

Влад Шустов

# Витальная энергия



Влад Шустов

**Витальная энергия**

«Автор»

2026

## **Шустов В.**

Витальная энергия / В. Шустов — «Автор», 2026

Мы живём в эпоху эпидемии душевных расстройств. Тревога стала фоном, депрессия — нормой, и таблетки лишь приглушают то, чего не понимают. Но что, если корень всех этих состояний один? Эта книга показывает: наша жизненная сила — витальность — течёт только через нравственно здоровую психику. А крадёт её эгоистичный ум, превращающий каждую обиду и страх в энергию разрушения, сжигающую нас изнутри. Влад Шустов разбирает механику этого процесса шаг за шагом: как мысль проходит сквозь мембрану души, почему дети счастливее взрослых, и как вернуть себе утраченный поток жизни. Не борьба, а возвращение. Не подавление, а любовь. Простая формула здоровья души — для тех, кто устал быть несчастным и хочет понять, почему.

© Шустов В., 2026

© Автор, 2026

# Влад Шустов

## Витальная энергия

*Влад Шустов*

### **ВИТАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ**

*против энергии разрушения*

★

*О том, почему мы бодем душой —  
и как вернуть себе жизненную силу*

#### **Вместо предисловия**

Мы живём в век эпидемии психических расстройств. Созданная нами самими токсичная культура разлагает души людей до основания — потому что заперла каждого из нас в жесточайшем эгоизме, сквозь который уже не пробивается любовь. Наша обособленная эгоистичная сущность отбила в нас способность чувствовать до такого состояния, в котором она уже просто не в силах что-либо ощущать.

Это век краха нравственных основ человека. Именно он вызывает все наши стрессы, порождает дикие переживания, неврозы, срывы и депрессии. Но мы уже не видим причин и не понимаем истоков. А корень прост: жизнь переписывает нас под себя — под свою эгоистичную, материальную форму существования, в которой нет ни чувствительности, ни нравственности, а есть лишь самостная духовная недостаточность и её холодная бесчеловечность.

В нас не осталось жизни. Витальность проходит мимо. И потому наше здоровье сегодня в таком критическом состоянии.

Эта книга — попытка понять, что с нами произошло. Как мы потеряли доступ к жизненной энергии, кто его перекрыл и как вернуть его обратно. Она написана не как научный доклад и не как проповедь, а как серьёзный разговор с любым человеком, который чувствует: что-то не так — и с миром, и с ним самим, — и хочет понять, что именно.

### **ГЛАВА ПЕРВАЯ**

#### **Негативное мышление**

*Откуда берётся внутренняя буря*

★

Что такое негативное мышление? Какие у него формы, какие истоки? Попробуем описать это неустойчивое психическое явление шаг за шагом.

В первую очередь негатив — это наша раздражительность. Она рождается из того, что нас что-то не устраивает, с чем мы не желаем мириться, и мы начинаем внутреннюю борьбу, пытаясь восстановить справедливость. Есть некий раздражитель, который, как нам кажется, мешает жить и навязывает свою волю, — и мы ему противимся.

У каждого из нас есть внутреннее убеждение о том, как всё должно быть. Это убеждение, это видение создаёт наши стереотипы и моральные ценности — основу, на которой мы выстраиваем все свои представления о жизни. И у каждого человека эта основа своя. В этом и заключена первая проблема. Когда мы хотим, чтобы всё было так, как мы понимаем, мы сталкиваемся с тем, что мир устроен иначе, что у него свои цели, идущие вразрез с нашими убеждениями. Это рождает диссонанс — первую раздражительную трещину внутри нас. И этот

диссонанс вскоре превращается в негативное мышление: раздражённое, неустойчивое, неконтролируемое состояние.

Происходит это оттого, что струны мембраны нашей души натянуты до предела и становятся похожими на оголённый живой нерв, болезненно чувствительный ко всему, что на него влияет. Мы воспринимаем мир через этот нерв, и любой раздражитель мгновенно превращает нас в фурию. Мы пытаемся ему противостоять — но форма нашего сопротивления выглядит как психическая неуравновешенность.

Это лишь одна грань негативного восприятия. Есть и противоположная — состояние печали, когда мир покрывается тёмными, беспросветными красками. Откуда оно? Это подавленное состояние безысходности и немощности — ощущение, что от нас ничего не зависит, что мир может раздавить нас, как муравья, и ему это ничего не стоит. В таком состоянии в голову начинают лезть всевозможные страхи, и мы за них цепляемся. Мир теряет краски, мы видим только плохое, не находим просвета. Это и есть депрессия, и вот её корни.

