

18+

Юрий Шендриков

# Пять стихий внутри нас

Древняя мудрость  
на службе современной  
психотерапии



**Юрий Шендриков**  
**Пять стихий внутри нас.**  
**Древняя мудрость на службе**  
**современной психотерапии**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73872377](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73872377)*

*ISBN 9785006982307*

**Аннотация**

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

Психика – живая экосистема, где энергия движется между пятью центрами. Тревога, апатия, состояния и зависимости – сигналы о том, где этот поток нарушен.

Эта книга – мост между древней моделью Пяти Превращений и современной психотерапией. Соединяя логику У-Син с инструментами КПТ, нейробиологией и эндокринологией, автор предлагает практическую систему диагностики и восстановления энергетического баланса.

Для психологов, психиатров и всех, кто ищет не просто симптомы, а живую логику человека.

# Содержание

Пять стихий внутри нас	6
Важное предупреждение	7
ДИСКЛЕЙМЕР	7
Введение	8
Зачем написана эта книга	8
Для кого эта книга	11
Принципы работы с моделью: формат и границы применения	13
Раздел I	18
Глава 1. Пять фаз психической энергии: У- Син в контексте нейробиологии	18
1.1. Цикл порождения и контроля как модель энергетического баланса	19
1.2. Биологический резонанс: нейрoхимия и элементы	31
1.3. Психика как «движение»	32
1.4. Эндокринный профиль Пяти Превращений	36
1.5. Роль пролактина в интегративной диагностике	37
1.6. Феноменология аддикций: от химической зависимости к поведенческой	39

1.7. Почему КПТ эффективнее в связке с У-Син	42
Глава 2. Инь-Ян и Пять Духов: объёмное зрение психики	44
2.1. Инь и Ян в психике: качество энергии	45
2.2. Ось Цзан-Фу: взаимодействие «Хранилища» и «Мастерской»	51
2.3. Пять уровней сознания (У Шэнь): от осознанности до воли	54
2.4. Гормональный резонанс Духов	56
2.5. Практическое применение: работа с Пятью Духами в сессии	58
2.6. Эмоциональный ландшафт Пяти Превращений	61
Конец ознакомительного фрагмента.	66

**Пять стихий внутри нас  
Древняя мудрость  
на службе современной  
психотерапии**

**Юрий Шендриков**

© Юрий Шендриков, 2026

ISBN 978-5-0069-8230-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **Пять стихий внутри нас Древняя мудрость на службе современной психотерапии**

**Книга написана не экспертом, а человеком, который столкнулся с болезнью близкого и не смог остаться в стороне. В поисках ответов он соединил древнюю мудрость традиционной китайской медицины и современную науку. Этот опыт стал основой для модели, которую вы держите в руках.**

# **Важное предупреждение**

Несмотря на всю нашу уверенность в содержании этой книги, мы не можем гарантировать, что информация будет интерпретирована читателем верно. Кроме того, это предупреждение требуется для соблюдения условий публикации и разграничения ответственности.

Информация в этой книге может привести к неосмотрительным или ошибочным выводам, если подходить к ней без должной внимательности и критического мышления. Будьте ответственны, обращайтесь к специалистам и не принимайте решений, основанных исключительно на прочитанном.

При любых подозрениях на психическое или соматическое расстройство, а также перед применением любых описанных методов или препаратов обязательно проконсультируйтесь с врачом.

## **ДИСКЛЕЙМЕР**

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ТРЕБУЕТСЯ  
КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.**

# Введение

Представьте: пациент годами ходит к психотерапевту, но тревога возвращается. Препараты подобраны, мысли вроде бы скорректированы, а тело по-прежнему живет в режиме «бей или беги». Каждое утро начинается с сердцебиения, каждый вечер – с бессонницы. Врач разводит руками: «Мы сделали все, что можем». Пациент чувствует вину: «Значит, я недостаточно стараюсь».

Почему так происходит? Потому что иногда мы лечим не там, где болит, а там, где видим симптом. Но психика – не набор отдельных поломок. Это живая система, где мысли, гормоны, эмоции и тело связаны неразрывно. И если где-то возникает застой, он обязательно отзовется в другом месте.

Эта книга – о том, как научиться видеть эти связи. И о том, как древняя диагностическая карта может помочь современной психотерапии работать точнее и человечнее.

## Зачем написана эта книга

Современная психотерапия и психофармакология добились огромных успехов. Но на практике врачи и психологи часто сталкиваются с «терапевтическим плато»: улучшения наступают медленно, требуют высокой медикаментозной нагрузки или оказываются нестабильными. Классическая КПТ

отлично работает с мыслями, но иногда мысль – не причина, а следствие физиологического дисбаланса.

Эта книга предлагает дополнительный инструмент для специалистов, которые уже используют проверенные методы когнитивно-поведенческой терапии и медикаментозного лечения. Мы не противопоставляем подходы – мы создаем между ними мост.

Древняя система Пяти Превращений рассматривает психику как динамическую экосистему, где энергия постоянно перераспределяется между пятью функциональными центрами. Понимая, какой из этих центров перегружен, а какой истощен, специалист может:

- точнее подбирать техники КПТ под конкретный дисбаланс;
- разумнее координировать медикаментозное лечение с учетом гормонального фона;
- быстрее достигать стабильного эффекта при меньшей нагрузке на пациента.

Для родственников эта система дает язык принятия: вместо осуждения («лени», «агрессии», «капризов») они начинают видеть за поведением близкого биологический дисбаланс. Это меняет климат в семье и снижает уровень вторичной вины у самого пациента.

### **Место этой книги в профессиональной литературе**

Сегодня любой специалист в области психического здоровья сталкивается с тремя большими направлениями зна-

ний – но они почти не говорят друг с другом. Эта книга написана именно для того, чтобы соединить их в единый рабочий инструмент.

### **1. Доказательная психотерапия и психосоматика.**

Это научный фундамент: от классической КПТ Аарона Бека до современных исследований о том, как стресс влияет на тело (через ось «гипоталамус – гипофиз – надпочечники», иммунную систему, гормоны). Такие работы четко показывают: тело и психика – единая система. Но они редко дают практическую карту: как именно связать, например, бессонницу, тревогу и чувство тяжести в желудке в одну понятную гипотезу?

### **2. Телесно-ориентированная и травма-информированная терапия.** Здесь мы учимся замечать, как травма живет в теле – через напряжение, дыхание, дрожь. Это ценно, но не всегда дает системную диагностику: почему у одного пациента спазмы в животе, а у другого – одышка? Как это связано с эмоциями и гормонами?

### **3. Традиционная китайская медицина.** Именно здесь, в учении о Пяти Превращениях, уже тысячи лет существует детальная карта взаимосвязей между эмоциями, органами, поведением и даже временем года. Но для западного терапевта эта карта часто недоступна: либо из-за сложной терминологии, либо из-за упрощенных популярных трактовок, где все сводится к «вы – тип Огня».

**Что между ними? Пробел.**

Психотерапевту не хватает моста – простого, но глубокого инструмента, который позволил бы:

– «прочитать» телесные сигналы (цвет лица, дыхание, походку) как подсказки к психической динамике;

– связать эти наблюдения с современными данными о гормонах, стрессе и нейробиологии;

– и сразу же использовать это понимание в конкретных техниках КПТ.

Эта книга – такой мост. Она не заменяет традиционную китайскую медицину, не отменяет лекарства и не отрицает науку. Вместо этого она предлагает рабочую модель, в которой Пять Превращений – это не мистика, а динамическая система из пяти функциональных центров. Каждый центр имеет психологическое значение, телесные маркеры и гормональный профиль. И все это можно использовать для точной настройки терапии – не вслепую, а с учетом реального состояния пациента.

Наша цель – помочь вам увидеть за симптомами логику системы. Когда вы понимаете, что тревога – это не просто «мышление угрозой», а «разлив Воды из-за слабости Земли», ваша терапия становится не только точнее, но и человечнее.

## **Для кого эта книга**

Эта книга родилась из живого опыта – из попытки понять

и помочь самому близкому человеку. В начале пути меня не оставляло ощущение, что в том, как мы помогаем другим, чего-то не хватает. словно мы смотрим на карту, но не видим местности. Со временем я понял: привычные подходы верны – но они видят лишь часть картины. Удивительно, но этот текст стал не только профессиональным исследованием, но и глубоким опытом самопознания.

Поэтому **книга – для тех, кто ищет понимание: себя, близких, своих пациентов.**

**Для психологов, психотерапевтов и врачей** – здесь они найдут структурированную клиническую концептуализацию, соединяющую язык психотерапии, данные нейробиологии и логику Пяти Превращений.

**Для близких пациентов** – вместо сложных диагнозов вроде «генерализованное тревожное расстройство» вы увидите образы: «застой Древа», «разлив Воды», «избыток Земли». Эти метафоры помогают увидеть не болезнь, а состояние, которое можно изменить.

Но, пожалуй, больше всего пищи для размышлений эта книга принесёт тому, кто готов встретиться с собой. Потому что, как выяснилось в процессе, она не только о лечении. Она – о том, как устроена душа. И своя собственная – в первую очередь.

# Принципы работы с моделью: формат и границы применения

Эта книга – практическое руководство по интегративной психосоматике. Чтобы инструмент работал безопасно и эффективно, важно понимать контекст его использования.

