
С. М. Неаполитанский

АРХИТЕКТОНИКА ВНУТРЕННЕГО МИРА

Практики саморегуляции,
осознанности и присутствия

Система А. П. Спирина

Институт
метафизики

Сергей Неаполитанский

**Архитектоника внутреннего
мира. Практики саморегуляции,
осознанности и присутствия.
Система А. П. Спирина**

Институт метафизики, «PARC»

2026

УДК 159.923.2:615.851:128
ББК 88.53я73

Неаполитанский С. М.

Архитектоника внутреннего мира. Практики саморегуляции,
осознанности и присутствия. Система А. П. Спирина /
С. М. Неаполитанский — Институт метафизики, «PARC», 2026

Настоящая работа представляет изложение метода, разработанного А. П. Спириным и ориентированного на управление внутренними состояниями и ресурсами. Метод основан на многоконтурной модели субъекта, которая рассматривает внутренние состояния как динамические конфигурации телесных, когнитивных, эмоциональных и энергетических процессов. Ключевое место в методе занимают практики, связанные с вниманием, дыханием, осознанностью, метапозицией и восстановлением баланса. Книга адресована психологам, телесным терапевтам, коучам, фасилитаторам и исследователям сознания, а также всем, кто стремится к освоению воспроизводимых методов самонастройки для формирования устойчивости в условиях высокой ментальной и эмоциональной нагрузки.

УДК 159.923.2:615.851:128
ББК 88.53я73

© Неаполитанский С. М., 2026
© Институт метафизики,
«PARC», 2026

Содержание

Предисловие	6
Введение	9
Часть I. Основания метода	12
1. Что такое внутреннее состояние	12
2. Общий принцип многоконтурной системы	17
3. Операционализация контурной модели	26
4. Сердце – регулятор психоэнергетического баланса	35
5. Нулевая точка и внутренний баланс	38
Часть II. Модусы внимания	40
6. Присутствие: искусство быть здесь	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Сергей Неаполитанский
Архитектоника внутреннего мира
Практики саморегуляции,
осознанности и присутствия

© Неаполитанский С. М., 2026

Предисловие

Настоящая работа представляет собой изложение оригинальной системы телесно-энергетической саморегуляции, разработанной Андреем Петровичем Спириным – практиком, предпринимателем и исследователем, в чьей деятельности органически сочетаются управленческий опыт, эмпирическое исследование и экзистенциальный консалтинг. Метод сформировался в результате многолетних наблюдений, индивидуальной и групповой практики, многократных итераций, направленных на повышение воспроизводимости и прикладной эффективности управляемых психофизиологических состояний.

Материал книги, основанный на серии продолжительных бесед с А. П. Спириным и мастер-классов, посвященных «Внутреннему менеджменту», представляет собой попытку трансляции трудно артикулируемой, но практически воспроизводимой системы в аналитически структурированный и методологически прозрачный язык. В этом смысле книга ориентирована не столько на презентацию завершенного теоретического каркаса, сколько на описание системы различий, позволяющих читателю самостоятельно выстраивать навигацию по собственной субъективной реальности в том числе по телесным, эмоциональным и когнитивным состояниям.

Метод Спирина может быть рассмотрен в контексте феноменологической психологии (Гуссерль, Мерло-Понти), телесно-ориентированных психотехник (Рейх, Лоуэн, бодинамика), а также современных подходов к осознанности (mindfulness-based practices), нейропластичности и соматической регуляции. Однако в отличие от большинства академических моделей, он формировался вне рамок институционализированного знания, исходя из принципа обратной связи с телесной реальностью и верификации через воспроизводимый результат. Внутренняя логика метода построена на ряде ключевых положений, которые целесообразно рассмотреть кратко.

Принцип телесной эпистемологии

В основе метода лежит тезис о теле как первичном источнике знания. В отличие от аналитико-дискурсивного познания, телесное восприятие трактуется как феномен, обладающий собственными законами различения и регулирования. Отсюда – смещение фокуса от умственных построений к эмпирически наблюдаемым телесно-энергетическим коррелятам состояния: дыханию, релаксации, присутствию, двойному вниманию, балансу, ощущению жизненных ритмов.

Контурная модель человеческой системы

Метод оперирует моделью, в которой человек рассматривается как энергоинформационное поле, организованное в контуры – системы управления определенными уровнями активности (от витального до социального). Каждый контур включает энергетический (динамический) и информационный (координационный) компоненты. Центральную роль играет «нулевой контур» – сердце как интегративный центр, соединяющий вертикальные и горизонтальные уровни системы.

Сердце как архитектор структуры

Сердце в данном подходе трактуется не только как биофизиологический орган, но как координирующий центр целостной живой системы. Оно инициирует как физиологические, так и регуляторные процессы, включая ритмы внимания, эмоциональную согласованность и направление энергии. Этот подход сближается с современными исследованиями сердечно-сосудистой вариабельности (HRV) как индикатора саморегуляции.

Метапозиция и наблюдающее сознание

Метод предполагает развитие способности занимать метапозицию – особую когнитивную конфигурацию, в которой восприятие смещается от вовлеченности в процессы к невовлеченному наблюдению. Метапозиция позволяет уменьшать степень отождествления с эмоциями и мыслями, тем самым обеспечивая повышение психологической пластичности, снижение автоматизма и увеличение способности переживать и интегрировать более широкий спектр состояний.

Интуиция как когнитивно-энергетический процесс

Интуиция в модели Спирина рассматривается как форма «мгновенного знания», возникающего в состоянии согласованного функционирования телесных, эмоциональных и ментальных уровней. В условиях снижения плотности внутреннего диалога и нормализации ритма дыхания субъект получает доступ к интегративному восприятию ситуации, не опосредованному линейным мышлением.

Практика дыхания как интерфейс регулирования

Дыхание выполняет функцию универсального инструмента настройки. Его ритм и глубина используются как маркеры состояния и как активный рычаг перенастройки внутреннего баланса. Метод опирается на парасимпатическую активацию и на восстановление ритмичности дыхания как базовой матрицы, объединяющей телесное и ментальное.

Внимание как оператор структуры восприятия

Внимание в системе Спирина понимается не как узкий когнитивный ресурс, а как структурирующее поле, в котором происходит конфигурация всех уровней восприятия. Управление вниманием – ключевая функция, позволяющая удерживать состояние целостности, собранности и устойчивости в условиях внешней динамики.

Метод Спирина может быть отнесен к классу интегральных практик, ориентированных на реструктурирование восприятия и формирование устойчивого внутреннего состояния как основы для действия. Он предназначен прежде всего для активных людей (предпринимателей, управленцев, работников госслужб и т. д.), функционирующих в высоконагруженной профессиональной среде, которым необходимо не абстрактное знание, а инструменты регуляции, проверенные в условиях конкретных задач, ограниченного времени и высокой турбулентности внешней среды. Поэтому один из прикладных разделов этой системы получил название «*Внутренний менеджмент*» как совокупность подходов и практик, позволяющих управлять

внутренними ресурсами и состояниями, поддерживая собранность, ясность и функциональную устойчивость в меняющемся контексте.

Книга будет полезна как введение в прикладной метод саморегуляции, позволяющий читателю исследовать собственные состояния, расширять диапазон восприятия и принимать более точные и своевременные решения в условиях высокой нагрузки и неопределенности.

Введение

В определенной точке жизненного пути человек начинает не только оценивать собственные действия, но и обращать внимание на то, *из какого внутреннего состояния он действует*. Это наблюдение редко бывает внезапным: оно собирается из микрособытий повседневности – ощущения несобранности на фоне внешнего успеха, внутреннего напряжения при формальной тишине, интуитивной ясности без предварительного анализа. Все это указывает на неуловимую, но определяющую реальность – конфигурацию внутреннего пространства субъекта и переживание присутствия.

Именно с этого начинается движение, которое не сводится к самонаблюдению и не укладывается в формат продуктивности. Это движение к себе как к сложной системе, способной к тонкой самонастройке, к восстановлению целостности, к возвращению в точку опоры. Эта точка не статична, но узнаваема: в ней исчезает избыточное усилие, появляется тишина, и на ее фоне вырастает ясность. В такие моменты мы не просто «чувствуем себя лучше» – мы начинаем видеть, что именно удерживает нас в равновесии и откуда начинается настоящее действие.

Цель этой книги – исследовать и описать ту форму внутренней организации и режимов, в которых человек остается собранным, восприимчивым и устойчивым к изменениям среды. Мы называем эту форму внутренним состоянием, но речь идет не о настроении, не о мимолетном ощущении и не о психической установке, а о глубинной архитектуре – способе распределения внимания, тоне телесных систем, энергетической конфигурации, ритме восприятия и характере присутствия.

Все это в совокупности определяет качество восприятия и действия, но остается слабо артикулированным в обыденной рефлексии. Настоящая работа направлена на то, чтобы это слабо различимое сделать различимым, не за счет абстрактной теоретизации, а через введение четких феноменологических различий. Эти различия – не концептуальные фикции, а средства узнавания: они позволяют уловить, где мы «проваливаемся» в автоматизм, а где возвращаемся к себе; где внимание рассеивается, а где собирается в точку; где тело откликается живо, а где замирает в компенсации.

Задача книги в том, чтобы создать навигационное пространство, в котором читатель сам может обнаружить свои координаты. Мы не предлагаем системы, которую нужно выучить, и не утверждаем, что существует единственно верная конфигурация. Вместо этого здесь формируется поле ориентиров, каждый из которых может быть узнаваем в индивидуальном опыте: как переход от напряжения к гибкости, от суеты к ритму, от расщепления к согласованности.

Метод, лежащий в основе изложения, – феноменологический. Это означает, что первичным материалом является не теория и не внешняя система понятий, а опыт как он дается – в теле, восприятии, чувстве времени, в акте различения¹. Феноменологический подход здесь расширяется до *экспериментальной нейрофеноменологии* – интеграции философского анализа, телесно-психологических практик и данных нейронаук. Практики работы с вниманием, дыханием, модуляцией состояния описываются как воспроизводимые и поддающиеся верификации инструменты саморегуляции.

Название этой книги – «Архитектоника внутреннего мира» – отражает ее основную установку: понять, как устроено поле субъективной жизни и какие принципы лежат в основе его внутреннего порядка. Здесь под внутренним миром понимается не просто сумма ощущений, состояний или мыслей, но интегральное пространство переживания, охватывающее телесные, аффективные, когнитивные и интенциональные структуры. В психологическом контексте архитектура описывает структуру, организацию и взаимосвязь различных компонентов пси-

¹ Gallagher S., Zahavi D. The Phenomenological Mind. Routledge, 2021.

хической деятельности, таких как ощущения, восприятие, мышление, память, эмоции и воля. Проще говоря, это то, как все эти элементы психики устроены и работают вместе, образуя единое целое. «Архитектоника внутреннего мира» исследует динамическое взаимодействие различных аспектов сознания и подсознания, изучая их вклад в общую субъективную реальность человека.

Ключевые аспекты архитектоники внутреннего мира

Уровни организации. Внутренний мир можно понимать как имеющий различные уровни, такие как индивидуальный, субъектный, деятельностный и социальные взаимодействия.

Динамическое взаимодействие. Архитектоника подчеркивает динамичность и постоянно меняющуюся природу внутреннего мира, а не статическую структуру.

Сознательные и бессознательные процессы. Признается влияние как сознательных, так и бессознательных процессов на формирование и функционирование внутреннего мира.

Субъективный опыт. Концепция подчеркивает субъективную и уникальную природу внутреннего мира каждого человека, сформированного его личной историей, опытом и взглядами.

Влияние на поведение. Архитектоника внутреннего мира влияет на то, как человек воспринимает, интерпретирует и реагирует на внешний мир, в конечном итоге формируя его действия и поведение.

Потенциал трансформации. Понимание архитектоники внутреннего мира может стать отправной точкой для личностного роста, самосознания и даже терапевтических вмешательств, направленных на трансформацию негативных моделей поведения или убеждений.

Что вы найдете внутри

Феноменологическую навигацию. Каждая глава посвящена одному аспекту внутреннего менеджмента, формируя карту, по которой читатель может двигаться в собственном ритме.