Иногда такие состояния заканчиваются самоубийством — потому что именно к такому концу они и ведут. Полное саморазрушение через потерю веры в себя. И это психический рычаг управления нами, который мы, к сожалению, задействуем слишком часто. Многие понимают, что сами загоняют себя в угол лабиринта, но не находят выхода — и от неумения разобраться в себе идут на крайние меры.

Проблема здесь не в психологах, которые в силах всё объяснить, а в самом устройстве мира и его медицинских приоритетах. Медицина сегодня слепа к человеку. Ей проще выписать притупляющие таблетки, превращающие человека в овощ, — так она обезопасит общество от нестабильных умов, но не предложит выхода. А выход на самом деле прост. Не нужно быть гениальным психологом, чтобы понять человека: его желания, интересы, боль, мысли, влияющие на него ежесекундно. Важнее вывести его из тупикового состояния — убрать раздражители, вернуть смысл, веру и надежду, из которой прорастёт любовь, эмпатия, позитивный взгляд на мир.

### **Воздушные замки детства**

Представим, что при рождении мы — уже сформировавшаяся личность. Даже в раннем детстве в нас проступают характер и черты со своими внутренними убеждениями. Возможно, они наивны, как воздушные замки, в которые мы слепо верим. Но именно в них мы видим смысл и сокровенность — это то, во что мы верим, на что надеемся, что любим. И, кто знает, возможно, это и есть тот стержень, который движет человеком. Речь не об умственных задатках, а о нашей внутренней природе — о святом внутреннем мире, с которым мы хотим, чтобы мир считался.

Но происходит обратное. Реальность быстро ломает нам крылья, отбивает тонкую чувствительность, рушит воздушные замки. И именно с этим мы будем не согласны всю жизнь. Это несогласие будет преследовать нас, превращаясь в отрицание, отвращение, злобу и даже ненависть.

Чтобы понять человека, нужно видеть его ценности, его надежду, его желания — какими бы они ни были, пусть даже иллюзорными. Мы ведь не можем знать, что мучает другого и что он считает правильным. Поэтому нельзя навязывать ему свои взгляды, годные только для нас. Взгляд с нашей колокольни всегда будет отличаться от чужого. Подход должен быть альтруистичным: нужно прочувствовать состояние другого, сопережить его, чтобы начать понимать. Именно этого радикально не хватает — и в медицине, и в жизни. Настоящая поддержка идёт от сердца к сердцу, от открытости к открытости, на одной волне.

А у нас вместо этого — эгоцентризм, разделяющий и обособляющий. Это глухая стена между людьми, сквозь которую к нам никогда не придёт понимание. А с ним — ни эмпатия, ни сочувствие, ни милосердие, а значит, и любовь. Всё в мире стало искусственным. «Привет, как дела?» — «Нормально». Будто нам и правда интересно. Это для приличия, не более. Мы не

собираемся помогать — это напряг для нашего эго. И потому всё вокруг — пустая видимость, пока не подкреплено настоящим желанием помочь.

У каждого образуется свой кокон, в котором прячется сознание и постоянно воюет с внешним миром. Внешний мир — наш главный раздражитель, когда мы не пропускаем его мимо, а цепляемся за него. И вот вывод: негативное мышление — это не только наши внутренние дыры и навязчивые мысли. Это в первую очередь внешний фактор, и лишь потом — фактор нашей эгоистичности. Совокупность двух этих причин и рождает все внутренние расстройства, погружая нас в липкое болото шаблонов, которые не дают спокойно жить. А происходит это оттого, что мы утратили свою глубинную духовную суть, нравственную опору, без которой восстановление психики невозможно.

### **Иллюзия защиты**

Негативное мышление постоянно твердит нам, что нам хотят причинить боль. Мы заранее настроены на дурной исход и ждём от мира худшего — того, чего, может быть, и не существует. Это иллюзия, встроенная нами самими как щит от мира, от чужой воли, которая видится нам абсолютным злом. Такой настрой автоматически запускает программу воспроизводства всё новых тревожных мыслей — якобы для защиты.

Но это не защита. Это программа саморазрушения психики, на которой строятся все неврозы и состояния вечной внутренней тревоги. А значит — прямая депрессия. И раздражитель тут уже не внешний, а наш собственный, созданный по своей же воле. Именно поэтому он так разрушителен.