**1. Инструмент точной настройки.** Мы используем модель Пяти Превращений не как мистическую систему, а как карту для навигации по психическим состояниям. Это способ увидеть за симптомами логику системы.

**2. Научная обоснованность.** Мы связываем элементы Пяти Превращений с современными данными о гормонах и нейробиологии. Когда мы говорим «Дерево – дофамин», речь идет о функциональной аналогии, а не о буквальном тождестве. Это помогает говорить на одном языке с доказательной медициной.

**3. Комплементарность, а не замена.** Книга не призывает отказываться от диагнозов или препаратов. Напротив – мы показываем, как усилить эффект терапии, опираясь на целостное понимание человека: его тела, эмоций, мыслей и гормонального фона.

**4. Индивидуальный подход.** Модель Пяти Превращений – это ориентир, а не жесткая схема. Каждый человек уникален. Диагностика в этой системе требует внимания к контексту, поэтому приведенные схемы являются ориен-

тирами для гипотез, а не готовыми ярлыками.

## **Пять Превращений: карта живой энергии**

Дерево, огонь, земля, металл, вода. Обычно эти слова воспринимают как названия пяти первоэлементов, из которых «сделан» мир. Но в нашей книге они означают не вещи, а процессы. Это пять движений жизни, пять способов, которыми энергия в нас течет, застывает, разгорается и снова приходит в движение. Как смена времен года – только внутри человека.

**Дерево (Весна, Рост).** Энергия старта, плана и воли. Вдохновение начать новое дело, решимость, здоровая настойчивость. Стремление расширять свои горизонты, познавать новое, творить. Его эмоция – гнев (как сила, помогающая преодолевать препятствия и утверждать себя в мире). Задача: задать вектор: «Куда я иду? Чего я хочу достичь?»

**Огонь (Лето, Расцвет).** Пик активности, радость общения, тепло близости. Смех с друзьями, вдохновение, любовь. Задача: связывать людей и озарять путь, превращая план в действие.

**Земля (Переход, Опора).** Центр стабильности, тёплое место возле очага, куда хочется вернуться после долгого дня. Здесь можно остановиться, переварить пищу и впечатления, согреться и подумать. Забота, анализ, доверие рождаются именно здесь, у огня, в кругу своих. Если Огонь – яркая вспышка, то Земля – ровное тепло печи, которое держится всю ночь.

**Металл (Осень, Структура).** Время собирать урожай и отсеивать лишнее. Границы, порядок, принципы, умение отпускать отжившее. Здоровый Металл дает чувство достоинства и ясность: «Что для меня ценно, а что – мусор?»

**Вода (Зима, Покой).** Глубинный ресурс, мудрость, инстинкт выживания. Тишина, восстановление сил, осторожность. Вода питает корни Деревя, давая силы для нового цикла. Ее эмоция – страх, который в норме защищает, а не парализует.

**Важно:** В китайской медицине названия органов – это функциональные образы, а не анатомические структуры. «Селезёнка» здесь – не просто железа, а целый комплекс, включающий пищеварение, управление мышцами и кровью. «Тройной обогреватель» – система распределения энергии, не имеющая единого анатомического аналога. В этой книге мы сознательно пользуемся китайской системой образов – она ёмкая, точная и позволяет описывать сложные процессы коротко и понятно. Воспринимайте эти названия как смысловые комплексы, и это избавит вас от многих вопросов. А мозг, как сказано в трактатах, это просто «Море Мозга».

### **Как это работает вместе?**

Самое важное в системе Пяти Превращений – это не сами элементы, а связи между ними.

**1. Энергия не берется из ниоткуда.** Внутри психики ресурс не создается магически – он трансформируется. Чтобы горел Огонь (радость), нужны дрова – Дерево (цели). Ес-

ли дров нет, огонь гаснет.

**2. Обмен с внешним миром.** Система не изолирована. Устойчивый дисбаланс часто говорит о том, что система либо истощена извне (нет отдыха – пустая Вода), либо перегружена (хронический стресс – избыток Металла).

Система держится на двух законах внутреннего движения:  
– **Цикл Порождения.** Один элемент питает следующий. Если нет сил радоваться (Огонь), возможно, проблема в том, что иссякли силы на планирование (Дерево). Мы работаем с «материнским» элементом, чтобы восстановить «дочерний».

– **Цикл контроля.** Один элемент сдерживает другой, чтобы не было избытка. Например, Вода (осторожность) охлаждает Огонь (импульсивность), не давая ему превратиться в манию. Если контроль нарушен, система теряет равновесие.

Цикл контроля, если присмотреться, это логическое следствие цикла порождения.

### **Важное предупреждение о безопасности**

Некоторые разделы предлагают простые телесные практики (например, точечный массаж или прогревание). Прежде чем их использовать, обязательно проконсультируйтесь с врачом, особенно если есть хронические заболевания. Главная цель этой книги – точнее настраивать терапию, как настраивают музыкальный инструмент: не громче или тише, а в нужном месте и в нужный момент.

Нужно обязательно отметить, что модель Пяти Превращений (У – Син) является лишь малой частью бесконечного знания, содержащегося в Традиционной Китайской Медицине. Но даже крупинки изложенной в книге достаточно, чтобы лучше понять, и эффективнее применять уже имеющиеся у специалистов инструменты.

Хотелось бы, чтобы эта книга вдохновила читателя. Чтобы не стала для него просто теорией, а помогла вдохнуть в терапию и даже просто в общение частичку души.

# Раздел I

## Глава 1. Пять фаз психической энергии: У-Син в контексте нейробиологии

Представьте, что психика – это не набор отдельных функций (мышление, эмоции, воля), а живая экосистема. В ней постоянно что-то движется, перетекает, трансформируется. Энергия не берется из ниоткуда и не исчезает в никуда – она лишь меняет форму, переходя из одного состояния в другое.

В этой экосистеме есть пять основных «ландшафтов» – пять функциональных центров. Мы называем их Дерево, Огонь, Земля, Металл и Вода. Каждый отвечает за определенный тип психической энергии и связан с определенными гормонами, органами и поведенческими паттернами.

Когда система работает без сбоев, энергия течет плавно: идеи превращаются в действия, действия приносят радость, радость осмысливается в опыт, опыт формирует ценности, а ценности дают ресурс для новых идей. Это похоже на смену времен года: за ростом следует расцвет, за расцветом – сбор урожая, затем покой, и снова рост.

Но если где-то возникает затор, перегрузка или истоще-

ние – страдает вся система. Задача этой главы – дать вам карту, по которой можно отследить, где именно поток нарушен.

## **1.1. Цикл порождения и контроля как модель энергетического баланса**

В системе Пяти Превращений элементы связаны двумя главными законами. Первый – закон питания (или порождения), где один элемент подпитывает другой. Второй – закон контроля, где один элемент сдерживает другой, не давая ему выходить за границы. Схемы этих циклов для наглядности приведены в **Приложении 6**.

Понимание этих связей дает ключ к диагностике: если симптом проявился в одном месте, причину почти всегда нужно искать в другом.

### **1.1.1. Цикл питания: «Мать – Сын»**

Каждый элемент выступает «матерью» для следующего и «сыном» для предыдущего. Мать питает сына – передает ему энергию. Если мать истощена, сын голодает. Если сын слишком требователен, он может высосать мать досуха.

### **Дерево → Огонь: от идеи к радости**

Дерево – это наша способность мечтать, планировать, ставить цели. Это внутренний вектор роста. Когда мы уверены в своих планах, эта энергия переходит в Огонь – радость от действия, тепло общения, вдохновение.

Здоровый цикл: планы превращаются в удовольствие

от их реализации.

Если Дерево слабое (нет целей, страх перед новым) – Огонь нечем питать. Человек теряет интерес к жизни, общение становится формальным, радость – редкой гостьей.

Если Огонь слишком яркий (постоянная гиперактивность, «горение на работе») – он быстро сжигает ресурс Дерева. Результат – выгорание: «Хочу, но не могу. Планов нет, сил нет».

### **Огонь → Земля: от переживания к смыслу**

Яркие эмоции и переживания со временем остывают и превращаются в Землю – способность осмыслить опыт, почувствовать внутреннюю опору, извлечь уроки.

Здоровый цикл: восторг сменяется спокойным размышлением: «Что это мне дало?»

Если Огонь угас (нет радости, всё серое) – Земля остается голодной. Человек механически пережевывает события, но не извлекает из них смысла. Возникают руминации – бесконечные вопросы «почему?» без ответов.

Если Земля заболочена (человек застревает в анализе) – она заливает Огонь. Радость кажется роскошью, которую нельзя себе позволить. На смену энтузиазму приходит усталость и апатия.

### **Земля → Металл: от опыта к ценностям**

Осмысленный опыт кристаллизуется в Металл – четкие принципы, здоровые границы, чувство собственного достоинства.

Здоровый цикл: из собранного урожая (опыта) мы делаем хлеб (ценности), который будет кормить нас дальше. Когда Земля сильна, Металл рождается гибким и прочным. Человек уверенно держит границы, но не превращает их в стены; его принципы работают как компас, а не как смиренная рубашка. Он умеет отпускать прошлое именно потому, что его ценности устойчивы и не требуют постоянной защиты.