Научные пояснения без лабораторного сухого языка. Мы цитируем академические исследования, но избегаем профессионального жаргона. Основные выводы изложены простыми фразами; детали можно опустить или углубиться по сноскам.

Практики актуализации потенциала. Речь идет не о «мотивационных тренировках», а о конкретных способах перевести скрытую энергию и знания в реализуемые проекты, решения, отношения. Управление состоянием понимается как управление доступом к ресурсам, а не как подавление эмоций или силовое «прокачивание» продуктивности. Важно не только открыть потенциал, но и управлять им.

Для кого эта книга?

Для специалистов она может стать мостом между теорией саморегуляции и прикладными интервенциями. Для непрофессионалов – доступным путеводителем, в котором академическая глубина сочетается с ясной логикой и примерами из жизни. Здесь нет ни мистификации, ни редукции опыта к сухой статистике; есть уважение к сложности человека и вера в его способность к разумной самонастройке. Предполагаемый читатель – исследователь собственной внутренней динамики. Он стремится к более точному пониманию: почему усталость возникает даже при отдыхе? почему энергия приходит не от усилий, а в момент совпадения с собой? почему точность действия зависит не от воли, а от состояния?

Современный человек перегружен внешними задачами, ускорением, фрагментацией. Иногда приходит ощущение, что в привычной рутине что-то ускользает: внимание расплывается, тело теряет отзывчивость, энергия будто исчезает. Мы не больны, но и не живы по-настоящему. Мы не спим, но и не бодрствуем. Это не сбой, а сигнал: внутреннее устройство требует настройки.

Качество жизни определяется не усилием, а конфигурацией внимания; не множественностью действий, а глубиной присутствия. Эта книга не предлагает контроля, не призывает

к мобилизации. Она предлагает возврат к себе, к той точке внутреннего баланса, из которой рождаются ясность, точность и способность действовать в согласии с собой.

Эта книга – способ бережно восстановить связь с собой. Она помогает распознавать тонкие сдвиги в состоянии, замечать, как собирается внимание, как тело откликается, как появляется ясность без избыточного усилия. Эта книга – инструмент возвращения к естественному состоянию.

Чтение этой книги становится практикой возвращения в себя. Она помогает различать тонкие сигналы, настраивать восприятие, находить баланс и ясность без давления.

Мы будем говорить о внимании, дыхании, интуиции, теле, энергии и состоянии осознанности – не как о техниках, а как о способах бытия. Если текст отзовется как узнавание, если он поможет назвать то, что всегда ощущалось, но не формулировалось – тогда цель книги будет достигнута.

Часть I. Основания метода

1. Что такое внутреннее состояние

В системе Спирина понятие внутреннего состояния занимает одно из ключевых положений в архитектуре субъектной регуляции и описывается как функциональный срез всей психоэнергетической конфигурации в данный момент времени. Оно не существует как обособленная психическая переменная, а представляет собой сложносоставную и динамически изменяющуюся модальность, возникающую на пересечении телесных, эмоциональных, когнитивных и смысловых уровней субъекта. В этом контексте внутреннее состояние не может быть понято в терминах однозначной оценки или фиксированного описания – оно поддается различению только через повышенное внимание к текущей структуре переживания, выражающейся в телесном тоне, плотности внимания, эмоциональной окрашенности и согласованности действия с интенцией.

Подход Спирина предлагает рассматривать внутреннее состояние как конфигурацию активности контуров субъекта, при этом центральным механизмом стабилизации или трансформации состояния выступает сердечный центр как оператор баланса между перцепцией и выражением. Состояние, в этой логике, – не фон и не последствие, а активный регулятор, влияющий на характер включенности в деятельность и возможность функционирования в режиме целостного присутствия. Подобное понимание смещает акцент с задачи «оптимизации» или «контроля» состояния на его различение и согласование – подход, в котором важнее не улучшение состояния, а соразмерность между его структурой и текущей формой активности субъекта.

Внимание к внутреннему состоянию – это не психологическая рефлексия в классическом смысле, а способ участия, основанный на развитии способности к телесному наблюдению, калибровке внимания и выравниванию ритма восприятия. Это делает возможным переход от реактивного режима к модальности включенного действия, в которой поведение субъекта сонастроено с его актуальной психофизиологической конфигурацией. Именно такая форма внутренней навигации составляет ядро метода внутреннего менеджмента, лежащего в основе всей системы Спирина.

Понятие внутреннего состояния занимает центральное место в контексте исследований, касающихся психической устойчивости, саморегуляции, когнитивной эффективности и телесной чувствительности. В отличие от наблюдаемого поведения или вербализованного суждения, внутреннее состояние относится к сложно структурированной совокупности феноменов, которые охватывают текущие характеристики восприятия, уровень тона, направленность внимания, эмоциональный фон, а также степень согласованности между действиями и переживанием себя в моменте. Это не то, что можно измерить напрямую, но то, что опосредованно проявляется в решениях, реакциях, интонациях и способе участия в повседневной активности.

Попытка дать четкое определение внутреннему состоянию сталкивается с методологической трудностью: оно представляет собой не фиксированную переменную, а динамически изменяющийся комплекс. Оно может не осознаваться субъектом в моменте, но оказывает непосредственное влияние на характер взаимодействия с внешней средой. Это делает его особенно значимым для практик, связанных с повышением уровня самонаблюдения и формированием устойчивых навыков присутствия.

Наиболее общим способом описания внутреннего состояния может быть характеристика его как совокупности параметров, определяющих то, как субъект воспринимает себя, других и происходящее. Эти параметры включают в себя:

- уровень телесной собранности или рассеянности;
- степень когнитивной ясности и плотности мыслительного процесса;
- эмоциональную окраску текущего переживания;
- направленность и стабильность внимания;
- фоновый энергетический уровень;
- степень соответствия между намерением и действием.

Каждый из этих компонентов не существует изолированно. Они взаимосвязаны, и изменения в одном приводят к смещению во всех остальных. Например, снижение уровня внимания может сопровождаться ростом внутренней тревожности, потерей координации в движении и сужением поля восприятия. В то же время даже минимальное восстановление телесного тонуса может привести к изменению эмоционального фона, усилению чувства контроля и снижению внутренней фрагментации.

Особенность внутреннего состояния заключается в том, что оно всегда предшествует действию. Даже если человек совершает поступок импульсивно, без осознанного решения, его качество определяется фоном, на котором это действие стало возможным. Таким образом, анализ поведения без учета состояния субъекта оказывается ограниченным. Два внешне идентичных действия могут происходить на совершенно разных внутренних основаниях, и, как следствие, иметь разное последствие – как во внешней среде, так и во внутреннем самочувствии.

Практика отслеживания внутреннего состояния требует перехода от оценки к наблюдению. Это означает, что цель не состоит в том, чтобы определить, «хорошее» оно или «плохое», а в том, чтобы различить: какое оно сейчас, как оно проявляется, в чем его структура, какие компоненты стабильны, а какие фрагментированы. Такой подход снижает напряжение, связанное с самонаблюдением, и делает возможным постепенное повышение чувствительности без необходимости модифицировать переживание под заранее заданный эталон.

Не менее важно понимать, что внутреннее состояние не является личностной характеристикой. Оно не может быть сведено к чертам характера, не описывается через привычки или предпочтения. Один и тот же человек может находиться в совершенно разных состояниях в течение одного дня. Более того, переход от одного состояния к другому может произойти без видимой причины – под влиянием микрораздражителей, изменений в телесном тонусе, смены ритма или даже погодных условий. Это делает внутреннее состояние феноменом, требующим наблюдения в динамике, а не оценки по результату.

Существуют определенные признаки, позволяющие опосредованно судить о качестве внутреннего состояния. Среди них:

- текучесть речи и отсутствие избыточных пауз;
- согласованность движений и отсутствие микросудорог или напряжения;
- устойчивость взгляда и способность не фиксировать внимание жестко;
- равномерность дыхания без избыточной задержки или учащения;
- отсутствие внутренней диалектической борьбы при принятии решений.

Эти признаки не являются универсальными, однако их совокупность может служить практическим ориентиром при формировании навыков самодиагностики. Систематическое возвращение к этим параметрам в течение дня позволяет создавать устойчивую точку отсчета, от которой возможна корректировка без внешнего вмешательства.

Развитие способности различать внутренние состояния требует времени. На начальном этапе человек может фиксировать только крайние формы – например, усталость или возбуждение, тревожность или притупление. По мере повышения чувствительности начинают выявляться промежуточные состояния, в которых нет выраженного эмоционального окраса, но имеется определенная направленность. Например, легкое внутреннее напряжение без внешнего повода или замедление когнитивного отклика без усталости. Это признаки, указывающие на необходимость изменения ритма, способа действия или даже позиции тела.

Следует отдельно отметить, что внутреннее состояние нельзя «исправить». Оно не является неисправностью. Оно является тем, что можно учитывать. В этом ключе работа с состоянием перестает быть процессом оптимизации и превращается в способ повышения точности взаимодействия с собой. Цель – не улучшить состояние, а согласовать действия с его текущей структурой. Например, в состоянии расфокусировки эффективнее делать паузу, а не пытаться ускорить выполнение задачи. В состоянии внутреннего напряжения – работать с телом, а не с волей. В состоянии чрезмерной активности – включать элементы замедления, а не стремиться к максимальному результату.

Этот подход требует отказа от жесткого планирования внутренних процессов. Внутреннее состояние не развивается по графику и не управляется прямым намерением. Оно поддается наблюдению, и через это наблюдение – косвенной коррекции. В этом смысле любая практика, направленная на развитие внимания, телесной чувствительности, способности к замедлению и различению – является основой для формирования устойчивой внутренней структуры, в которой работа со своими состояниями становится не задачей, а процессом.

Наконец, стоит подчеркнуть, что внимание к внутреннему состоянию – это не форма самозамкнутости. Оно не направлено на изоляцию или уход от внешней активности. Напротив, именно способность сохранять осознание своего состояния в потоке внешних событий является основой зрелого участия в жизни. Когда человек действует не из образа, не из роли, не из напряжения, а из состояния, которое он способен слышать – его действия становятся точнее, эффективнее и устойчивее. Это не гарантирует успеха в обычном понимании, но снижает уровень внутреннего конфликта и дает возможность сохранять равновесие в условиях изменяющейся среды.

Интероцепция: нейрофизиологический и феноменологический аспекты

Интероцепция – это совокупность чувств, посредством которых организм получает информацию о своем внутреннем состоянии². Этот термин охватывает широкий спектр процессов, от осознанного восприятия сердцебиения до неосознаваемой регуляции температуры тела, работы внутренних органов, уровней гормонов и активности иммунной системы. Интероцепция лежит в основе переживания телесности, саморегуляции, эмоционального опыта и, как показывают современные нейрофизиологические исследования, даже осознания самого себя как субъекта восприятия.

Современная интерпретация interoception выходит за рамки традиционного понимания как исключительно висцероцептивного восприятия. Висцероцепция описывает восприятие сигналов от внутренних органов – сердца, легких, желудка, мочевого пузыря и др. Интероцепция же включает в себя более широкий диапазон физиологических данных: от кожных температурных рецепторов и механорецепторов до хеморецепторов крови и рецепторов в дыхательной и пищеварительной системах. Она объединяет информацию, получаемую от всех систем, участвующих в поддержании гомеостаза.

Сигналы от тела передаются в мозг по нескольким параллельным путям. Один из главных – это спиноталамический тракт, в частности его пластинка I, а также проекции одиночного ядра и блуждающего нерва. Эти сигналы поступают в ствол мозга, таламус и далее – в островковую кору, переднюю поясную кору и соматосенсорные области³. Обработка interoceptive информации требует сложной нейронной интеграции, и именно эти корковые области создают субъективное представление о внутреннем состоянии тела.

² Craig A. D. How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body // *Nature Reviews Neuroscience*. 2002. Vol. 3. № 8. P. 655–666.

³ Critchley H. D., Harrison N. A. Visceral influences on brain and behavior // *Neuron*. 2013. Vol. 77, No. 4. P. 624–638.

