитие.

Именно здесь начинается зрелая трансформация.

Верхний спектр состояния

Верхний спектр эмоционально-энергетической шкалы связан с состояниями, где у человека появляется больше ясности, связи, внутреннего пространства и способности действовать осознанно.

К таким состояниям можно отнести:

мужество;

нейтральность;

готовность;

принятие;

разум;

любовь;

радость;

гармонию;

просветление.

Эти состояния не нужно понимать как идеальные ступени, на которых человек должен постоянно находиться. Человек живой. Он может подниматься и опускаться. Он может испытывать любовь и страх, ясность и растерянность, радость и грусть.

Задача АТМОСФЕРЫ — не заставить человека всегда быть «высоко». Задача — помочь ему осознавать своё состояние, возвращаться к центру и постепенно развивать способность жить из более зрелой внутренней атмосферы.

Нейтральность

Нейтральность — это состояние, в котором человек перестаёт быть полностью захвачен реакцией.

Он уже не воюет с ситуацией.

Не убегает от неё.

Не тонет в ней.

Не делает поспешных выводов.

Не разрушает себя обвинениями.

Он может сказать:

«Я вижу, что происходит».

«Я пока не знаю решения, но могу наблюдать».

«Это неприятно, но я не обязан разрушаться».

«Я могу сделать паузу».

«Я могу выбрать ответ позже».

Нейтральность возвращает пространство.

Это важное качество для диагностики. Пока человек полностью внутри эмоции, ему трудно видеть. Когда появляется нейтральность, он может начать исследовать: что я чувствую, где это в теле, какая потребность нарушена, какой центр активен?

Качество нейтральности — **внутренняя пауза**.

Готовность

Готовность — это состояние, где человек уже не только видит, но и готов участвовать в изменении.

Он перестаёт ждать, что кто-то спасёт его.

Перестаёт доказывать, что всё невозможно.

Перестаёт держаться за старую форму только потому, что она знакома.

Готовность звучит так:

«Я готов попробовать».

«Я готов учиться».

«Я готов сделать маленький шаг».

«Я готов увидеть свою часть ответственности».

«Я готов выйти из старой роли».

«Я готов идти в новое постепенно».

Готовность не требует мгновенного прыжка. Она означает внутреннее согласие на движение.

В АТМОСФЕРЕ готовность особенно важна перед выбором инструмента. Если человек не готов, инструмент может стать насилием. Если готовность есть, даже маленькая практика может дать глубокий результат.

Качество готовности — **согласие на движение**.

Принятие

Принятие — это одно из ключевых состояний зрелости.

Принятие не означает пассивность.

Не означает согласие с несправедливостью.

Не означает отказ от действия.

Не означает «пусть всё будет как есть».

Принятие означает способность признать реальность такой, какая она есть сейчас.

Да, я чувствую страх.

Да, я злюсь.

Да, мне больно.

Да, это произошло.

Да, я не могу изменить прошлое.

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.