Если Земля истощена (нет внутренней опоры) – не из чего формировать здоровый Металл. Тогда он получается жестким и ломким: перфекционизм, ригидные правила, бесконечная самокритика. Забота превращается в контроль, а границы – либо в стены, либо в их полное отсутствие. Человек либо теряет себя, пытаясь удержать всё под контролем, либо не может защитить себя от вторжений. Итог – истощение и Земли, и Металла, выгорание, проблемы с пищеварением.

### **Металл → Вода: от завершения к покою**

Четкие границы и завершённые дела создают условия для Воды – глубокого отдыха, восстановления, чувства базовой безопасности.

Здоровый цикл: чтобы расслабиться, нужно сначала закрыть все открытые вопросы.

Если Металл слаб (нет структуры, всё в воздухе) – Вода вытекает. Человек истощен, но не может отдохнуть – ему не на что опереться. Появляются панические атаки, чувство, что под ногами нет дна.

Если Вода в хаосе (постоянный страх, истощение) – она либо размывает границы Металла (человек теряет себя), либо замораживает его в жестком перфекционизме как последнюю попытку создать иллюзию контроля.

### **Вода → Дерево: от покоя к новому росту**

Глубокий отдых и восстановление дают силы для нового Дерева – смелости начинать, ставить цели, отстаивать свои интересы.

Здоровый цикл: после зимнего покоя природа снова пускает ростки.

Если Вода иссякла (хронический стресс, выгорание) – Дерево нечем питать. Человек прокрастинирует, не может принять решение, чувствует себя пустым.

Если Дерево парализовано (страх действовать) – оно высасывает последние капли Воды. Человек тратит остатки сил на то, чтобы заставить себя, что только усугубляет истощение. Возникает замкнутый круг: «Хочу, но не могу → трачу силы, чтобы заставить себя → становится еще хуже».

### **1.1.2. Цикл контроля: «Дед – Внук»**

Если цикл питания – это система ускорения, то цикл контроля – система тормозов. Его задача – не дать ни одному элементу выйти за безопасные пределы. В здоровой психике эти два механизма работают в паре: один разгоняет, другой останавливает.

В этом цикле каждый элемент выступает «дедом» для одного из элементов и «внуком» для другого. Дед сдержива-

ет внука, не позволяя ему становиться слишком сильным. Но отношения эти сложнее, чем простое давление сверху вниз. Здесь возможны четыре сценария, и понимание их – ключ к точной диагностике.

Для любой пары «Дед – Внук» мы можем увидеть:

– **Дед слишком сильный (избыток Ян) – давит на внука.** Внук становится слабым, зажатым, не может проявлять свои здоровые функции. Лечить нужно Деда – ослаблять его давление.

– **Дед слишком слабый (дефицит Ян) – не может сдерживать внука.** Внук выходит из-под контроля, становится гиперактивным, хаотичным. Лечить нужно Деда – укреплять его, чтобы он мог выполнять свою сдерживающую функцию.

– **Внук слишком сильный (избыток Ян) – истощает деда.** Внук «перегревается» и начинает высасывать ресурс из деда, даже если дед изначально был в порядке. Дед слабеет, внук продолжает бушевать. Лечить нужно Деда – укреплять его, чтобы он мог выдержать напор внука (и параллельно работать с самим внуком).

– **Внук слишком слабый (дефицит Ян) – это может быть следствием либо давления деда (сценарий 1), либо проблем в цикле питания (когда мать не кормит).** В этом случае нужно смотреть на деда: если он давит – ослаблять его; если он в порядке – искать проблему в питающем элементе.

Главный принцип: в трех случаях из четырех (1, 2, 3) терапевтическая мишень находится в «деде». Мы либо ослабляем его гипертрофированный контроль, либо укрепляем его, чтобы он мог выполнять свою функцию. Только в сценарии 4, где слабость внука – следствие недоедания, мы идем в «мать».

Теперь разберем это на примере каждой пары.

**Дерево (дед) → Земля (внук): воля структурирует мысли**

Здоровый баланс: Дерево (воля, действие) в нужной мере сдерживает Землю, не давая ей «заболочиваться» в бесконечных размышлениях. «Хватит думать – пора делать».

**Сценарий 1.** Дед слишком силен: Дерево в избытке (жесткий контроль, перфекционизм, хронический гнев) давит на Землю. Человек не может расслабиться, мысли становятся самобичеванием, забота – гиперконтролем. Терапия: ослаблять Дерево (работа с гневом, перфекционизмом, техники релаксации).

**Сценарий 2.** Дед слишком слаб: Дерево слабое (прокрастинация, нерешительность) не может сдерживать Землю. Мысли текут бесконтрольно, возникают руминации, тревога. Терапия: укреплять Дерево (малые действия, постановка целей, работа с волей).

**Сценарий 3.** Внук слишком силен: Земля в избытке (гиперрефлексия, навязчивые мысли) начинает истощать Дерево. Человек тратит всю волю на то, чтобы «заткнуть» мыс-

лительный поток, воля иссякает, нарастает апатия. Терапия: укреплять Дерево (чтобы выдержало напор) и параллельно работать с Землей (техники остановки мыслей, заземление).

**Сценарий 4.** Внук слишком слаб: Слабая Земля (неспособность анализировать, «туман в голове») может быть следствием либо давления Дерева (сценарий 1), либо нехватки питания от Огня. Смотрим на Деда и на Мать.

**Земля (дед) → Вода (внук): структура направляет страх**

Здоровый баланс: Земля (логика, режим, факты) создает берега для Воды (страх, инстинкты). Страх не заливает сознание, а служит сигналом.

Сценарий 1. Дед слишком силен: Земля в гиперконтроле (ригидные правила, навязчивые ритуалы) давит на Воду, подавляя спонтанность, интуицию, здоровый страх. Человек становится «замороженным», не чувствует опасностей, теряет связь с телом. Терапия: ослаблять Землю (работа с перфекционизмом, разрешение на хаос).

Сценарий 2. Дед слишком слаб: Земля слабая (хаос, отсутствие режима, неспособность к анализу) не может сдержать Воду. Страх разливается – панические атаки, фобии, хроническая тревога. Терапия: укреплять Землю (режим, логика, заземление).

Сценарий 3. Внук слишком силен: Вода в избытке (хронический страх, паника) истощает Землю. Человек перестает мыслить рационально, теряет опору, не может строить логи-

ческие цепочки. Терапия: укреплять Землю (чтобы выдержала напор страха) и работать с Водой (декатастрофизация, заземление).

Сценарий 4. Внук слишком слаб: Слабая Вода (отсутствие здорового страха, безрассудство) может быть следствием давления Земли (сценарий 1) или истощения ресурса (проблемы в цикле питания от Металла). Смотрим на Деда и на Мать.

**Вода (дед) → Огонь (внук): глубина охлаждает энтузиазм**

Здоровый баланс: Вода (покой, ресурс) охлаждает Огонь, не давая ему превратиться в разрушительный пожар. Энтузиазм устойчив, а не выгорающий.

Сценарий 1. Дед слишком силен: Вода в избытке (апатия, холод, «замороженность») давит на Огонь, гасит радость, интерес, социальность. Человек не может радоваться, мир кажется серым. Терапия: «согреть» Воду (тепло, режим, мягкая активация), ослаблять ее тормозящее влияние.

Сценарий 2. Дед слишком слаб: Вода слабая (истощение, тревога, отсутствие ресурса) не может сдерживать Огонь. Возникает мания, гиперактивность, бессонница – человек «горит», но это горение за счет последних запасов. Терапия: укреплять Воду (ресурс, сон, отдых).

Сценарий 3. Внук слишком силен: Огонь в маниакальном возбуждении сжигает Воду. Человек тратит ресурс, не восстанавливаясь, наступает истощение, затем депрессия. Тера-

пия: укреплять Воду (чтобы выдержала), гасить Огонь (стабилизация).

Сценарий 4. Внук слишком слаб: Слабый Огонь (ангедония, пустота) может быть следствием давления Воды (сценарий 1) или нехватки питания от Дерева. Смотрим на Деда и на Мать.

**Огонь (дед) → Металл (внук): тепло смягчает правила**

Здоровый баланс: Огонь (эмпатия, тепло) не дает Металлу (границы, принципы) окаменеть. Правила служат человеку, а не наоборот.

Сценарий 1. Дед слишком силен: Огонь в избытке (мания, гиперобщение) «расплавляет» Металл. Человек теряет границы, нарушает свои принципы, становится навязчивым в контактах. Терапия: охлаждать Огонь, возвращать границы.

Сценарий 2. Дед слишком слаб: Огонь слаб (холодность, изоляция) не может смягчать Металл. Возникает ригидность, черствость, жизнь по мертвым правилам. Терапия: согреть Огонь (возвращать радость, эмпатию).

Сценарий 3. Внук слишком силен: Металл в избытке (жесткие правила, перфекционизм) истощает Огонь. Постоянное сдерживание, самоконтроль высасывают тепло, оставляя эмоциональную пустоту. Терапия: укреплять Огонь (чтобы выдержал), смягчать Металл.

Сценарий 4. Внук слишком слаб: Слабый Металл (отсут-

ствие границ, потеря себя) может быть следствием давления Огня (сценарий 1) или нехватки питания от Земли. Смотрим на Деда и на Мать.