Центральное значение в интероцепции занимает островковая кора, особенно ее передняя часть. Исследования с использованием позитронно-эмиссионной томографии (ПЭТ) и функциональной МРТ показали, что активация переднего островка коррелирует с субъективной интенсивностью телесных ощущений, таких как тепло, боль, дыхание, сердцебиение. Передняя островковая кора – это область, где формируется феноменологически доступное переживание: ощущение себя как тела. Более того, эта область связана с эмоциональной осознанностью и интуицией, что подтверждает гипотезу о том, что интероцепция формирует основу эмоционального опыта.

Связь между интероцепцией и эмоциями была впервые четко сформулирована в теории Джеймса – Ланге, согласно которой эмоции – это осознаваемые телесные изменения. Позже, гипотеза соматических маркеров Антонио Дамасио развила эту идею, показав, что принятие решений основано на интероцептивной памяти эмоциональных состояний. Таким образом, эмоции и поведение зависят от тонкой настройки интероцептивных процессов.

В передней поясной коре интероцептивные сигналы получают мотивационную окраску. Эта структура связывает информацию о текущем гомеостатическом статусе тела с эмоциональной и поведенческой значимостью⁴. Поэтому интероцепция лежит в основе не только пассивного восприятия, но и инициирования действия: она сообщает, когда организм должен искать пищу, избегать боли, замедлить ритм или сосредоточиться.

Нарушения интероцепции рассматриваются как патогенетический фактор ряда психических расстройств. Например, при паническом расстройстве наблюдается гиперчувствительность к ощущениям сердцебиения, учащенного дыхания, напряжения в грудной клетке. Эти сигналы неправильно интерпретируются как угроза, что запускает реакцию страха. При депрессии и алекситимии⁵, напротив, интероцептивная чувствительность снижена, что выражается в неспособности дифференцировать внутренние состояния и эмоции⁶.

Нейровизуализационные исследования показывают, что у пациентов с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР) снижена активация в переднем островке и передней поясной коре, что может объяснять расщепление между телесными сигналами и осознанным переживанием⁷. Это снижает способность к саморегуляции и формирует основу для диссоциации и нарушенного аффективного реагирования.

Интероцепция не является стабильной функцией. Ее чувствительность и точность подвержены значительным колебаниям в зависимости от физического состояния, внимания, тренированности, мотивации. Практики осознанного дыхания, медитации и телесно-ориентированной терапии способствуют повышению интероцептивной чувствительности⁸. Исследования показывают, что регулярные медитативные практики активируют островок и повышают точность интероцептивного восприятия.

Интероцепция тесно связана с вниманием. Когда внимание направлено внутрь тела, сигналы от рецепторов становятся более различимыми. При этом важно различать интероцептивную осведомленность (то, что ощущается) и интероцептивную точность (то, насколько верно это ощущение отражает реальность). Эти две характеристики могут расходиться: чело-

⁴ Berntson G. G., Khalsa S. S. Neural circuits of interoception // *Trends in Neurosciences*. 2021. Vol. 44, No. 1. P. 17–28.

⁵ Алекситимия – это нарушение способности понимать, описывать и выражать свои эмоции, а также понимать и описывать эмоции других людей. Она часто ассоциируется с трудностями в общении, а также может быть связана с психосоматическими заболеваниями.

⁶ Paulus M. P., Stein M. B. Interoception in anxiety and depression // *Brain Structure and Function*. 2010. Vol. 214, No. 5–6. P. 451–463.

⁷ Khalsa S. S., Lapidus R. C. Can interoception improve the pragmatic search for biomarkers in psychiatry? // *Frontiers in Psychiatry*. 2016. Vol. 7. P. 121.

⁸ Farb N. A. et al. Interoception, contemplative practice, and health // *Frontiers in Psychology*. 2015. Vol. 6. P. 763.

век может быть очень чувствительным к телесным сигналам, но интерпретировать их ошибочно (например, принимать учащенное сердцебиение за инфаркт).

Наряду с этим развиваются новые нейрокогнитивные теории interoцепции, в частности, модель предиктивного кодирования⁹. Согласно этой модели, мозг не просто получает сигналы от тела, а прогнозирует их на основе предшествующего опыта и текущего контекста¹⁰. Когда поступающие сигналы не соответствуют прогнозу, возникает ошибка прогноза, которая либо обновляет модель, либо изменяет внимание или поведение. Именно дисбаланс между прогнозом и реальным сигналом, по мнению ряда исследователей, лежит в основе тревожных, депрессивных и других аффективных расстройств.

Интероцепция может быть тренируема. Современные подходы в психотерапии, особенно в рамках когнитивно-поведенческой и соматически ориентированной терапии, все чаще обращаются к работе с interoцептивными ощущениями. Например, в экспозиционной терапии пациенты целенаправленно сталкиваются с вызывающими тревогу телесными ощущениями (например, учащенным сердцебиением), чтобы научиться распознавать их как безопасные. Подобный подход расширяется до модели interoцептивной экспозиции, в которой ключевым элементом становится не содержание страха, а тело как источник ощущений и активный субъект самонаблюдения.

Исследования показывают, что interoцепция задействует целый ряд физиологических систем: сердечно-сосудистую, дыхательную, желудочно-кишечную, мочеполовую, иммунную и эндокринную. Кроме того, сенсорная система мягкого прикосновения, как показали исследования, тоже оказывает влияние на общее interoцептивное восприятие, особенно в контексте социального взаимодействия и эмоционального реагирования.

В терапевтическом и исследовательском контексте все чаще применяются методы оценки interoцепции: тесты на подсчет сердцебиения, респираторные задачи, баллонные растяжения ЖКТ, а также специально разработанные анкеты. Одной из инновационных методик является флоатинг – пребывание в условиях сенсорной депривации, что позволяет усилить чувствительность к внутренним ощущениям.

Практическое значение interoцепции в методе Спирина состоит в том, что она служит одним из главных каналов верификации внутреннего состояния. Осознанное внимание к телесным сигналам позволяет уточнять структуру состояния, определять источник внутреннего напряжения и находить путь к его разрешению через дыхание, микродвижения и изменение позиции тела. В этом контексте interoцепция выступает не только как объект изучения, но и как инструмент практики, позволяющий углубить самонаблюдение, развить устойчивость и повысить точность интенционального присутствия.

Следовательно, interoцепция – это не просто сенсорная система, но и система смыслового кодирования телесного опыта. Она связывает ощущения с осознанием, регуляцию с интуицией, биологическое с субъективным. И именно в способности ощущать внутреннее, различать его и не разрушаться от него – заключается зрелость восприятия и основа устойчивости. Как указывает Бад Крейг, interoцепция формирует «чувствующее Я» – не просто сознание тела, но сознание того, что Я есть, и Я чувствую¹¹. Это – основа всех дальнейших уровней внутреннего менеджмента.

⁹ Barrett L. F., Simmons W. K. Interoceptive predictions in the brain // *Nature Reviews Neuroscience*. 2015. Vol. 16, No. 7. P. 419–429.

¹⁰ Herbert B. M., Pollatos O. The body in the mind: on the relationship between interoception and embodiment // *Topics in Cognitive Science*. 2012. Vol. 4, No. 4. P. 692–704.

¹¹ Craig A. D. Interoception and emotion: a neuroanatomical perspective // *Handbook of Emotions*. 3rd ed. N.Y.: Guilford Press, 2008. P. 272–288.

2. Общий принцип многоконтурной системы

Современные подходы в психологии и нейронауке все чаще признают ограниченность классической дихотомии «психика – тело» для описания субъекта в его полной реальности. Под влиянием феноменологической традиции (Merleau-Ponty, Gendlin), психосоматической медицины (Dunbar, Fink) и телесно-ориентированной терапии (Porges, Ogden, van der Kolk), возникает необходимость в моделях, способных учитывать многоуровневую архитектуру субъективного опыта – включая телесную, эмоциональную, ментальную и регуляторную составляющие.

Одна из таких моделей – энергоинформационная структура субъекта, рассматривающая человека как динамическую систему многоконтурной регуляции, в которой циркуляция энергии сопряжена с обработкой информации на когнитивном, телесном и эмоциональном уровнях. В контексте книги термин «энергоинформационная структура» используется как междисциплинарная операциональная модель для описания согласованной динамики между энергетическими и информационными процессами в самоорганизующихся системах. Эта модель направлена не на описание субстанций, а на практическое картирование модальностей сознания, важных для саморегуляции и осознанного присутствия.

В рамках современной междисциплинарной науки понятие энергоинформационной структуры описывает устойчивую самоорганизующуюся систему, существующую за счет непрерывного обмена как энергией, так и информацией. Такая структура поддерживает свою целостность не за счет фиксированных форм, а благодаря динамическому равновесию между внешними потоками энергии и внутренними процессами кодирования, обработки и интерпретации информации в живых или когнитивных системах. Подобное понимание основывается на ряде концептуальных и эмпирических оснований, включая теорию диссипативных структур И. Пригожина, согласно которой порядок в открытых системах возникает как следствие протекания энергии через нелинейную среду, отдаленную от равновесия¹². В таких условиях структура существует не вопреки энтропии, а за счет ее перераспределения.

Ключевым принципом, соединяющим термодинамику и теорию информации, выступает неравенство Ландауэра, фиксирующее минимальную энергетическую цену за стирание единицы информации (одного бита)¹³. Это означает, что в любой устойчивой структуре обработка информации неотделима от энергетических затрат¹⁴. Информация – это не абстрактное содержание, а физически значимое ограничение, структурирующее поток энергии.

В синергетике показано, что сложные системы не нуждаются в полном описании всех элементарных взаимодействий: их поведение организуется через параметры порядка – ключевые макровеличины, определяющие целостное состояние¹⁵. В рамках энергоинформационной структуры параметры порядка возникают как следствие когерентного взаимодействия множества элементов, обменивающихся как энергетическими, так и информационными сигналами.

Современные подходы к живым системам, особенно в контексте биофизики и нейронаук, предоставляют экспериментальные подтверждения существования таких структур. Исследования биофотонной эмиссии, представляющие развивающееся направление в биофизике, показывают, что клетки живых организмов излучают слабые, но упорядоченные световые кванты,

¹² Prigogine I., Nicolis G. Self-Organization in Nonequilibrium Systems: From Dissipative Structures to Order through Fluctuations. Wiley, 1977.

¹³ Landauer R. Irreversibility and Heat Generation in the Computing Process // IBM Journal of Research and Development. 1961. Vol. 5, № 3. P. 183–191.

¹⁴ Беннетт Ч. Энергия и информация // Успехи физических наук. 1990. Т. 160, № 3. С. 165–180.

¹⁵ Haken H. Synergetics: An Interdisciplinary Approach to the Phenomena of Self-Organization in Non-equilibrium Systems // Scholarpedia, 2004; Haken H. Synergetics: Basic Concepts // Springer, 2009.

участвующие в межклеточной коммуникации и регуляции метаболических процессов¹⁶. Эти фотоны несут одновременно и энергию, и информацию, формируя тем самым элементарный уровень энергоинформационного обмена в биологических системах. Под обменом понимается взаимосвязь энергетических и регуляторных (сигнальных) процессов, а не отдельный тип взаимодействия.

Таким образом, энергоинформационная структура может быть определена как открытая, иерархическая система, в которой устойчивость, адаптивность и согласованность поддерживаются за счет постоянного сопряженного обмена энергией и информацией. Энергия в ней обеспечивает динамику и поддержание градиентов, а информация задает форму, ограничения и направления изменения. Сет Ллойд, профессор МІТ, писал: «Мы сделаны из атомов, как и все остальное. Теми, кто мы есть, делает нас способ, которым эти атомы обрабатывают информацию и совместно ведут вычисления. Мы – прах, но мы – вычисляющий прах»¹⁷.

Такой подход позволяет выйти за пределы дихотомии «материального» и «идеального» и описывать сложные психофизиологические и когнитивные явления как процессы, одновременно телесные и семантические, физиологические и смысловые. В контексте метода Спирина энергоинформационная структура субъекта выступает не как метафора, а как функционально обоснованная модель регуляции, объясняющая, каким образом внутреннее состояние формируется, поддерживается и может быть трансформировано.

Энергоинформационное поле

Энергоинформационное поле можно охарактеризовать как непрерывную и иерархически организованную среду, в которой энергетические и информационные процессы не существуют отдельно, а образуют единое функциональное целое. Энергия в этом контексте не просто субстанция, а носитель изменений, тогда как информация – форма, через которую эти изменения направляются, упорядочиваются и структурируются. Современные представления из термодинамики информации показывают, что любое преобразование информации требует определенных энергетических затрат, что указывает на неразрывную связь между этими двумя величинами¹⁸.

С точки зрения кибернетики, энергоинформационное поле выступает как основа обратной связи, необходимой для поддержания устойчивости и самоорганизации в сложных системах¹⁹. Информационные потоки в этом поле несут не только сведения, но и задают правила перераспределения энергии, определяя динамику процессов. Биофизические исследования, в частности данные о биофотонной эмиссии, подтверждают наличие тонких энергетических каналов в живых организмах, которые служат для передачи регуляторной информации между клетками и системами организма²⁰. Это придает энергоинформационному полю биологическую реальность и делает его не просто теоретической моделью, а наблюдаемой и функциональной составляющей живой материи.

В расширенном, ноосферном понимании, энергоинформационное поле включает в себя не только биологические, но и когнитивные, культурные и технологические уровни²¹. Оно описывается как глобальная матрица взаимодействия, охватывающая планетарные процессы – от

¹⁶ Nevoit G. et al. Modern Biophysical View of Electromagnetic Processes...: The Role of Biophotons // Journal of Complexity in Health Sciences. 2023. Vol. 6, № 1. P. 1–15

¹⁷ Ллойд С. Программируя Вселенную: Квантовый компьютер и будущее науки. М.: Альпина нон-фикшн, 2014.

¹⁸ Plenio M.B., Vitelli V. The physics of forgetting: Landauer's erasure principle and information theory // Contemp. Phys. 2001. Vol. 42, № 1. P. 25–60.

¹⁹ Винер Н. Кибернетика, или Управление и связь в животном и машине. М.: Наука, 1983. 344 с.

²⁰ Попп Ф.А., Нагль В., Лихтенштейнер К. и др. Биофотонная эмиссия: новое измерение в биологии // Современные проблемы биофизики. 1992. № 2. С. 24–38; Popp F.A., Nagl W., Li K.H. et al. Evidence of photon emission from DNA in living systems // Naturwissenschaften. 1981. Vol. 68, № 11. P. 572–573.

²¹ Вернадский В.И. Научная мысль как планетное явление. М.: Наука, 1991. 272 с.

климатических до ментальных – и обеспечивающая согласование между биосферой, техносферой и человеческим сознанием.

В специальном выпуске журнала *Symmetry* «Research in Energy and Information Fields around Matter and Organisms»²² обобщена текущая парадигма изучения энергоинформационных полей как междисциплинарного феномена. Авторы подчеркивают, что представления об энергии-информации вокруг живых организмов уходят корнями в традиционные концепции *qi*, *prana*, *barakah* и *mana*, но сегодня получают физико-биологическую операционализацию через понятие *biofield* – сверхслабых электромагнитных, тепловых и фотонных излучений тела, коррелирующих с физиологическими процессами и, по некоторым данным, с состояниями сознания. Отдельное внимание уделено гипотезе о роли квантового вакуума как универсального «энергоинформационного» фона: флуктуации нулевой точки, подтвержденные точнейшими измерениями Лэмб-сдвига и эффектов Казимира, рассматриваются как модель поля, обладающего свойствами, аналогичными древним идеям «универсальной энергии». Вместе с тем подчеркивается, что ключевым препятствием остается отсутствие общепринятых операциональных определений и надежных методов регистрации таких полей; продвижение в разработке измерительной техники и тестируемых моделей обозначено как главная предпосылка для дальнейшего прогресса исследований

Таким образом, энергоинформационное поле представляет собой целостную среду, в которой циркулируют и взаимно структурируются энергетические потоки и информационные процессы²³. Эта среда не сводится ни к физическому носителю, ни к абстрактной модели, а выступает как универсальный контекст, в котором формируются, поддерживаются и преобразуются системы различной природы – от биологических организмов до культурных форм и ментальных структур.

Следует подчеркнуть, что многие ключевые понятия, используемые в методе Спирина – такие как «энергия», «информация», «поле» или «структура» – не предполагают буквального физического значения в духе естественнонаучных теорий. Их употребление носит преимущественно феноменологический характер: они обозначают формы субъективного опыта, устойчивые конфигурации восприятия, внимания, аффекта и интенциональности, доступные через практику внутреннего самонаблюдения. В этом контексте «энергия» скорее соотносится с переживанием напряжения, направленности и витальности, а «информация» – с различимостью состояний сознания, паттернами смысла и модусами осознания. Такая терминологическая стратегия позволяет описывать динамику внутренней жизни в категориях, заимствованных у науки, но переосмысленных в русле феноменологии и телесной психологии.

Первый контур: телесно-инстинктивный регистр

Данный уровень соответствует основной соматической гомеостазе, включающей базовые регуляторные функции: дыхание, ритм, терморегуляцию, пищевое поведение и витальные импульсы. В нейрофизиологической перспективе он ассоциируется с функционированием ствола мозга, вегетативной нервной системы и первичных аффективных реакций²⁴.

Феноменологически этот контур может быть описан как плотный слой субъективного опыта, в котором сознание организовано вокруг ощущений веса, ритма, боли, тепла и удовольствия. Этот уровень отвечает за чувство «я есть» в его самой телесной форме, как бы предшествующей идентичности.

²² Research in Energy and Information Fields around Matter and Organisms https://www.mdpi.com/journal/symmetry/special_issues/energy_matter_organisms

²³ Архипов В.А., Дубров А.П. Энергоинформационные взаимодействия в живой природе. М.: Радио и связь, 1992. 176 с.

²⁴ Панксепп Я. Архитектура разума: нейронаука эмоций. М.: URSS, 2020. 536 с.

Нарушения регуляции в этом контуре проявляются в виде психосоматических расстройств, хронического напряжения, диссоциации с телом. Восстановление происходит через сенсомоторную реинтеграцию, дыхательные практики, работу с опорой, восстановление ритма²⁵.

Второй контур: эмоционально-социальная модуляция

Этот регистр функционирует в рамках аффективного взаимодействия, эмпатии, привязанности и чувства принадлежности. Нейрофизиологически он связан с лимбической системой, зеркальными нейронами, а также поливагусной регуляцией согласно теории Стивена Порджеса²⁶. Это уровень, на котором субъект способен на интересубъективную сонастройку, интуитивное чувство другого и эмпатическое присутствие.

Клинически данный контур проявляется в способности формировать устойчивые эмоциональные связи, выдерживать различие, регулировать возбуждение. Нарушения здесь ведут к тревожным расстройствам, зависимым стратегиям, алекситимии. Восстановление происходит через работу с границами, аффективную дифференциацию и практики эмоционального самоощущения.

Третий контур: смысловой, когнитивно-волевой

На этом уровне осуществляется целеполагание, стратегическое мышление, принятие решений и осмысленное действие, при этом когнитивные процессы интегрируются с экзистенциальной ориентацией. Нейронально контур связан с префронтальной корой, поясной извилиной и дорсолатеральными областями, ответственными за планирование и самоконтроль²⁷.

Субъективно это уровень рефлексии, ответственности, намерения. Именно здесь формируется вертикаль мотивации, позволяющая интегрировать личный опыт в более широкий контекст. Нарушения ведут к выученной беспомощности, навязчивому контролю или абстрагированию от телесной и эмоциональной основы. Практики восстановления включают смысловую рефлекссию, реконфигурацию цели, сонастройку с более широкими личностными задачами.

Сердечный центр и нулевая точка: метарегуляция

Ключевой особенностью данной модели является наличие центра модуляции – так называемой сердечной оси, соответствующей понятию «нулевой точки» субъекта. В научных терминах это соответствует состоянию аффективной согласованности (heart rate variability coherence), в котором происходит синхронизация между вегетативной, аффективной и когнитивной регуляцией²⁸.

Сердце в данной модели – это не аллегория, а центр функционального согласования модальностей, обеспечивающий ритмическую и смысловую целостность субъекта. Его работа –

²⁵ Огден П., Минтон К., Пейн Х. Телесно-ориентированная психотерапия травмы. СПб.: Питер, 2011.

²⁶ Порджес С. Поливагальная теория: нейрофизиологические основы эмоций, привязанности, общения и саморегуляции. СПб.: Речь, 2021.

²⁷ Miller E. K., Cohen J. D. An Integrative Theory of Prefrontal Cortex Function // Annual Review of Neuroscience. 2001. Vol. 24. P. 167–202. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.24.1.167>

²⁸ McCraty R., Shaffer F. Heart Rate Variability: New Perspectives on Physiological Mechanisms, Assessment of Self-regulatory Capacity, and Health Risk // Global Advances in Health and Medicine. 2015. Vol. 4. № 1. P. 46–61. URL: <https://www.heartmath.org/research/research-library/> (дата обращения: 02.07.2025).

удержание баланса между контурными активностями и обеспечение «точки возврата» – субъективно ощущаемого центра Я, из которого можно наблюдать, действовать, выбирать.

Саморегуляция, поток и внутренний менеджмент

Модель многоконтурной архитектуры субъекта предполагает не фиксацию в идеальном состоянии, а динамическое равновесие. Психологическое здоровье здесь – это не отсутствие симптомов, а гибкость, переносимость внутреннего напряжения и способность к модуляции²⁹.

Задача практик внутреннего менеджмента – не трансцендентировать субъективную реальность, а научиться действовать внутри нее, настраивая уровни регуляции, возвращая субъекту его центр, его выбор и его ритм. Через телесную работу, дыхание, внимание, рефлекссию и контакт восстанавливается не абстрактная «цельность», а функциональная связность субъекта, его способность быть, чувствовать, мыслить и действовать из одного источника.

Интеграция пяти концептуальных оснований

Метод Спирина основан на интеграции различных дисциплинарных подходов, объединенных вокруг задачи работы с внутренним состоянием как с динамической и структурируемой реальностью. В своей основе он соединяет философские, нейронаучные и прикладные перспективы, образуя уникальный синтез, который можно обозначить как экспериментальную (или прикладную) нейрофеноменологию.

1. Феноменология: первичное «зерно» описания опыта

В основе системы лежит феноменологическая традиция Э. Гуссерля, требующая эпохэ – временного отстранения от объяснений, чтобы дать слово самому переживанию. Вместо поиска скрытых причин мы фиксируем конкретную структуру явлений: как внимание собирается в «точке сборки», как ощущается плотность дыхания, как меняется тональность присутствия. Такое описание не редуцирует опыты к физиологии или социокультурным конструктам; оно формирует «карту внутреннего пространства», где каждое состояние – событие сознания с собственным ритмом, аффектом и телесным коррелятом. Именно здесь появляются ключевые различения метода («внутреннее состояние», «присутствие», «контур»), задавая язык дальнейшей формализации³⁰.

Феноменологический подход в психологии – это направление, ориентированное на описание субъективного опыта человека таким, каким он дан в сознании, без попытки редукции к физиологии, поведению или внешним объяснениям. Его суть – в исследовании переживаний, смыслов и интенциональных актов (намеренного направленности сознания), как они раскрываются в первом лице.

Цель феноменологической психологии – не объяснить, почему человек чувствует или думает, а понять, как он это переживает. Исследование ведется через описания, самонаблюдение, анализ смысловых структур опыта. Основателями подхода считаются Эдмунд Гуссерль, Морис Мерло-Понти и в психологии – А. Георгий, К. Роджерс и Э. Спинелли.

2. Нейрофеноменология: мост между первым и третьим лицом

Нейрофеноменология – это междисциплинарный подход, объединяющий феноменологическую философию сознания с современными данными нейронаук и физиологии. Ее основ-

²⁹ Kirmayer L. J. Psychotherapy and the Cultural Brain // Transcultural Psychiatry. 2007. Vol. 44, No. 2. P. 133–165. DOI: <https://doi.org/10.1177/1363461507075715>

³⁰ Groenewald T. A Phenomenological Research Design. International Journal of Qualitative Methods, 2004; Hartelius G. Quantitative Somatic Phenomenology. ResearchGate, 2007.

ная задача – преодолеть разрыв между субъективным опытом (тем, как мы переживаем мир изнутри) и объективными измерениями мозговой и телесной активности.