**Металл (дед) → Дерево (внук): порядок направляет рост**

Здоровый баланс: Металл (структура, ценности) как садовник направляет рост Дерева, отсекая лишнее, но не мешая расти.

Сценарий 1. Дед слишком силен: Металл в избытке (фанатичный перфекционизм, жесткая критика) «подрезает» Дерево под корень. Человек боится начинать, парализован страхом ошибки. Терапия: смягчать Металл (работа с перфекционизмом, право на ошибку).

Сценарий 2. Дед слишком слаб: Металл слаб (размытые ценности, отсутствие границ) не может направлять Дерево. Энергия роста становится хаотичной, импульсивной, дела не доводятся до конца. Терапия: укреплять Металл (ценности, структура, дисциплина).

Сценарий 3. Внук слишком силен: Дерево в хаотичном избытке (импульсивность, гнев) истощает Металл. Постоянная необходимость сдерживать хаос требует огромных усилий, границы ломаются. Терапия: укреплять Металл (чтобы выдержал), направлять Дерево.

Сценарий 4. Внук слишком слаб: Слабое Дерево (прокрастинация, безволие) может быть следствием давления Металла (сценарий 1) или нехватки питания от Воды. Смотрим

на Деда и на Мать.

### **1.1.3. Диагностика дефицитов и избытков: как искать настоящую причину**

Симптомы – это не просто поломки, а сигналы о нарушении баланса между пятью центрами. Чтобы помочь человеку, важно понять: где болит – и где болит на самом деле.

Вот четыре частых случая и ключ к их диагностике.

#### **Прокрастинация и отсутствие инициативы**

Что видим: человек не может начать, всё откладывает, чувствует себя безвольным.

Это – слабость Дерева (энергии роста и действия).

Где искать причину:

– Со стороны «деда» – Металла: возможно, внутренний критик слишком строг («нельзя ошибаться»), и каждое начинание рубится на корню.

– Со стороны «матери» – Воды: может не хватать базового ресурса – чувства безопасности, покоя, глубины, из которой рождаются идеи.

#### **Эмоциональное выгорание и апатия**

Что видим: ничего не радует, сил нет, всё кажется бессмысленным.

Это – истощение Огня (энергии радости и контакта).

Где искать причину:

– Со стороны «внука» – Воды: хронический страх или тревога заливают внутренний огонь.

– Со стороны «матери» – Деревя: нет топлива – четких

целей, вдохновения, планов. Без них Огонь гаснет.

### **Тревожные руминации («хожу по кругу в мыслях»)**

Что видим: человек застревает в мыслях, не может остановиться, анализирует одно и то же.

Это – заболачивание Земли (энергии анализа и осмысления).

Где искать причину:

– Со стороны «деда» – Дерева: нет воли или решимости сказать «хватит думать – пора действовать». Именно Дерево должно осушать болото.

### **Панические атаки и парализующий страх**

Что видим: внезапный потоп страха, ощущение, что земля уходит из-под ног.

Это – разлив Воды (энергии страха и выживания).

Где искать причину:

– Со стороны «деда» – Земли: потеря опоры – нет логики, фактов, внутреннего порядка, которые могли бы построить плотину и сдержать страх.

Главный принцип диагностики: симптом – это следствие. А причина – в другом месте. Поэтому терапия работает не только с тем, что болит, но и с целой цепочкой. Если Огонь погас – не просто разжигаем его, а укрепляем Дерево (планы, цели). Если Вода вышла из берегов – не просто успокаиваем страх, а укрепляем Землю (логику, режим, опору). Быстрый алгоритм перехода от жалобы к действию вы найдете в **Приложении 4**.

## 1.2. Биологический резонанс: нейрохимия и элементы

Чтобы соединить древнюю модель с современной наукой, мы сопоставляем каждый элемент с ключевыми нейромедиаторами и гормонами. Это не буквальное соответствие, а функциональная аналогия: как работает система, а не где именно она расположена.

**Дерево** (энергия роста и действия) – дофамин и норадреналин. Эти вещества запускают движение: дофамин – мотивацию и стремление к цели, норадреналин – готовность к действию в стрессе. Вместе они дают ощущение: «Я могу, я начну».

**Огонь** (энергия контакта и радости) – серотонин и окситоцин. Серотонин отвечает за чувство удовлетворенности и внутреннего спокойствия. Окситоцин – за доверие, близость, тепло отношений. Вместе они создают ощущение: «Мне хорошо здесь и сейчас, я не один».

**Земля** (энергия анализа и усвоения) – ГАМК и инсулин. ГАМК – главный тормоз нервной системы: он помогает успокоиться и не перегреться. Инсулин регулирует, как мозг получает топливо (глюкозу). Если эта система нарушена, человек застревает в мыслях – возникают руминации.

**Металл** (энергия структуры и завершения) – эндогенные опиоиды. Это естественные обезболивающие организма, ко-

которые помогают пережить утрату, отпустить прошлое и восстановить внутреннюю целостность. Они работают в моменты, когда нужно просто «перевернуть страницу».

**Вода** (энергия ресурса и выживания) – кортизол и адреналин. Эти гормоны – основа реакции на стресс. Они мобилизуют силы, когда нужно выжить. Но если их слишком много или слишком мало, человек либо горит от тревоги, либо замерзает от страха.

### **1.3. Психика как «движение»**

В модели Пяти Превращений психика – это не статичное состояние, а поток. И как в любой реке, здесь возможны три типа нарушений: избыток (где-то переливает), застой (где-то болото), недостаток (где-то пересохло). И поскольку система замкнута, если в одном месте слишком много – в другом обязательно не хватает. Важно понимать: энергия не перетекает от элемента к элементу буквально, как жидкость по сосудам. Она едина и присутствует во всей системе одновременно. А элементы – это способы её преобразования и регуляции: они взаимно питают и сдерживают друг друга, восстанавливая равновесие или, напротив, усиливая дисбаланс.

Разберем, как это проявляется в каждом из пяти центров – в теле, в речи и в поведении.

#### **Дерево**

В норме: решимость, смелость начинать, способность

проявлять волю, в том числе когда нужно постоять за себя.

**Избыток:** человек становится властным, агрессивным, вторгается в чужое пространство. В теле – сжатые кулаки, напряженная челюсть, резкие жесты. В речи – приказы, требования, громкий голос: «Ты должен!», «Я добьюсь любой ценой!».

**Застой:** состояние «сжатой пружины» – хочет действовать, но не может. В теле – зажатые плечи и шея, человек грызет ногти, «забывает» выдохнуть. В речи – сдавленный голос, обрывающиеся фразы: «Я хочу, но...», «Если бы...».

**Недостаток:** апатия, прокрастинация, неспособность сказать «нет». В теле – вялая осанка, «пустой» взгляд, движения без тонуca. В речи – тихо, неуверенно, слова-подушки: «наверное», «может быть».

## **Огонь**

**В норме:** тепло общения, искренний интерес к другим, удовольствие от жизни.

**Избыток:** человек «горит» – говорит без остановки, импульсивен, не может уснуть. В теле – красное лицо, хаотичная жестикуляция, расширенные зрачки. В речи – быстро, сбивчиво, всё «невероятно!», «потрясающе!».

**Застой:** играет роль веселого, но внутри пустота. В теле – нервный смех, суетливость, «замороженная» маска. В речи – самоирония на грани сарказма, жалобный голос при улыбке.

**Недостаток:** эмоциональная серость, ничего не радует, нет желания общаться. В теле – бледность, холодные руки,

взгляд в сторону. В речи – монотонно, без эмоций: «Мне всё равно. Просто пустота».

## **Земля**

В норме: чувство стабильности, способность переваривать опыт, забота о себе и других.

Избыток: человек тонет в мыслях, бесконечно анализирует, тревожится. В теле – тяжелая походка, «расползается» в кресле, постоянно трогает себя. В речи – вязкая, с деталями и повторами: «А потом, в 15:45, я подумал, что если...».

Застой: годами ходит по кругу, не может принять решение. В теле – медленные движения, ощущение груза на плечах. В речи – круговые вопросы: «Почему это со мной?», «Что, если...?».

Недостаток: потеря опоры, рассеянность, хаос. В теле – «ввалившаяся» грудная клетка, ерзание, не может приземлиться. В речи – мысли разбегаются: «Я не знаю, как это назвать... всё как-то расплывается».

## **Металл**

В норме: четкие принципы и границы, чувство собственного достоинства, умение завершать дела и отпускать прошлое.

Избыток: жизнь по стальным правилам – перфекционизм, жесткая критика, невозможность расслабиться. В теле – идеальная, но скованная осанка, сухая кожа, поверхностное дыхание. В речи – оценки и запреты: «Это недопустимо», «Всегда/никогда», «Правильно/неправильно».

**Застой:** держится за старые обиды, формальности без смысла. В теле – сжатые губы, поправляет воображаемую пылинку, кожа натянута. В речи – сухая, как отчет: «Был поставлен диагноз. Были приняты меры».

**Недостаток:** хаос, нет четких границ, дела не доводятся до конца. В теле – расхлябанная поза, вещи разложены по всему кабинету. В речи – хаотично, без четкой позиции: «Я как-то живу... само как-то происходит».