Термин был введен Франсиско Варелой, нейробиологом и философом, который утверждал, что понимание сознания невозможно без систематического включения «данных первого лица» – точных описаний ощущений, эмоций, намерений и актов внимания. В то же время эти описания должны быть соотнесены с «данными третьего лица» – нейрофизиологическими записями, например, ЭЭГ, фМРТ, вегетативными параметрами и т. д.³¹

Ключевая особенность нейрофеноменологии – это двойная валидность: ни одна из сторон (ни субъективная, ни нейробиологическая) не считается вторичной. Вместо этого выстраивается диалог между телесным и осознанным, между нейродинамикой и структурой переживания³². Например, при изучении внимания исследователь может сопоставить субъективное описание фокуса, рассеивания или напряжения с динамикой альфа-ритмов или активностью префронтальной коры

Нейрофеноменология применяется в исследованиях медитации, боли, телесной схемы, сновидений, деперсонализации, измененных состояний сознания и в психотерапии. Она стремится к тому, чтобы наука о сознании стала не редуктивной, а интегративной, уважающей глущину человеческого опыта и при этом опирающейся на строгие эмпирические данные.

Ф. Варела предложил дополнять феноменологические отчеты объективными нейромаркерами. В протоколах Спирина это реализуется через ЭЭГ-съемку, фМРТ, HRV-когерентность и сенсорно-моторные тесты. Получается двусторонняя валидация:

- описанные «сдвиги фиксации внимания» соотносятся с изменениями альфа-и тета-ритмов;
- переживание «сердечного центра» подтверждается ростом вариабельности сердечного ритма и синхронизацией дыхания.

Так метод становится не только интроспективным, но и **эмпирически проверяемым**, обеспечивая воспроизводимость практик и возможность индивидуальной калибровки через нейрофидбек. Практические руководства по нейрофеноменологии описывают «мосты» между феноменологическим описанием и нейроданными, особенно при изучении границ тела и самости...»³³

На этом принципе на основе подхода Спирина разрабатываются методы нейройоги и нейрофитнеса, поскольку «...экспериментальные нейрофеноменологические исследования медитации позволяют сопоставлять точные данные первого лица с нейродинамикой и электрофизиологическими паттернами мозга...»³⁴

3. Радикальный конструктивизм и вторая кибернетика: познающий включен в познаваемое

³¹ Lutz A., Abdoun O., Dor-Ziderman Y., Trautwein F.-M., Berkovich-Ohana A. An Overview of Neurophenomenological Approaches to Meditation and Their Relevance to Clinical Research // Biol. Psychiatry Cogn. Neurosci. Neuroimaging. 2025. Vol. 10, № 4. P. 411–424. DOI: 10.1016/j.bpsc.2024.11.008. Авторы анализируют, как исследователи интегрируют субъективные описания опытов медитации (различных техник) с фМРТ и ЭЭГ, чтобы выявить динамику мозговой и телесной активности особенно в контексте клинической применимости практик осознанности.

³² Шуталева в статье «Epistemic Challenges in Neurophenomenology» обсуждает надежность знаний нейрофеноменологии, ставя вопрос о верификации субъективных описаний и их соотношении с объективными данными, подчеркивая сложность интеграции epistemic-first-person отчетов и нейронаучных измерений. См.: Shutaleva A. Epistemic Challenges in Neurophenomenology: Exploring the Reliability of Knowledge and Its Ontological Implications. Philosophies. 2023; 8(5):94. <https://doi.org/10.3390/philosophies8050094>

³³ Berkovich-Ohana A., Dor-Ziderman Y., Trautwein F.-M., Schweitzer Y., Nave O., Fulder S., Ataria Y. The Hitchhiker's Guide to Neurophenomenology – The Case of Studying Self Boundaries With Meditators // Front. Psychol. 2020. Vol. 11. Art. 1680. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.01680

³⁴ Lutz A., Abdoun O., Dor-Ziderman Y., Trautwein F.-M., Berkovich-Ohana A. An Overview of Neurophenomenological Approaches to Meditation and Their Relevance to Clinical Research // Biol. Psychiatry Cogn. Neurosci. Neuroimaging. 2025. Vol. 10, № 4. P. 411–424. DOI: 10.1016/j.bpsc.2024.11.008

Радикальный конструктивизм – это эпистемологический подход, согласно которому знание не отражает объективную реальность, а конструируется субъектом в процессе взаимодействия с миром.

Центральную парадигму радикального конструктивизма Глазерсфельд³⁵ формулирует следующим образом:

- знание не обретается пассивным образом, оно активно конструируется познающим субъектом;
- функция познания носит адаптивный характер и служит для организации опытного мира, а не для открытия онтологической реальности.

Критерием истинности служит не соответствие, а функциональность: насколько конструкция полезна, адаптивна и устойчива в действии.

Основным естественно-научным источником радикального конструктивизма является парадигма самоорганизации. В биологии парадигма самоорганизации нашла свое воплощение в концепции аутопоэзиса Умберто Матураны и Франсиско Варелы³⁶.

Автопоэтические системы – это системы, которые сами себя воссоздают, единственным продуктом их организации являются они же сами. В автопоэтической системе в виду ее информационной замкнутости представления о внешнем окружении всегда формируются на основе «внутренних» состояний системы. Любой наблюдатель также может оказываться в роли наблюдаемого субъекта с аналогичными ограничениями.

В прикладных практиках (психология, педагогика, психотерапия) радикальный конструктивизм позволяет переосмыслить субъективный опыт как изменяемую когнитивную архитектуру, открытую для перенастройки и саморегуляции.

С радикальным конструктивизмом тесно связана концепция второй кибернетики (Х. фон Ферстер), в отличие от классической (первой) кибернетики, ориентированной на управление внешними системами. Вторая кибернетика изучает наблюдателей, включенных в те системы, которые они наблюдают³⁷. Это означает, что любой акт познания уже является актом вмешательства: субъект не просто измеряет реальность, но и модифицирует ее, изменяя свои собственные рамки восприятия.

В методе Спирина радикальный конструктивизм и вторая кибернетика задают важный принцип: изменение внутреннего состояния начинается с осознания своих собственных когнитивных и аффективных конструкций. Практики самонаблюдения и модерации выступают как способы работы с самим актом восприятия – не с внешним объектом, а с тем, как и что мы склонны замечать, интерпретировать и удерживать в фокусе.

Практика «модерации» учит видеть, как мы создаем собственную картину мира, и сознательно переключать режимы этой конструктивной деятельности. Вторая кибернетика дополняет: любая регуляция – это саморегуляция; наблюдая за собой, мы неизбежно изменяем наблюдаемое. Таким образом, метод Спирина встроен в рекурсивную петлю: «наблюдатель ↔ практика ↔ новый наблюдатель».

4. Процессуальная онтология: человек как поток событий

Процессуальная онтология – философское направление, согласно которому основой реальности являются не вещи, а процессы, события и изменения. Эта традиция восходит к А. Н. Уайтхеду, который утверждал, что вселенная – это не совокупность стабильных объектов, а непрерывный поток становления. А. Н. Уайтхед и современные представители фило-

³⁵ von Glaserfeld E. Radical constructivism: A way of knowing and learning. London: Falmer Press., 1995.

³⁶ Варела Ф. Х., Матурана У. Р. Древо познания: Биологические корни человеческого понимания. М.: Прогресс-Традиция, 2001

³⁷ Heinz von Foerster. Understanding Understanding: Essays on Cybernetics and Cognition. Springer, 2002.

софии процесса утверждают, что базовой единицей реальности является событие-процесс, а не вещь³⁸.

Каждая единица бытия у Уайтхеда – это акт переживания (actual occasion), в котором мир уплотняется в конкретный момент восприятия, созерцания или действия. Реальность существует как динамическая сеть взаимосвязанных процессов, где каждая часть содержит следы других и влияет на целое.

В методе Спирина процессуальная онтология проявляется в том, что внутреннее состояние субъекта трактуется не как фиксированное качество или стабильная структура, а как временная конфигурация потоков внимания, аффекта, телесной динамики и смыслов. Вся модель – от «контуров» до «нулевой точки» – описывает не субстанции, а режимы становления, которые могут быть распознаны, усилены, перераспределены. Контур субъекта в модели Спирина – это временные режимы активности («актуальные случаи») с разной скоростью и плотностью. Сердечная «нулевая точка» – момент срачивания, где пересекаются телесные, эмоциональные и когнитивные потоки, образуя живую «узловую» структуру. Такая перспектива снимает вопрос «фиксированного Я» и переводит работу в плоскость динамической навигации: задача – научиться различать, стабилизировать или трансформировать эти процессы, а не «починять» статические сущности. Человек рассматривается как процесс, который может осознавать и модифицировать собственную процессуальность. Это открывает возможность не просто «регулировать» себя, но участвовать в создании себя как непрерывного события, способного к самонастройке и смысловой трансформации.

5. Информационная физика / digital-physics: энергетико-информационный субстрат

Информационная физика (или digital physics) – это направление на границе физики, информатики и философии, согласно которому информация является первичным основанием физической реальности. Согласно этой гипотезе, Вселенная может быть понята как вычислительный или информационный процесс, в котором материя, пространство и энергия представляют собой производные от более фундаментальных информационных структур.

Идеи таких исследователей, как Джон Уилер (принцип «it from bit»), Сет Ллойд (модель Вселенной как квантового компьютера), а также работы по цифровой онтологии (М. Тегмарк³⁹, А. Цайлингер⁴⁰, Л. Флориди⁴¹), утверждают, что физические объекты можно рассматривать как стабильные паттерны обработки информации, а изменения в мире – как трансформации этих паттернов.

В рамках метода Спирина это дополняет понимание энергоинформационной структуры субъекта: внутреннее состояние описывается как конфигурация распределенной информации, связанной с физиологическими, когнитивными и аффективными потоками. Отсюда проистекает идея о возможности управления собой как управлении внутренними «программами» – устойчивыми контурами обработки энергии и информации.

Таким образом, метод опирается на тезис, что человек – это не только телесная и психологическая система, но и информационный процесс, способный к перенастройке собственных регуляторных алгоритмов через сознание, внимание, рефлекссию и практику. Информационная физика дает язык и метафору для описания этой архитектуры: внутреннее состояние как «активная конфигурация данных» в контуре целостного восприятия и действия.

³⁸ Уайтхед А. Н. Процесс и реальность: Опыт космологии. М.: Канон+: Реабилитация, 2020; Уайтхед А. Н. Приключения идей. Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007.

³⁹ Макс Тегмарк – физик и космолог, профессор Массачусетского технологического института (MIT). Тегмарк пишет, что физические объекты – это стабильные информационные структуры, описываемые через математические отношения. См.: Tegmark M. Our Mathematical Universe: My Quest for the Ultimate Nature of Reality. New York: Alfred A. Knopf, 2014.

⁴⁰ Антон Цайлингер – австрийский физик, лауреат Нобелевской премии по физике 2022 года. Выступал за идею, что информация – фундаментальное понятие физической реальности.

⁴¹ Лючано Флориди – итальянско-британский философ, профессор Оксфорда, основоположник философской дисциплины информационной онтологии и инфосферы.

Синергия пяти оснований: экспериментальная нейрофеноменология

Таким образом, метод Спирина – это не просто система самонаблюдения или духовная практика. Это интегральная технология работы с собой, в которой:

- феноменология дает структуру переживаний,
- нейронаука подтверждает и уточняет эту структуру,
- конструктивизм позволяет ее изменять,
- онтология процесса делает ее текучей,
- а информационная физика – измеримой и описуемой в универсальных терминах.

Эта многослойная опора позволяет удерживать и практическую направленность метода, и его научную верифицируемость, и философскую глубину. Именно в этом состоит его новизна и актуальность.

Их объединение рождает **экспериментальную нейрофеноменологию** – интегральную методологию, нацеленную не только на описание, но на воспроизводимую трансформацию внутренних состояний и управление ими. В результате практика становится одновременно:

- научно верифицируемой (через нейромаркеры),
- феноменологически осмысленной (через отчет первого лица),
- конструктивно гибкой (способной к перенастройке собственных когнитивных фильтров),
- процессуально динамичной (работает с потоками, а не статикой),
- информационно-энергетически подкрепленной (имеет измеримый телесный субстрат).