## **Вода**

**В норме:** глубинное чувство безопасности, интуиция, способность восстанавливаться.

**Избыток:** страх парализует, фобии, панические атаки. В теле – дрожь, потливость, вздрагивает от каждого шороха. В речи – сплошные катастрофы: «ужас», «кошмар», «это конец».

**Застой:** хроническая усталость, замороженность, эмоциональная холодность. В теле – темные круги под глазами, взгляд в тумане, замедленные движения. В речи – обрывается, много пауз, «страшно даже говорить».

**Недостаток:** безрассудство, поверхностность, потеря связи с интуицией. В теле – движения ломкие, спина без стержня. В речи – поверхностная болтовня, отрицание проблем: «Да всё ерунда!».

## 1.4. Эндокринный профиль Пяти Превращений

Гормоны – это не просто химические вещества, а биологические сигналы, которые помогают нам понять, какой из пяти центров перегружен или истощен.

**Дерево** – пролактин и дофамин. Когда человек чувствует себя заблокированным, не может начать, реализовать план, выразить гнев – организм может отреагировать повышением пролактина. Этот гормон тормозит систему: снижает мотивацию, либидо, интерес к жизни. Это не причина депрессии, а телесный отклик на длительную фрустрацию.

**Огонь** – окситоцин и адреналин. Окситоцин дает ощущение тепла, доверия, близости. Адреналин – всплеск энергии, готовность к действию. Вместе они создают искру общения. Но если система перегружена, адреналин выходит из берегов – возникают панические атаки, тахикардия, мания.

**Земля** – инсулин и грелин. Инсулин регулирует, как мозг получает топливо. Если его работа нарушена, мышление становится вязким – человек застревает в мыслях. Это состояние часто сопровождается тягой к сладкому: тело ищет быстрый источник энергии для уставшего мозга.

**Металл** – мелатонин и эндорфины. Мелатонин задает ритмы: когда пора отдыхать, а когда – бодрствовать. Эндорфины помогают пережить боль утраты и завершить циклы.

Если их не хватает, человек застревает в горе или в бессоннице.

**Вода** – кортизол и половые гормоны. Кортизол – главный гормон стресса. Тестостерон и эстрогены – гормоны жизненной силы, влечения, уверенности. Вместе они формируют базовый резервуар. Если он истощен, человек чувствует себя пустым: нет сил, страхи парализуют, воля к жизни угасает.

## **1.5. Роль пролактина в интегративной диагностике**

Пролактин занимает особое место в нашей модели. Это не просто гормон – это телесный сигнал: «Я больше не могу расти, действовать, желать».

В норме пролактин помогает вырабатывать молоко у кормящих женщин, снижает либидо и репродуктивную активность, реагирует на стресс. Когда стресс становится хроническим, пролактин включает аварийный режим: организм перестает тратить энергию на рост, творчество, секс, новые начинания – и сосредотачивается только на выживании.

### **Как это звучит в терминах Пяти Превращений?**

Забота, которая задушила (Земля). Земля – это наша способность заботиться, анализировать, переваривать опыт. Но если эта функция становится чрезмерной – человек превращается в «вечную кормилицу». Пролактин здесь работает как тормоз: тело говорит: «Хватит отдавать – сохрани то,

что осталось».

Страх, который заморозил волю (Вода – Дерево). Если глубинный ресурс истощен, человек живет в постоянном напряжении. Пролактин отключает репродуктивную систему и блокирует Дерево: нет сил планировать, желать, начинать.

Система перегружена (Огонь + Металл). Хронический стресс – это не только усталость, но и тревога плюс печаль и контроль. Организм выбирает: либо гореть, либо сохранять. Пролактин – выбор в пользу сохранения. Но цена – потеря радости, интереса, спонтанности.

### **Что чувствует человек с высоким пролактином?**

«Я всё понимаю, но мне всё равно». «Нет желаний, нет сил, нет интереса». «Я как робот: выполняю функции, но внутри – пустота». Снижение либидо, усталость, трудности с концентрацией. Часто – чувство вины за то, что ничего не хочешь.

Это не лень. Это биологическое истощение.

### **Как с этим работать?**

Сначала – исключить органическую причину (консультация эндокринолога, исключение пролактиномы). Затем – психологическая работа, направленная на разблокировку Древа, но без насилия: учить выражать недовольство, говорить «нет», делать микро-действия, заботиться о себе. И главное – не бороться с симптомом, а слушать сигнал. Пролактин – не враг, а защитный механизм, который работал слишком долго. В сложных случаях может потребовать-

ся медикаментозная коррекция – подробнее см. **Приложение 5**.

## **1.6. Феноменология аддикций: от химической зависимости к поведенческой**

В нашей модели аддикция – это не слабость и не порок, а попытка организма восстановить баланс, когда естественный поток энергии застрял или иссяк. Человек ищет костыль – внешний источник, который временно заменяет то, чего не хватает внутри.

Вот пять самых частых сценариев.

### **Дерево: зависимость от «прорыва»**

Когда застряло: человек чувствует фрустрацию, бессилие, невозможность двигаться вперед.

Что делает: ищет способы взорваться – через конфликты, азартные игры, экстремальные виды спорта, трудоголизм.

Какие вещества: стимуляторы, энергетики в огромных дозах, иногда – алкоголь в агрессивной, «взрывной» манере.

Почему: это попытка пробить пролактиновый замок – биологический тормоз, который организм включил из-за хронического стресса. Адреналин и дофаминовый всплеск дают иллюзию силы и контроля.

### **Огонь: зависимость от «тепла»**

Когда застряло: внутри пустота, одиночество, отсутствие

радости.

Что делает: ищет внешние источники огня – любовные зависимости, секс, лайки в соцсетях, постоянное общение.

Какие вещества: некоторые психоактивные вещества, стимуляторы с эффектом «открытости», алкоголь как «социальная смазка».

Почему: это попытка заполнить внутреннюю холодность через контакт с другими. Но настоящая радость рождается изнутри, а не извне.

### **Земля: зависимость от «опоры»**

Когда застряло: ум крутится в мыслях, нет чувства стабильности.

Что делает: ест, покупает, собирает информацию – всё, что дает ощущение почвы под ногами.

Какие вещества: некоторые вещества, вызывающие «залипание» в мыслях, транквилизаторы для остановки внутреннего диалога, еда (особенно сладкое и мучное) как самый доступный «транквилизатор».

Почему: это попытка успокоить ментальное болото через физическое наполнение. Тело требует сытости, потому что разум не может переварить опыт.

### **Металл: зависимость от «отключения»**

Когда застряло: боль утраты, чувство вины, жесткие правила, которые давят.

Что делает: уходит в игры, сериалы, виртуальные миры, избегает общения.

Какие вещества: сильные обезболивающие, алкоголь в больших дозах, снотворные – всё, что «выключает» чувства и замораживает боль.

Почему: это попытка заморозить боль и создать иллюзию контроля. Границы с реальностью стираются, чтобы не чувствовать.

### **Вода: зависимость от «ощущения жизни»**

Когда застряло: страх парализует, нет базового чувства безопасности.

Что делает: либо ищет экстремальные ситуации (рискованное поведение), либо погружается в апатию.

Какие вещества: адреналиновая зависимость реализуется через экстрим, но химически – стимуляторы, которые дают ложное чувство неуязвимости. Седативный вариант – алкоголь, транквилизаторы, всё, что «выключает» страх и тревогу.

Почему: это попытка почувствовать себя живым – хоть через страх, хоть через полное отключение.

**Главный принцип работы с аддикциями:** не бороться с зависимостью, а услышать её. Запреты бесполезны. Нужно восстановить естественный поток энергии в том элементе, который пытается докричаться через симптом. Подробнее о том, как распознать «корневой» элемент по типу аддикции – в **Приложении 2**.

## 1.7. Почему КПТ эффективнее в связке с У-Син

Классическая КПТ учит нас менять мысли: «Это не катастрофа, это просто трудность». Но иногда мысль – не причина, а следствие.

Человек говорит: «Я чувствую, что случится самое страшное». Мы можем годами переубеждать его логикой – но если его тело физически истощено (нет сна, хронический стресс, надпочечники выжаты), мозг будет получать биологический сигнал тревоги – и страх будет возвращаться снова и снова.

В нашей модели это означает: проблема не в мысли, а в элементе Вода – в базовом ресурсе, который пересох.

Поэтому цель интегративного подхода – научить терапевта видеть за словами состояние тела:

– Если клиент говорит о тупике – возможно, застой Дерева (подавленный гнев, отсутствие планов).

– Если он тонет в мыслях – скорее всего, избыток Земли (умственная жвачка без действия).

– Если его накрывает страх – это разлив Воды (истощение ресурса, потеря опоры).

И тогда работа идет не только с когнициями, но и с восстановлением биологического фундамента – через режим, телесные практики, малые действия.

КПТ плюс Пять Превращений – это не просто «думать

иначе», а «жить иначе»: с опорой в теле и ресурсом в психике. Конкретные техники КПТ, соответствующие каждому элементу, собраны в **Приложении 3**.