Так формируется целостная парадигма, способная одновременно удовлетворять академические критерии строгости и отвечать прикладному запросу – повышать качество жизни и способствовать раскрытию творческой свободы современного человека.

3. Операционализация контурной модели

Введение: необходимость операционального моделирования

Современные междисциплинарные исследования в области психосоматики, нейропсихологии и телесной феноменологии все чаще указывают на необходимость перехода от линейных психических моделей к многоуровневым функциональным системам, в которых когнитивное, аффективное и телесное координируются через внутренние регуляторные механизмы⁴². Метод Спирина опирается на подобную концептуальную рамку, предлагая контурную модель субъекта как основу для феноменологического картирования внутреннего опыта и навигации по телесно-эмоционально-когнитивной реальности.

Контур в этой модели – это функциональная единица, включающая энергетический и информационный компоненты, способная к автономной активации и взаимодействию с другими уровнями системы. Такой подход позволяет описывать субъект не как дискретную структуру, а как динамическое поле модальностей, в котором реализуются различные формы переживания, саморегуляции и адаптации.

Модель контуров – не просто метафора или энергетическая схема, а операциональная структура субъекта. При внимательном рассмотрении, каждый контур можно трактовать как функциональное сопряжение трех ключевых компонентов:

- Нейронные сети (нейрофункциональные контуры), – специфические мозговые регионы, ответственные за модуляцию поведения⁴³;
- Нейроэндокринные оси (гормональная регуляция),
- Интероцептивная и моторная телесная информация (сенсомоторные и висцеральные петли),
- Нейромедиаторные каскады, влияющие на уровни возбуждения, устойчивости, импульсивности, устойчивость, импульсивность и социальную пластичность.

Вместе они формируют глобальные режимы функционирования субъекта, в которых происходит когнитивная, аффективная и соматическая саморегуляция.

Система обозначений контуров: функциональная и символическая структура

Ключевым элементом операционализации контурной модели в подходе Спирина является трехчастная структура $N-0-N_i$, где:

N – энергетический центр, откуда поступает импульс (например, мускульное напряжение, аффективный всплеск, импульс действия);

0 – нулевая точка, сердечный модуль согласования (зона баланса, осознанности, переключения внимания);

N_i – информационный центр, область когнитивного отражения, репрезентации или интерпретации.

Эти обозначения не произвольны: они отражают внутреннюю архитектуру саморегуляции, сочетающую телесные, аффективные и когнитивные уровни.

⁴² Damasio A. *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York: Putnam, 1994; Varela F. J., Thompson E., Rosch E. *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge: MIT Press, 1991.

⁴³ Raichle M. E. The Brain's Default Mode Network // *Trends in Cognitive Sciences*. 2015. Vol. 19, No. 4. P. 245–257.

Каждый контур включает в себя два ключевых центра, находящихся в функциональной суперпозиции, а также – центральную точку баланса, которая в данной модели представлена сердцем как модулем согласования и настройки.

Это структурирует не только анатомо-функциональное описание, но и навигацию по состояниям: от импульса – через дыхание и сердечное согласование – к осознанию, действию, речи.

Таким образом, контурная формула – это интегративный оператор управления внутренним состояниями, позволяющий понять, из какой модальности мы действуем, и где возможно вмешательство для возвращения в состояние баланса.

Эта формула указывает, что любой импульс, если он проходит через нулевой модуль, может быть осмыслен, интегрирован и перенаправлен. Если же он минует сердечный центр, реакция будет автоматической, импульсивной или репрессивной. Таким образом, нулевой контур становится не просто нейтральной зоной, а оператором согласования и трансформации внутренних сигналов.

Нулевой контур: сердце как интегральный модуль согласования

Центральное положение в модели занимает так называемый нулевой контур, локализуемый феноменологически в области сердца. Это не анатомическая, а функционально-энергетическая структура, связанная с регуляцией ритмической координации между уровнями субъекта. В рамках телесно-ориентированной психотерапии⁴⁴, а также в кардионейрофизиологических исследованиях⁴⁵, подчеркивается роль сердечного ритма и вариабельности как биомаркера саморегуляции и целостного функционирования.

Сердце здесь понимается как центр аффективной гомеостатики, точка, в которой пересекаются симпатическая и парасимпатическая регуляция, когнитивная интенция и аффективная валентность⁴⁶. Оно формирует «нулевую точку» субъекта – не в смысле пустоты, а в смысле максимальной согласованности восприятия, дыхания, действия и внимания.

Сердечный модуль выполняет как минимум три задачи:

- регистрация внутреннего импульса без отождествления;
- удержание сигнала в поле внимания без немедленного действия;
- согласование между внутренней реакцией и внешней ситуацией.

Феноменологически нулевая точка переживается как состояние центрированности, собранности и переживания ресурсности и покоя. Это не абстрактный принцип, а конкретная точка практической опоры, которую можно культивировать и тренировать.

1–0–1i: Контур жизненной силы (витально-гомеостатический модуль)

Центр 1 (энергетический) – поддерживает витальность, телесную целостность и физиологическую активность. Связан с глубинными инстинктами: выживанием, регуляцией метаболизма, ориентацией на безопасность. Отвечает за соматическую опору и природную энер-

⁴⁴ Ogden P., Minton K., Pain H. Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy. New York: Norton, 2006. (На рус. яз.: Огден П., Минтон К., Пейн Х. Телесно-ориентированная психотерапия травмы. СПб.: Питер, 2011).

⁴⁵ Thayer J. F., Lane R. D. Claude Bernard and the heart – brain connection: Further elaboration of a model of neurovisceral integration // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. 2009. Vol. 33, No. 2. P. 81–88. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2008.08.004

⁴⁶ McCraty R., Zayas MA. Cardiac coherence, self-regulation, autonomic stability, and psychosocial well-being. Front Psychol. 2014. 5:1090. doi: 10.3389/fpsyg.2014.01090.

гетическую устойчивость. Связан с древнейшими нейрональными структурами (ствол мозга, периаквадуктальное серое вещество) и первичными реакциями избегания/приближения⁴⁷.

Центр 1i (информационный) – обеспечивает восприятие внутреннего состояния, ориентацию в пространстве, чувствительность к внешним воздействиям и адаптацию через телесную обратную связь. По сути, это модуль оценки и перераспределения ресурсов. В терминах нейронауки – соответствует interoцептивной интеграции⁴⁸.

0 – функциональная точка согласования, ассоциируемая с сердцем. Здесь осуществляется балансировка между импульсом и регуляцией. Сердце выступает как регулятор ритма, а дыхание – как главный инструмент настройки взаимодействия между энергетическим и информационным компонентами.

С физиологической точки зрения данный контур регулируется через ось гипоталамус – гипофиз – надпочечники (НРА), влияя на уровень кортизола и адреналина как ключевых гормонов стресса и мобилизации. На уровне нейромедиаторов активны норадреналин, обеспечивающий активацию и мобилизацию, ГАМК как основной тормозной медиатор, способствующий снижению возбудимости, а также эндорфины, регулирующие болевые ощущения и способствующие восстановлению.

Телесно этот контур проявляется через дыхание, сердцебиение, тонус мышц, осанку и уровень напряжения. Его активация типична для состояний стресса, страха, физического истощения, а также – в парадоксальной форме – для глубоких фаз расслабления. Практическая работа с этим контуром направлена на восстановление равновесия через дыхательные техники, терморегуляцию, ощущение веса тела и замедление сенсорного входа.

Это контур экзистенциальной витальности, связанный с базовой телесной радостью, устойчивостью и присутствием. Его оптимизация требует не напряжения, а расслабленного внимания и мягкой телесной релаксации – состояния, в котором энергия циркулирует свободно, без блокировок и внутреннего сопротивления.

Этот контур активен при угрозе, истощении, нарушении телесных границ. Его сбой проявляется в психосоматических расстройствах, астении, вегетативной дисрегуляции. Дыхание выступает здесь в качестве основного инструмента регуляции: оно активирует парасимпатическую систему и восстанавливает метаболическую гибкость⁴⁹.

Контур 2–0–2i: аффилиация, привязанность и неформальная регуляция

Второй контур отвечает за аффективные и эмоциональные связи, связанные с воспроизводством, близостью и принадлежностью. Он называется контуром неформальных отношений и ассоциируется с эмоциональным интеллектом.

• Центр 2 (энергетический) связан с **либидозной энергетикой, привязанностями, телесной чувственностью**, включая процессы, описываемые в теориях привязанности⁵⁰.

• Центр 2i (информационный) модулирует взаимодействие в близких связях, обеспечивает дифференциацию чувств, способность к сопереживанию и эмоциональной рефлексии. Это своего рода интерфейс привязанности. Он воспринимает сигналы безопасности и угрозы

⁴⁷ LeDoux J. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. New York: Simon & Schuster, 1996. (На рус. яз.: Леду Дж. Эмоциональный мозг. М.: Ломоносовъ, 2016.)

⁴⁸ Craig A. D. How do you feel – now? The anterior insula and human awareness // Nature Reviews Neuroscience. 2009. Vol. 10, No. 1. P. 59–70. DOI: 10.1038/nrn2555

⁴⁹ Jerath R., Edry J. W., Barnes V. A., Jerath V. Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system // Medical Hypotheses. 2006. Vol. 67. No. 3. P. 566–571. DOI: 10.1016/j.mehy.2006.02.042

⁵⁰ Bowlby J. A Secure Base: Parent – Child Attachment and Healthy Human Development. New York: Basic Books, 1988. (На рус. яз.: Боулби Д. Привязанность. М.: Академический проект, 2003).

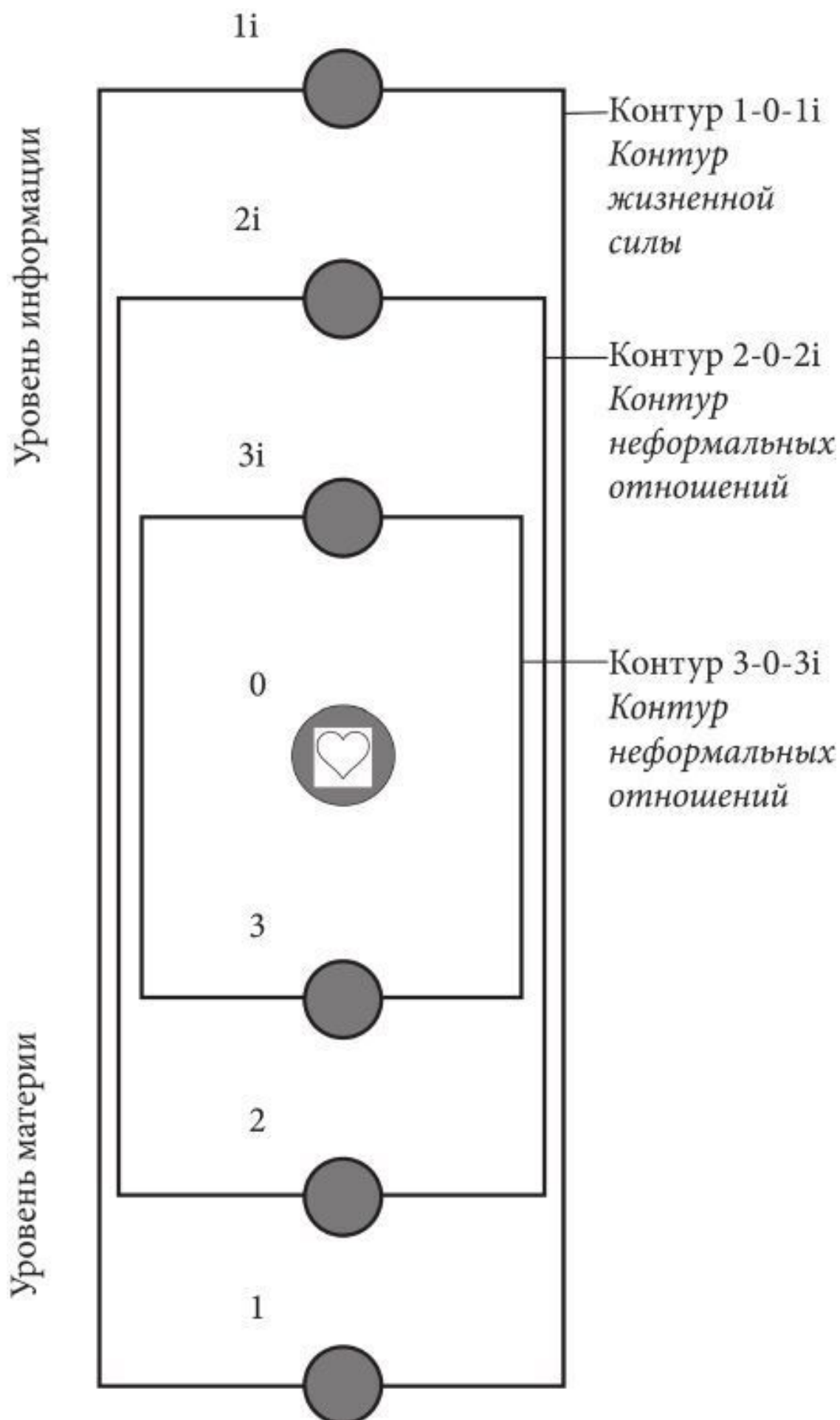
в межличностных отношениях, обрабатывая их через зеркальные нейронные системы и висцеральные поля инсулы, способствуя эмоциональной дифференциации и сочувственному распознаванию другого.