## **Глава 2. Инь-Ян и Пять Духов: объёмное зрение психики**

Когда мы говорим о Дереве, Огне, Земле, Металле и Воде, мы описываем качественно разные энергии психики. Но внутри каждой из этих энергий есть своя внутренняя полярность – то, что в древней традиции называется Инь и Ян. Без понимания этой полярности наша диагностика остаётся плоской, а терапия – грубой.

Представьте, что вы смотрите на дерево. Можно сказать: «Это дерево» – и этого достаточно для общего понимания. Но если вы хотите его лечить, вам нужно знать: у него сухие листья (дефицит влаги) или оно гниёт от переувлажнения (избыток сырости)? У него слабые корни (дефицит питания) или оно слишком быстро тянется вверх, рискуя сломаться (избыток роста)?

То же самое с психикой. За одним и тем же симптомом – например, «гнев» или «тревога» – могут стоять совершенно разные внутренние состояния. Инь-Ян даёт нам объёмное зрение.

## 2.1. Инь и Ян в психике: качество энергии

В самом общем смысле:

– **Ян** – активность, проявление, движение вовне, тепло, возбуждение, функция. Это «огонь» внутри каждой стихии, но в чистом виде он раскрывается именно в элементе Огня.

– **Инь** – субстанция, ресурс, покой, форма, потенциал. Это глубина и наполнение, которые достигают своей полноты в стихии Воды, но своими гранями присутствуют во всех пяти превращениях.

В здоровой психике Инь и Ян находятся в динамическом равновесии, как вдох и выдох. Инь накапливает, Ян тратит. Инь даёт глубину, Ян – выражение. Нет хорошего и плохого полюса – оба необходимы. Проблема начинается, когда один из них истощается или выходит из-под контроля.

Разберём это на примере каждой из пяти стихий.

### **Дерево: воля, рост, гнев**

Инь Дерева – это способность ждать, накапливать силы, терпеть фрустрацию, оставаться гибким в своих планах. Умение «сгибаться, но не ломаться». Глубинная уверенность, что рост возможен без агрессии. В теле – гибкость сухожилий, эластичность мышц, здоровые ногти.

Ян Дерева – это способность ставить цели, двигаться к ним, выражать недовольство, защищать свои интересы.

Это двигатель наших намерений. В теле – хороший мышечный тонус, активность, координация.

Дефицит Инь Дерева: человек «застревает» в обидах, не может прогнуться под обстоятельства, но и не ломается – застывает. В теле – сухость глаз, ломкость ногтей, мышечные судороги.

Дефицит Ян Дерева: отсутствие инициативы, прокрастинация, неспособность сказать «нет», пассивная агрессия.

Избыток Ян Дерева: взрывной гнев, раздражительность, импульсивность, «бешеный напор», который не учитывает реальность.

Клинический паттерн «сухое дерево»: избыток Ян при дефиците Инь. Человек легко взрывается, но быстро истощается. После вспышки гнева – упадок сил, чувство вины. Головные боли пульсирующего характера, напряжение в шее. Вода (ресурс) не успевает восполнять потраченное.

### **Огонь: радость, связь, любовь**

Инь Огня – это способность к глубокой привязанности, устойчивость эмоций, умение радоваться тихо, без суеты. Это «вместилище» осознанности. В теле – ровный пульс, спокойное сердцебиение, хороший сон.

Ян Огня – это способность выражать эмоции, вступать в контакт, заражать других своим настроением. Живой интерес к миру. В теле – тёплые конечности, хорошая микроциркуляция.

Дефицит Инь Огня: поверхностность чувств, неспособ-

ность к глубокой радости, тревожность, бессонница (особенно ранние пробуждения). Человек суетится, но внутри пусто.

**Дефицит Ян Огня:** холодность, отстранённость, ангедония, отсутствие интереса к жизни.

**Избыток Ян Огня:** хаотичная активность, болтливость, маниакальные тенденции, «пожар» эмоций, который всё сжигает.

Клинический паттерн «пустой жар»: избыток Ян при дефиците Инь. Человек возбуждён, тревожен, не может остановиться, но при этом чувствует внутреннюю пустоту. Бессонница, сердцебиение, суетливость – классическая картина тревожного расстройства с истощением.

### **Земля: опора, забота, переваривание**

**Инь Земли** – это способность к самоподдержке, чувство внутренней опоры, умение заботиться о себе. Это «гумус», из которого растёт всё остальное. В теле – хороший мышечный тонус, здоровый аппетит, нормальный вес.

**Ян Земли** – это способность «переваривать» жизненный опыт, отделять важное от неважного, усваивать уроки. Это «огонь под котлом». В теле – хорошее пищеварение, нормальный стул.

**Дефицит Инь Земли:** истощение, худоба, «каменистая» сухость – человек не может извлечь пользу из опыта, как из пищи. Всё отскакивает.

**Избыток Инь Земли:** лишний вес, отёки, вязкость мышления – «заболоченность».

Дефицит Ян Земли: вялое пищеварение, тяжесть после еды, склонность к поносам с непереваренной пищей. В психике – неспособность справиться с впечатлениями, всё сырое.

Избыток Ян Земли: «пережёвывание» мыслей (руминации), жжение в желудке, перфекционизм в усвоении – человек не может остановиться в анализе.

Клинический паттерн «сырая почва»: дефицит Ян при относительном избытке Инь. Человек заливает в переживаниях, не может их переварить и отпустить. Тяжесть в теле, отёчность, склонность к СРК. В психике – хроническая тревога, руминации, чувство «непереваренности» жизни.

### **Металл: границы, ценности, отпускание**

Инь Металла – это внутреннее чувство собственной ценности, не зависящее от внешних оценок. Это «влага», которая делает границы эластичными, а не ломкими. В теле – увлажнённая кожа, здоровые лёгкие, хороший голос.

Ян Металла – это умение говорить «нет», отстаивать свои принципы, защищать своё пространство. Это «кожа» психики. В теле – хороший иммунитет, нормальная перистальтика.

Дефицит Инь Металла: сухая кожа, частые простуды, ощущение «меня нет», зависимость от чужого мнения. Границы есть, но они хрупкие, как сухая бумага.

Избыток Инь Металла (редко) – патологическая «слизистость», размытость границ, неспособность сказать «нет».

**Дефицит Ян Металла:** отсутствие границ, неумение отказываться, чувство, что «меня все используют». Частые инфекции.

**Избыток Ян Металла:** ригидность, перфекционизм, непримиримость, жёсткие правила, которые душат. Иммунная система может атаковать свои же ткани (аутоиммунные процессы).

**Клинический паттерн «ржавая сталь»:** избыток Ян при дефиците Инь. Человек жёстко отстаивает границы, но делает это с надрывом. Любое вторжение воспринимается как катастрофа. Кожа сухая, склонность к запорам. В психике – перфекционизм, страх ошибки, невозможность расслабиться.

### **Вода: ресурс, страх, потенциал**

**Инь Воды** – это врождённый потенциал, жизненная сила, которая дана от рождения. Глубинная интуиция, мудрость тела. В теле – здоровые кости, зубы, волосы, хорошая память, нормальное либидо.

**Ян Воды** – это внутренний огонь, который греет и поддерживает жизнь даже в тяжёлых условиях. Способность к выживанию. В теле – тёплые конечности, хороший тонус, устойчивость к холоду.

**Дефицит Инь Воды:** раннее старение, остеопороз, шум в ушах, страхи, чувство, что «жизнь уходит». В психике – истощение, невозможность восстановиться.

**Избыток Инь Воды** (крайне редко) – патологическая задержка жидкостей, отёки, вялость, «холодная вода» без дви-

жения.

Дефицит Ян Воды: зябкость, апатия, потеря воли к жизни, чувство бессилия. Холод в спине и пояснице.

Избыток Ян Воды (редко) – лихорадочная активность, но обычно это ложный жар от истощения Инь.

Клинический паттерн «лёд в котле»: дефицит Ян, относительный избыток Инь. Человек мёрзнет, у него холодные конечности, спина, но при этом может быть тревога и бессонница (как компенсаторная попытка Огня согреть пустоту). Глубокое истощение, выгорание.

### **Как использовать это в диагностике**

Чтобы определить, с каким именно дисбалансом мы имеем дело, можно задавать себе (и клиенту) такие вопросы:

– Для Дерева: этот гнев – мощный, сжигающий, после которого наступает опустошение (избыток Ян, дефицит Инь)? Или это глухое раздражение, которое не может вырваться наружу (застой Инь, дефицит Ян)?

– Для Огня: радость – это тихое тепло или суетливый пожар? А если радости нет – это холодная пустота (дефицит Ян) или истощённая, но всё ещё тревожная активность (пустой жар)?

– Для Земли: тревога – это «жвачка», вязкая и липкая (избыток Инь)? Или это ощущение, что почва уходит из-под ног, и не за что зацепиться (дефицит Ян)?

– Для Металла: границы – отсутствуют совсем (дефицит Ян) или они жёсткие, ломкие, с острыми краями (избыток

Ян при дефиците Инь)?

– Для Воды: страх – парализует, замораживает (дефицит Ян) или это панические атаки с сердцебиением (пустой жар на фоне истощения Инь)?

Инь-Ян учит нас видеть не просто «много» или «мало» энергии в стихии, а качество этого количества. Одно и то же внешнее проявление может требовать прямо противоположных терапевтических стратегий. Гнев от переполнения нужно охлаждать и давать ему безопасный выход. Гнев от истощения нужно питать и давать покой. Тревогу-«жвачку» нужно осушать и структурировать. Тревогу-«пустоту» нужно согреть и наполнять.