- 0 – сердечная точка сонастройки, через которую проходит линия соприсутствия. В контексте второго контура сердце позволяет удерживать контакт без слияния, поддерживать эмоциональную близость без утраты границ.

С точки зрения гормональной регуляции, второй контур сопряжен с активностью окситоцина и вазопрессина, гормонов, связанных с формированием привязанности, телесной синхронности и ощущением доверия.

Нейромедиаторная активность включает в себя серотонин, обеспечивающий социальную стабильность и регулирование настроения; дофамин, модулирующий мотивацию в межличностных отношениях; и эндоканнабиноиды, влияющие на эмоциональную регуляцию и телесную чувствительность.

Телесно данный контур проявляется через мимику, модуляции дыхания, вокальные характеристики, тонкие движения тела, микродинамику взгляда и прикосновения. При его нарушении возникают такие формы дезадаптации, как алекситимия, избегание близости, нарушения привязанности. Практики сонастройки, направленные на восстановление второго контура, включают эмоциональную модерацию, феноменологическое слушание, ритуализированное присутствие и восстановление телесной мягкости в контексте близких отношений.



Энергоинформационные контуры и центры в модели А.П. Спирина

С феноменологической точки зрения, этот контур отвечает за тонкие регистры контакта, соприсутствие, эмпатическое отзеркаливание, включение в поле «мы». Он активен в ситуациях любви, дружбы, родственных отношений, а также при телесно-аффективных реакциях, не сводимых к рациональной обработке.

Нарушения регуляции во втором контуре коррелируют с расстройствами привязанности, алекситимией, дефицитом эмпатии. Здесь важно не подавление эмоциональности, а восстановление чувствительной дифференцировки и телесной рефлексии, что достигается через медленные дыхательные практики, феноменологическое слушание, микродвижения. Восстановление происходит через внимательное телесное присутствие и доверительную настройку.

Контур 3–0–3i: формальные роли, структура и социальное действие

Третий контур – модуль формального взаимодействия, связанный с ролевой идентичностью, социальной организацией и инструментальной рациональностью. Он называется контуром неформальных отношений и ассоциируется с социальным и рациональным интеллектом.

- Центр 3 (энергетический) обеспечивает реализацию в социуме, стремление к безопасности через стабильность, иерархию и статус, поддерживает стремление к границам, доминированию, накоплению и контролю ресурсов. Он соотносится с архетипами власти, порядка и конкуренции. Этот модуль выражается в стремлении «иметь крышу над головой», «быть признанным», «обладать».

- Центр 3i (информационный) организует когнитивную регуляцию ролевого поведения, определяет стратегическое мышление, формирует иерархии и нормы, формирует семантические схемы, регулирует распределение внимания и модерацию импульсов. Он отвечает за профессиональную идентичность, принятие решений и стратегическое планирование. Он обеспечивает операционализацию идентичности в социуме: «кем я являюсь в этой структуре».

- 0 – модуль модуляции власти и влияния. Через сердце – в данном случае как этический и смысловой фильтр – формируется способность не разрушать целостность в погоне за статусом, а действовать из зрелой включенности в общее.

Гормональный профиль включает в себя кортизол как индикатор нагрузки и мобилизации, а также тестостерон, связанный с доминированием, инициативностью и конкурентным поведением.

На уровне нейромедиаторов активны ацетилхолин, обеспечивающий избирательное внимание и устойчивость к отвлекающим стимулам; дофамин, участвующий в прогнозировании последствий и регуляции цели; и серотонин, влияющий на гибкость мышления и моральную оценку.

Телесные проявления третьего контура включают устойчивость взгляда, структурированность речи, осаночную ригидность или экспансию, контроль мимики и ограничение телесной экспрессии.

При нарушениях возникает ролевое срастание, выгорание, гиперконтроль и эмоциональная отчужденность. Работа с этим контуром включает когнитивную деконфигурацию, переосмысление идентичности, восстановление связи с телом и погружение в первичные уровни чувствительности и витальности.

Контур 3 активен в профессиональных, организационных, политических контекстах. Этот контур функционирует в зонах деловой активности, социального взаимодействия, ролевой идентичности и лидерства.

Нарушения здесь – это утрата роли, ролевая фиксация, выгорание, ригидность, отчуждение, абсолютизация контроля. Регуляция осуществляется через восстановление контакта с

более глубокими регистрами (контуры 1 и 2) и переосмысление роли не как функции, а как формы служения. Работать с ним – значит согласовывать внешнюю эффективность с внутренним присутствием.

Динамика межконтурного взаимодействия и феноменология конфликта

В условиях высокой сенсорной нагрузки, дефицита времени на саморегуляцию и ускоренного темпа социальной жизни нарушается способность субъекта дифференцировать контурную активность, то есть различать – из какого функционального слоя происходит действие или реакция. Это приводит к феномену контурного смещения, при котором роли, чувства и телесные импульсы накладываются друг на друга, вызывая искажение восприятия как себя, так и другого.

Примеры:

- Перенос формальных ожиданий в зону эмоциональной близости (например, ожидание отчетности от партнера).
- Попытка достичь чувства сопричастности через инструментальные действия (подарки, контроль), характерные для третьего контура.
- Инфантильная регрессия из третьего контура во второй: ожидание безусловного принятия в рабочих отношениях.

Такие конфигурации сопровождаются аффективной дисрегуляцией: либо чрезмерной экспрессией, либо эмоциональным оцепенением. В терминах психосоматики – это проявляется в форме недифференцированного напряжения, мышечной ригидности, вегетативной разбалансировки⁵¹.

Переключение между контурами как навык самонаблюдения

Переход между контурными режимами – это не произвольный выбор, а акт внутренней чувствительности. Он требует навыка:

- метаперцепции (осознания фона действия),
- деконфигурации (вывода себя из неадаптивной ролевой модели),
- ритуального завершения (например, сознательного выхода из рабочего режима).

Такое переключение соотносится с понятием «перцептивной пластичности»⁵², то есть субъект не фиксирован в стабильной идентичности, а действует как настраиваемая структура восприятия, реагирующая на окружающее поле. Также понятие «перцептивной пластичности», в широком смысле, относится к способности мозга изменять свою структуру и функции в ответ на переживаемый опыт, в частности, на сенсорные входные данные. Это означает, что наше восприятие мира не является статичным, а постоянно формируется и перестраивается на основе наших ощущений и взаимодействий с окружающей средой.

Физиологически это проявляется в изменении ритма дыхания, осанки, степени тонуса, структуры взгляда. Например:

- Переход из 3-го в 2-й контур сопровождается расслаблением плечевого пояса, смягчением голоса, замедлением ритма речи.

⁵¹ Gendlin E.T. Focusing-Oriented Therapy: A Manual of the Experiential Method. NY: The Guilford Press, 1996; Джэндлин Ю. Фокусирование. Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями. М.: Класс, 2000.

⁵² Heald S.L.M., Van Hedger S.C., Nusbaum H.C. Perceptual Plasticity for Auditory Object Recognition. Front. Psychol. 2007. 8:781. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00781

• Переход из 2-го в 1-й контур требует укоренения, возвращения к дыханию и опоре на телесность.

Модерация как метапозиция регуляции

В методе Спирина введено понятие модерации – внутренней способности субъекта не просто переключаться между контурами, но и удерживать различие между ними без внутреннего конфликта. Это функциональный аналог таких понятий, как «наблюдающее Я»⁵³ или «настройщик поля» в феноменологической терапии.

Модерация требует:

- способности к внутреннему различению сигналов по источнику;
- отказа от автоматического отождествления с любым активным уровнем;
- способности задавать ритм – телу, голосу, реакции.

Она становится возможной лишь при наличии вертикали внимания, проходящей через все контуры и согласующей их в области сердца как в точке функциональной модальности.

Интеграция: зрелый субъект как контурно-согласованная структура

Зрелость, в свете данной модели, не сводится к подавлению инстинктов или контролю эмоций. Напротив, она означает возможность переключать модусы действия в зависимости от ситуации, не теряя при этом внутреннюю ось.

Такой субъект:

- осознает, из какого контура говорит и действует;
- способен временно занимать ролевую позицию без отождествления;
- может оставаться эмоционально включенным без разрушения границ;
- не игнорирует телесный уровень в когнитивной деятельности.

Именно это описывается как функциональная светимость – авторский термин, введенный Спириным и обозначающий субъективно переживаемую полноту, ясность и внутреннюю согласованность.

От объяснения к практике сонастройки

Контурная модель субъекта предлагает не психодиагностическую типологию, а операциональную схему реальной внутренней динамики, пригодную для самонаблюдения, практики, групповой фасилитации и психосоматической саморегуляции. Она интегрирует телесные, аффективные и когнитивные измерения опыта, вписываясь в рамку современных телесно-ориентированных подходов.

Применимость модели обоснована:

- эмпирическими данными о многоуровневой структуре нервной регуляции⁵⁴,
- концепцией воплощенного познания (enactive cognition)⁵⁵,

⁵³ Винникотт Д. В. Искажение Эго в терминах истинного и ложного Я // «Консультативная психология и психотерапия», 2006, № 1, с. 5–19.

⁵⁴ Porges S. W. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation. New York: Norton, 2011. DOI: 10.4324/9781315747130 (На рус. яз.: Пордж С. Поливагальная теория. СПб.: Речь, 2021.)

⁵⁵ Varela F. Embodied cognition. Stanford Encyclopedia of Philosophy, 2025; Ezequiel Di Paolo; Hanne De Jaegher. The Interactive Brain Hypothesis. Frontiers in Human Neuroscience. 2012. 7 (6): 163.

- психосоматической клинической практикой⁵⁶,
- феноменологией присутствия⁵⁷.

Таким образом, метод Спирина формирует онтологически и эмпирически обоснованную карту субъективной жизни, пригодную для адаптации в академической, терапевтической, предпринимательской и образовательной средах.

⁵⁶ van der Kolk B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York: Viking, 2014. DOI: 10.1093/med: psych/9780195139323.003.0013 (На рус. яз.: ван дер Колк Б. Тело помнит все. М.: Эксмо, 2020.)

⁵⁷ Moran D. Introduction to Phenomenology. Routledge, 2000.

4. Сердце – регулятор психоэнергетического баланса

В рамках модели многоконтурной архитектуры субъекта, описанной в предыдущих главах, сердечный центр рассматривается не как аллегорический или сугубо биофизиологический элемент, а как интегративный модуль, участвующий в согласовании телесных, аффективных, когнитивных и интуитивных регистров опыта. Современные исследования в области нейрокардиологии, телесно-ориентированной терапии и аффективной нейронауки свидетельствуют о том, что сердце обладает нейронной автономией, способностью к обработке информации, а также центральной ролью в формировании состояний саморегуляции и адаптивного равновесия¹².

Сердце как ритмический и биорегуляторный центр

С физиологической точки зрения, сердце выполняет функции гомеостатической синхронизации. Его ритмы координируют деятельность вегетативной нервной системы, модулируют состояние дыхательной, эндокринной и иммунной систем, влияя на вариабельность сердечного ритма (HRV) – признанный биомаркер психологической гибкости и устойчивости⁵⁸.

Феноменологически, сердечный ритм может быть соотнесен с тональностью присутствия, определяющей устойчивость субъекта к внешним возмущениям и внутренней фрагментации. Нарушения в этом центре ведут к усиленной реактивности, сниженной толерантности к неопределенности и истощению ресурсов регуляции⁵⁹. Практики дыхательной координации и биообратной связи способствуют восстановлению ритмической согласованности (coherence), что подтверждено в ряде клинических исследований³.

Сердце как модуль аффективно-когнитивной интеграции

Помимо ритмической регуляции, сердце функционирует как информационный интерфейс между различными модальностями: телесной interoцепцией, эмоциональной модуляцией и когнитивной интенцией. Эта роль соотносится с концепцией аффективного резонанса, в которой сердце выступает как орган эмпатического согласования и этической модуляции поведения⁶⁰.

Субъективно это переживается как интегративная точка согласия, где возможно одновременное присутствие соматических ощущений, эмоций и осмысленных намерений. Сердечный центр дает доступ к особому режиму действия – когда субъект действует из состояния включенности, без внутреннего конфликта между «знаю», «чувствую» и «делаю».

Сердце как источник субъективной оси идентичности

Сердце в данной модели выполняет не только регуляторную, но и онтологическую функцию. Оно становится точкой, в которой пересекаются горизонталы (телесность и эмоция) и

⁵⁸ Thayer J. F., Lane R. D. Claude Bernard and the heart – brain connection: Further elaboration of a model of neurovisceral integration // *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2009. Vol. 33. No. 2. P. 81–88. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2008.08.004>

⁵⁹ Ogden P., Minton K. Sensorimotor psychotherapy: One method for processing traumatic memory. *Traumatology*. 2000. 6(3). 149–173. <https://doi.org/10.1177/153476560000600302>

⁶⁰ Craig A. D. How do you feel – now? The anterior insula and human awareness // *Nature Reviews Neuroscience*. 2009. Vol. 10. No. 1. P. 59–70. DOI: <https://doi.org/10.1038/nrn2555>

вертикали (воля и смысл), формируя ось Я – внутреннюю координатную систему, задающую субъекту устойчивость, идентичность и способность к выбору.

Феноменологическая психология⁶¹ рассматривает такие состояния как проявление глубинной интенциональной структуры субъекта – не как результат рационального анализа, а как непосредственную переживаемую правду, включающую весь спектр чувств, импульсов и смыслов.

Практическая значимость сердечного центра в методе

В методе внутреннего менеджмента сердечный центр выступает как точка пересборки субъекта. Через телесную опору, дыхание, модуляцию внимания и этическую рефлексия субъект получает доступ к режиму, в котором он может:

- стабилизировать свое состояние без внешней опоры;
- остановить автоматизм реакции;
- восстановить согласие между ощущением, смыслом и действием.

Сердце здесь – не аллегория любви или переживания, а функциональный и смысловой узел, через который возможна трансформация состояния и восстановление субъектной целостности. Работа с сердечным центром в методе – это практика внимания, равновесия и зрелости. Это практика возвращения к себе как интегральному субъекту. Сердце становится биопсихо-информационным модератором, способным удерживать согласованность между уровнями, обеспечивать обоснованность действия и сохранять устойчивость в условиях неопределенности.

Эволюция и расщепление контурной согласованности: роль неокортекса в искажении сердечной регуляции

В эволюционном контексте человеческий организм представляет собой не только биологическую, но и энергоинформационную систему, в которой сердце выполняет функцию не пассивного насоса, а активного регулятора – архитектора внутренней архитектуры. В рамках многоконтурной модели субъекта, предложенной Спириным, именно сердце изначально формирует согласованность между уровнями функционирования, организуя питание, модуляцию и обратную связь между телом, восприятием и смыслом. Однако с появлением неокортекса – самого молодого и наиболее развитого слоя мозга – происходит кардинальное усложнение регуляторной схемы субъекта.

С точки зрения эволюции, развитие неокортекса дало человеку когнитивные преимущества: способность к отвлеченному мышлению, ретроспекции, прогнозированию, символической репрезентации. Это обеспечило формирование сложных культурных форм: языка, технологии, общества. Однако одновременно с этим человек утратил естественную регуляторную доминанту сердечного центра, характерную для животных, чья нейропсихическая активность тесно сопряжена с телесным настоящим.

Развитие кортикальных структур способствовало диссоциации внимания, его смещению из поля настоящего в плоскости воображаемого: в прошлое и будущее. Вместе с памятью и прогнозированием появилась способность к перманентному самоанализу, сравнению, оценке, что активизирует механизмы персистентного возбуждения, тревоги, утраты витального ритма. Эти процессы нарушают вертикаль регуляции между сердцем и другими контурами: тело теряет

⁶¹ Hillman J. Re-Visioning Psychology. New York: HarperPerennial, 1975. P. 47; Smith J., Osborn M. Interpretative Phenomenological Analysis // Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods / ed. Jonathan A. Smith. London: Sage, 2003. P. 51–80.

сенсорную настройку, эмоции становятся дерегулированными, а действия – оторванными от субъективного отклика.

Неокортекс не является деструктивным по своей природе, но он требует интеграции в сердечную ось субъекта – то есть в ту зону, где возможна координация когнитивных моделей с ритмами живого тела и эмоциональной валентностью. Без такой интеграции когнитивная активность приводит к утрате модерации: субъект живет в схемах, а не в явлениях, в воображаемом, а не в проживаемом. Это, в свою очередь, становится источником внутреннего конфликта и искажения энергетической динамики: энергия утекает в воображение, а не направляется на поддержание внутренней согласованности.

Сердце, в данной модели, – это не символ, а нейровисцеральный модуль, сохраняющий приоритетность феноменального присутствия над абстрактным мышлением. Только в его фокусе возможно удержание ритма, различение перегрузки, восстановление внутренней сопряженности. Эволюционная задача современного субъекта, по сути, – это не отказ от когниции, а встраивание когнитивной активности в регулятивный контур, где сердце удерживает вертикаль жизненной модерации.

Именно поэтому возвращение к сердечной модерации не может быть достигнуто техникой подавления мышления или медитативной «тишиной» как самоцелью. Это – вопрос глубинной перенастройки субъектной архитектуры, в которой внимание, смысл и энергия снова ориентированы на настоящее, а не на его симуляции. Такой сдвиг восстанавливает утраченный ритм живого – не в виде архаизации, а как интеграцию природы и разума в сердечную ось субъекта.

Таким образом, сердечный модуль в модели Спирина – это не метафора, а функциональный центр модуляции и интеграции, чья активность подтверждается как феноменологически, так и нейрофизиологически. Его развитие и поддержание через осознанные практики позволяет субъекту сохранять структурную целостность в условиях внутренней и внешней турбулентности. Это делает его ключевым элементом методологической и терапевтической схемы управления внутренними состояниями и ресурсами.

5. Нулевая точка и внутренний баланс

Внутри модели трех контуров, охватывающей телесную, эмоциональную и смысловую плоскости, существует особая точка – область пересечения, через которую возможно согласование всех уровней. Эта точка называется нулевой, не в смысле отсутствия или пустоты, а в смысле сбалансированной нейтральности, необходимой для самонастройки и перезапуска всей системы. Пространственно и энергетически она локализуется в сердечном центре, и именно здесь формируется тот модуль внутреннего равновесия, без которого невозможно устойчивое присутствие.

Нулевая точка как функциональный узел

Нулевая точка не является еще одним уровнем. Это – принципиально иная структура: место, где прекращается конкуренция между контурами и возникает их резонанс. Она работает как узел синхронизации между тем, что ощущается, тем, что чувствуется, и тем, что осмысливается. В этом состоянии активность человека не искажается реакцией, не задерживается в эмоциях и не увязает в абстракции. Она становится прямой, текучей и при этом точной.

Важно понимать: нулевая точка – не состояние расслабленности, а функция внутреннего выравнивания. Она может включаться в условиях высокой внешней напряженности, если есть навык внутренней модуляции⁶². Человек, способный действовать из нулевой точки, может оставаться ясным даже в условиях неопределенности.

Нейтральность как активная позиция

Обычное сознание склонно воспринимать нейтральность как отсутствие вовлеченности. Однако в модели внутреннего менеджмента нейтральность нулевой точки – это форма активного равновесия, в которой внимание не фиксировано, но развернуто, тело не зажато, но собрано, эмоции не подавлены, но прозрачны. Это состояние полной включенности без напряжения.

Практически это означает, что субъект выходит из состояния «борьбы» – с собой, с другими, с обстоятельствами. Он начинает действовать не из противостояния, а из центра, где возможны и восприятие, и трансформация. Нулевая точка позволяет удерживать сложность без упрощения и напряжения – не через усилие, а через присутствие.

Сердечный модуль как носитель функции нуля

Сердце, как было показано ранее, не только ритмический и информационный центр, но и место, где возможно аннулирование перегрузки и возвращение к балансу. В этом смысле оно становится носителем нулевой функции. Через работу с сердцем человек обретает доступ к полю, в котором возможно «обнуление» без потери себя: не забвение, не отречение, а выход за пределы внутренней фрагментации.

Именно в сердечном модуле формируется способность удерживать все три уровня одновременно, не сваливаясь в один из них как в доминанту. Эта способность требует тренировки: без регулярной настройки субъект будет склонен терять нулевую точку в стрессовых ситуа-

⁶² Farb N. A. S., Segal, Z. V., Anderson A. K. Attentional Modulation of Primary Interoceptive and Exteroceptive Cortices. *Cerebral Cortex*. 2013. 23 (1): 114–126. doi:10.1093/cercor/bhr385. ISSN 1047–3211.

циях. Однако, чем чаще происходит вход в это состояние, тем легче оно восстанавливается – как навык, а не как вдохновение.

Применение в практике

Работа с нулевой точкой начинается с наблюдения внутренней рассогласованности. Сначала человек учится замечать: когда один из контуров перехватывает управление, когда возникает перекося – напряженное тело, реактивные эмоции, навязчивые мысли. Далее следует практика возвращения внимания к сердечной области – не в виде медитации, а как разворачивания оси.

Простые действия – замедление дыхания, внимание к ритму, выравнивание плеч и позвоночника, включение мягкого взгляда – позволяют инициировать нулевую функцию. Это не техника, а способ бытия: человек вновь соединяется с собой как с целостным, неразорванным субъектом. Отсюда и начинается любое подлинное действие.

Часть II. Модусы внимания

6. Присутствие: искусство быть здесь

В системе Спирина присутствие рассматривается не как одно из психических состояний, а как базовая форма согласования между телом, вниманием и энергетическим потоком. Это не результат волевого усилия, а проявление функциональной целостности, возникающей при гармонизации всех контуров субъекта. Только при их согласованной активности возникает то, что можно назвать подлинным присутствием – не фрагментарной сосредоточенностью, а режимом внутренней согласованности, в котором восприятие становится равномерным, реакции – точными, а субъект способен действовать из состояния, а не из автоматизма. В этом смысле присутствие – не техника и не результат, а режим жизни субъекта, интегрированного в сердечную ось и способного удерживать внимание внутри текущего момента без утраты внутренней оси.

Вопрос о присутствии в философской, психологической и практической традиции связан с попыткой описать качество восприятия, при котором субъект оказывается не просто наблюдателем или участником действия, а в полной мере включен в происходящее. Это включает в себя и телесную чувствительность, и устойчивость внимания, и осознанность в восприятии контекста. В отличие от понятий сосредоточенности или концентрации, присутствие описывает не точечное напряжение внимания, а целостное состояние, в котором различные уровни психической и телесной активности находятся в согласии с текущим моментом.

Внутренне присутствовать – значит находиться в согласии с собой в конкретной ситуации. Это означает, что субъект не отвлечен, не рассеян, не мысленно перемещен в другое время, место или сценарий. Его восприятие сонастроено с тем, что происходит сейчас, его внимание не требует усилия для удержания, а действия соответствуют не только цели, но и состоянию. Такое качество невозможно достигнуть через единовременное решение. Оно формируется в результате систематической работы с вниманием, телом и привычкой к самонаблюдению.

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.