Без этого различения мы рискуем лечить не то, не так и не когда.

## **2.2. Ось Цзан-Фу: взаимодействие «Хранилища» и «Мастерской»**

В модели Пяти Превращений каждая из пяти функций состоит из двух частей: «Хранилище» (Инь-орган), где рождаются идеи, убеждения, планы, и «Мастерская» (Ян-орган), где эти идеи превращаются в действия, поведение, реакции.

Если «Хранилище» пусто или заполнено мусором – «Мастерская» не может работать. Если «Мастерская» сломана – даже самые лучшие идеи остаются мечтами.

**Дерево: Печень (Хранилище) и Желчный пузырь**

## **(Мастерская)**

Печень – это стратегия: видение, план, цель. Желчный пузырь – это решимость: смелость начать, сказать «нет», выбрать.

Если нарушено: человек либо бесконечно планирует, но не действует («вечный мечтатель»), либо действует импульсивно, без цели («метается»).

В КПТ: при прокрастинации мы не «пинаем» за бездействие, а помогаем чётко сформулировать цель – тогда решимость появляется сама.

## **Огонь: Сердце (Хранилище) и Тонкий кишечник (Мастерская)**

Сердце – это наше внутреннее «ядро»: осознанность, чувство целостности, способность быть «здесь и сейчас». Тонкий кишечник – это внутренний «критик»: он решает, что из услышанного – правда, а что – чужая установка.

Если нарушено: человек «глотаёт» всё подряд – токсичные убеждения, чужие мнения, страхи. Внутри – путаница, тревога, ощущение, что «я не знаю, кто я».

В КПТ: мы учим фильтровать информацию: «Это моё убеждение – или мне это внушили?»

## **Земля: Селезёнка (Хранилище) и Желудок (Мастерская)**

Желудок – это способность принимать новый опыт: события, новости, эмоции. Селезёнка – это способность переварить этот опыт: извлечь урок, найти смысл, «усвоить».

Если нарушено: человек либо избегает всего нового («боюсь узнать»), либо «тонет» в мыслях: «Почему это случилось? Что бы было, если...?»

В КПТ: мы учим останавливать «мысленную жвачку» и переходить от вопроса «Почему?» к «Что теперь?»

### **Металл: Лёгкие (Хранилище) и Толстый кишечник (Мастерская)**

Лёгкие – это границы: право на пространство, право сказать «хватит». Толстый кишечник – это способность отпустить: прошлое, обиды, утраты, старые роли.

Если нарушено: человек либо «не может выдохнуть» – держится за прошлое, либо «не может вдохнуть» – боится нового. Возникает депрессия, ригидность, чувство «зажатости».

В КПТ: мы работаем с завершением циклов: «Что пора отпустить, чтобы освободить место для нового?»

### **Вода: Почки (Хранилище) и Мочевой пузырь (Мастерская)**

Почки – это глубинный ресурс: чувство безопасности, воля к жизни, базовая энергия. Мочевой пузырь – это реакция на стресс: «бей или беги», поиск угрозы, готовность к действию.

Если нарушено: либо человек в постоянной панике («всё – угроза»), либо полностью апатичен («сил нет даже бояться»).

В КПТ: мы не начинаем с анализа страхов, а с восстанов-

ления базового ресурса: сон, режим, телесное тепло, чувство опоры.

Главный принцип для терапевта: если клиент не может действовать – не ругайте его за безволие. Спросите: чётко ли он видит цель? (Печень). Есть ли у него ресурс? (Почки). Не перегружен ли он информацией? (Желудок). Проблема почти всегда – не в «Мастерской», а в «Хранилище».

## **2.3. Пять уровней сознания (У Шэнь): от осознанности до воли**

В западной психологии мы привыкли делить психику на мысли, чувства и волю. Но в модели Пяти Превращений эти аспекты – не отдельные части, а пять взаимосвязанных функций, каждая из которых отвечает за свой «двигатель» сознания. Их называют Пятью Духами. Дадим им понятные психологические имена.

### **Шэнь – Осознанность (Сердце)**

В норме: ясное восприятие реальности, способность наблюдать за своими мыслями, не сливаясь с ними. В КПТ это «Наблюдающее Я» – тот внутренний голос, который говорит: «Я замечаю, что у меня тревожная мысль», а не «Я – тревога».

Если нарушено: человек «теряется» в мыслях, не может сосредоточиться, чувства скачут. Он сливается с эмоциями: «Я чувствую себя ничтожеством → значит, я ничтожество».

## **Хунь – Стратегия и воображение (Печень)**

В норме: способность видеть варианты, планировать, мечтать, чувствовать интуицию. В КПТ это умение генерировать альтернативные сценарии: «А что, если попробовать иначе?»

Если нарушено: человек «застревает» в тупике: «Нет выхода, всё бесполезно». Это – застой Дерева, где подавленный гнев блокирует волю и воображение.

## **И – Анализ и память (Селезёнка)**

В норме: логическое мышление, концентрация, способность «переваривать» опыт – превращать события в уроки. В КПТ это работа с фактами, аргументами, доказательствами.

Если нарушено: либо «мысленная жвачка» – бесконечные руминации, либо «туман в голове» – неспособность сосредоточиться, принять решение.

## **По – Границы и присутствие (Лёгкие)**

В норме: чёткое ощущение своего тела, своих пределов, умение сказать «нет», способность проживать утрату и отпускать прошлое. В КПТ это работа с ассертивностью, принятием потерь, телесной осознанностью.

Если нарушено: человек либо сливается с другими (не может отстоять границы), либо застревает в прошлом (не может «выдохнуть» горе).

## **Чжи – Воля к жизни (Почки)**

В норме: базовое чувство безопасности, выносливость, способность начинать и доводить до конца, даже когда

страшно. В КПТ это мотивация и поведенческая активация – готовность делать домашние задания, выходить из зоны комфорта.

Если нарушено: человек чувствует «ватные ноги», полное отсутствие сил, будто «батарейки сели». Это – не лень, а истощение глубинного ресурса.

## **2.4. Гормональный резонанс Духов**

Каждый из пяти центров сознания связан не только с психикой, но и с конкретными гормонами. Это не буквальное соответствие, а функциональная аналогия. Более подробно гормональные профили рассмотрены в **Приложении 5**.

### **Шэнь (Осознанность) – Сердце и Тонкий кишечник**

Сердце вырабатывает ANP – вещество, которое снижает стресс и давление. Тонкий кишечник – главный источник серотонина (до 90% в организме). Когда Шэнь в балансе, серотонин помогает ясно мыслить, быть открытым к общению, чувствовать спокойствие. При дисбалансе («перегрев» Огня) возникает «серотониновый шторм»: тревога, учащённое сердцебиение, мания.

### **Хунь (Стратегия) – Печень и Желчный пузырь**

Печень регулирует ИФР-1 (фактор роста) и выводит избыток половых гормонов (эстрогенов, тестостерона). Если печень «застаивается», гормоны агрессии не утилизируются. Возникают перепады настроения, ПМС, вспышки гнева.

## **И (Анализ) – Селезёнка и Желудок**

Желудок вырабатывает грелин – гормон голода и поиска. Селезёнка (вместе с поджелудочной) регулирует инсулин и лептин – гормоны сытости и энергии. При дисбалансе человек либо «заедает» тревогу, либо «заедает» мысли – возникают руминации или расстройства пищевого поведения.

## **По (Границы) – Лёгкие и Толстый кишечник**

Лёгкие участвуют в регуляции давления через ангиотензин. Толстый кишечник влияет на уровень кортизола через кишечную микрофлору. При подавленном По (глубокая печаль) кортизол остаётся высоким – это ведёт к хронической усталости, депрессии, ослаблению иммунитета.

## **Чжи (Воля) – Почки и Мочевой пузырь**

Почки связаны с надпочечниками, которые вырабатывают адреналин, норадреналин, кортизол. В норме – готовность к действию, чувство безопасности. При истощении – «адреналиновая усталость»: нет сил, страх парализует, человек живёт в режиме «выживания».

Главное правило: система замкнута. Например, если у человека нарушен обмен сахара (Селезёнка), это сразу влияет на настроение и ясность мышления (Сердце). В КПТ мы называем это «соматическим когнитивным искажением»: тело посылает сигнал тревоги – и мозг «подстраивает» под него мысли.

## 2.5. Практическое применение: работа с Пятью Духами в сессии

Каждый из пяти центров сознания может «застрять». Наша задача – не просто подавить симптом, а понять, какой двигатель психики перестал работать, и помочь ему запуститься снова. Подробные техники работы с каждым духом описаны в **Приложении 3**.

### **Шэнь – Осознанность**

Что видим: клиент «теряется» в мыслях, не может сосредоточиться, чувства скачут. Он сливается с эмоциями: «Я чувствую себя ничтожеством → значит, я ничтожество».

Что делать:

– Майндфулнесс – мягко возвращаем внимание в «здесь и сейчас» через дыхание, телесные ощущения.

– Дневник чувств – учим называть эмоции, не отождествляясь с ними: «У меня возникает чувство тревоги», а не «Я – тревога».

– Техники заземления – помогаем клиенту вернуться в тело, когда мысли разбегаются.

### **Хунь – Стратегия и воображение**

Что видим: человек либо «застрял» в прокрастинации, либо мечется без цели. Будущее кажется безвыходным: «Всё бесполезно», «Нет выхода».

Что делать:

– Помогаем превратить расплывчатые желания в конкретные шаги (S.M.A.R.T.-планирование).

– Работа с гневом – учим выразить недовольство конструктивно, через «Я-сообщения», а не через самобичевание или взрывы.

– Техника «адвокат дьявола»: «Что будет, если я НЕ сделаю это?» – помогает обнаружить скрытую мотивацию.

## **И – Анализ и память**

Что видим: клиент «ходит по кругу» в мыслях, не может остановиться. Застревает в «мысленной жвачке», постоянно анализирует, но не переходит к действию.

Что делать:

– Когнитивное реструктурирование – ищем доказательства «за» и «против» тревожной мысли.

– Техника «стоп-мысль» – учим сознательно прерывать поток, например, с помощью короткой команды «Хватит!» и переключения внимания.

– Отложенное беспокойство – выделяем специальное время для руминаций, в остальное время перенаправляем внимание.

## **По – Границы и присутствие**

Что видим: человек не может отпустить прошлое, держится за обиды, чувствует себя уязвимым, легко ранится. Либо, наоборот, строит жёсткие стены и не подпускает никого.

Что делать:

– Работа с утратой – помогаем прожить горе, завершить

циклы. Письма прощения (без отправки), ритуалы прощения.

– Тренинг ассертивности – учим говорить «нет», защищать своё пространство, не чувствуя вины.

– Когнитивное расцепление: «Я замечаю мысль об обиде, но не обязан с ней жить».

### **Чжи – Воля к жизни**

Что видим: парализующий страх, паника, ощущение, что «под ногами нет земли». Катастрофизация, чувство бессилия, невозможность действовать.

Что делать:

– Экспозиция – постепенно сталкиваем со страхом, начиная с малого, чтобы восстановить чувство контроля.

– Поиск ресурсов – вспоминаем моменты силы: «Когда вы уже справлялись с трудным? Что тогда помогло?»

– Декатастрофизация – помощь в проверке страхов реальностью: «Что самое страшное может случиться? Как я с этим справлюсь? Что скорее всего случится на самом деле?»

### **Простой алгоритм для терапевта:**

– Слушайте речь (см. главу 1): «Хожу по кругу» → застрял И (анализ). «Всё бесполезно» → слабый Хунь (стратегия). «Я не выживу» → истощён Чжи (ресурс).

– Проверяйте тело и контекст: если человек говорит о страхе, но при этом выглядит выжженным (тёмные круги, вялость) – скорее всего, у него истощены надпочечники. Требовать «волевых усилий» сейчас бесполезно.

– Выберите технику правильно: не работайте со страхом (Чжи), если проблема – в руминациях (И). Сначала остановите «мысленный жернов», потом укрепляйте ресурс. Быстрый алгоритм действий в сложных ситуациях – в **Приложении 4**.

## 2.6. Эмоциональный ландшафт Пяти Превращений

Если мы принимаем модель У-Син как динамическую, то каждая эмоция – это не просто переживание, а определённое качество движения энергии. Здоровая эмоция приходит, выполняет свою функцию и уходит, оставляя после себя ясность. Патология начинается там, где энергия застревает (застой), выплёскивается без контроля (избыток) или иссякает (недостаток).

В основе этой динамики лежат два ритма, два цикла взаимодействия стихий: цикл порождения (Шэн) и цикл контроля (Кэ). Важно понимать их иерархию. **Цикл порождения – первичен.** Это сам поток жизни, движение энергии от корня к кроне, от семени к плоду. Это то, как энергия перетекает из одной стихии в другую, создавая всё многообразие мира.

**Цикл контроля – вторичен.** Он не привнесён извне, а является естественным следствием самого потока жизни. Представь себе реку: порождение – это течение воды, а кон-

троль – это берега, которые сформированы этим же течением, чтобы направлять его и не давать разлиться. Контроль – это механизм саморегуляции, который возникает в ответ на движение энергии, чтобы система оставалась устойчивой и ни одна из стихий не выходила из берегов. Без контроля созидание было бы либо хаотичным взрывом, либо затухающим процессом. Благодаря контролю цикл может длиться бесконечно.

Понимая это, мы можем смотреть на эмоции не как на статичные «пункты» в списке, а как на волны в едином потоке, где каждый всплеск (порождение) неизбежно создает условия для своего успокоения (контроля).

### **Пять базовых движений энергии**

Гнев (Дерево) – энергия, направленная на преодоление препятствий, расширение, прорыв. Это сила, с помощью которой мы осваиваем новое и раздвигаем свои границы (функция роста), а также мобилизуемся, когда эти границы (определяемые стихией Металла) оказываются под угрозой (функция защиты). Гнев дает нам импульс и для развития, и для восстановления целостности.

**Радость (Огонь)** – энергия, расходящаяся вовне, тепло, связь, принятие. Это свет, которым мы делимся с миром. Это состояние открытости и гармоничного контакта.

**Погруженность / Размышление (Земля)** – энергия, закручивающаяся внутрь, переваривание, удержание, концентрация. Это процесс осмысления опыта. В здоровом состо-

янии это дает нам способность к обучению и фокусу. В патологии – превращается в «мыслительную жвачку» (руминацию), бесконечное пережёвывание одного и того же без выхода к действию.

**Печаль и Скорбь (Металл)** – энергия, сжимающаяся и уходящая внутрь, отпускание, завершение. Здесь важно различать оттенки: печаль (связанная с Легкими) истощает, это тихое увядание, позволяющее прожить утрату. Скорбь или тоска (связанная с Толстым кишечником) – это более тяжелое, вязкое состояние, когда энергия застревает, человек не может отпустить прошлое.

**Страх (Вода)** – энергия, уходящая вглубь, замирание, сохранение. Это сигнал опасности, мобилизующий ресурсы для выживания. Острая его форма – испуг – «разбрасывает» энергию, нарушая работу и Воды, и Огня.

### **Оттенки и производные**

Всё богатство человеческого переживания можно рассматривать как производные от этих пяти базовых движений. Они возникают тремя основными способами, а также через взаимодействие стихий по законам У-Син:

**Интенсивность.** Любая эмоция имеет свою шкалу – от лёгкого намёка до разрушительной бури. Например, путь от лёгкого раздражения до неконтролируемой ярости – это всё ещё энергия Дерева, просто разной силы.

**Смешение.** Многие эмоции рождаются на пересечении двух базовых. Например, ревность – это коктейль из страха

потери (Вода) и гнева на соперника (Дерево).

Динамика взаимодействия (циклы У-Син). Эмоция может возникать как реакция на угнетение одной стихии другой. Например, хроническая тревога (дисбаланс Воды или Огня) может истощать Землю, вызывая навязчивые мысли, или подавлять Огонь, лишая человека радости.

**Социальная надстройка.** Такие чувства, как вина, стыд или гордость, требуют участия коры головного мозга и сформированы культурой. Они всегда включают оценку себя глазами других, что подключает Металл (система ценностей и правил) и Землю (анализ и сравнение).

### **Эмоции Дерева (рост, воля, преодоление)**

От слабой интенсивности к сильной:

Раздражение – лёгкое недовольство возникшим препятствием.

Досада – реакция на неудачу, мелкую помеху.

Гнев – активное стремление устранить преграду, отстоять своё.

Ярость – неконтролируемый выплеск разрушительной энергии, когда гнев уже не управляется волей.

### **Смешанные эмоции Дерева:**

Зависть (Дерево + Вода) – желание обладать тем, что есть у другого (рост), подкреплённое страхом, что сам не способен этого достичь (нехватка ресурса Воды).

Ревность (Дерево, Огонь, Земля, Вода) – возникает, когда страх потери (Вода) блокирует радость обладания (Огонь)

и чувство безопасности (Земля), и накопившееся напряжение прорывается гневом, направленным на реальную или мнимую угрозу.

### **Эмоции Огня (радость, связь, тепло)**

От слабой интенсивности к сильной:

Удовольствие – приятное ощущение от контакта с миром.

Радость – открытое, тёплое переживание счастья.

Восторг – интенсивный эмоциональный подъём.

Экстаз – пиковое переживание, выход за привычные пределы себя.

### **Смешанные и социальные эмоции Огня:**

Интерес (Огонь + Дерево) – тепло и открытость к новому, соединённые с импульсом это новое исследовать.

Любовь – сложный сплав. Её глубина и чувство безопасности могут исходить из гармонии Воды и Огня (взаимодействие Сердца и Почек), а забота и тепло – из сочетания Огня и Земли.

Счастье – глубокая, устойчивая радость, возможная только при гармонии Огня (способность чувствовать) и Воды (внутренний стержень, ресурс), когда энергия не тратится впустую, а циркулирует свободно.

### **Эмоции Земли (анализ, фокус, забота)**

От слабой интенсивности к сильной:

Озабоченность – лёгкое беспокойство, фокус внимания на проблеме.

Сосредоточенность – здоровое погружение в задачу.

# 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.