Но в душе есть и противоположные состояния — те, что нас лечат. Непоколебимость, спокойствие, крепость веры, внутренняя устойчивость, светлая убеждённость в нравственные законы, которые правят всем сущим. Когда мы принимаем их за данность, наше мышление начинает меняться, и происходит исцеление психики. Речь не о фанатизме и не о радикальности взглядов — речь о простых вещах: смотреть на мир из внутреннего спокойствия, которое возможно только в любви.

Основной корень негативного мышления — наше эго, наша обособленная часть. Чаще всего она запугана и живёт инстинктивными программами самовыживания, опускающими человека до животного, тварного уровня. Всё, что эго воспринимает, проходит через призму эгоцентризма, который рисует нам мрачные картины на основе наших же сомнений. На эгоцентричной, самостной стороне нет глубоких духовных корней — поэтому человеку кажется, что он остался один на один с миром, и всю ношу выживания он взваливает на себя. И цена этого выживания часто и есть главная причина нашего негатива.

*Негативное мышление — это несоответствие между тем, чего хочет наша душа, и тем, что предлагает мир. Из этого несоответствия и рождается эго — физическая, материальная сущность, разделяющая в нас духовное и телесное. И в этом разделении — вся сегодняшняя драма человека.*

## **ГЛАВА ВТОРАЯ**

### **Зависимость от материального**

*Как незаметно подменяются ценности*

★

Тот, кто начинает ценить духовную часть своего Истинного Я, быстро отрывается от материальной зависимости — потому что живёт иными ценностями. И это состояние не пропускает в нас эго, которое держится исключительно на внешнем, а не на внутреннем, нравственном. Эго живёт только теми ощущениями, что отражены от материального мира.

Пока мы зависим от внешнего и служим только материальному, мы остаёмся в зависимости от всех внешних факторов, влияющих на душу. Наши пять органов чувств поставляют

лишь ту информацию, которую передаёт мир, — а в ней чаще всего больше фальши, чем соответствия духовной сути Истинного Я. Именно отсюда рождаются все наши внутренние противоречия и нестабильности. Идёт несоответствие духовного и нравственного с искусственным, материальным.

Это нужно видеть. Внешним управляет наше эго — физическая сущность, заслоняющая собой нашу духовную часть. Эго пытается перепрошить нас под себя, и у него отлично получается. Оно заявляет, что наше состояние зависит от материального, что нужно ему соответствовать, подстраиваться — иначе говоря, инстинктивно выживать. И порой мы сами уже не знаем, сколько в нас осталось духовного, а насколько мы зависим от материального.

Остаётся ли вера? Да — но как зависимость. Мы думаем, что остаёмся духовными, но, подобно заядлым курильщикам, не понимаем, насколько сильна наша привязанность. Мы живём в иллюзии, до последнего веря, что в любой момент сможем избавиться от неё. А в момент истины оказывается, что вера наша промякла и не так крепка, как казалось, — и мы в западне эго. Оно всю жизнь подкармливает нас своим сладким и знает, что отказаться от него уже трудно: для этого нужен душевный подвиг и сила духа, которую оно методично подтачивало, чтобы в нужный момент мы не смогли воспрянуть. В этом эго коварство.

#### **Интуиция и инстинкт — не одно и то же**

Мы физически слабые существа. Привязав нас к материальному, эго оставляет нам только то, что поступает на органы чувств, — а это совсем не духовные ощущения. Наши сенсоры несовершенны по сравнению с духовной чувствительностью, в которую входит интуиция. И здесь принципиально важное различие: интуиция — это не инстинкт.

Инстинкт — чисто физический фактор, не нравственный. Интуиция — голос духовной, нравственной природы. Пока мы плохо их различаем и путаем, мы будем наступать на одни и те же грабли. Нужно чётко отделять белое от чёрного и не смешивать их в серое, говоря, что это «нечто идеальное, совмещённое». Стоять двумя ногами сразу на двух сторонах — не выход. Это всего лишь выживание и приспособление.

Чтобы всегда быть на нравственной стороне, на этой нерушимой основе, нужно освободиться от власти материального — то есть от эгоизма и самостного «я» — и обрести всеобщее «Мы»: единое, истинное, эмпатичное, альтруистичное содержание души. Сегодня это самая сложная задача, потому что с детства нас поставили на совершенно иные рельсы и сказали, что только так правильно. Оттого мы и не понимаем своё внутреннее устройство, не знаем, как работает душа и как выглядит её нравственная структура.

Совесть — вот тот важнейший компас, который говорит нам, правильно мы поступаем или нет. Это духовный голос, пытающийся вывести нас из иллюзии материальной зависимости, спасти, открыть глаза, пробудить. Но мы этот голос уже почти не слышим и отвергли — потому что он не соответствует внешнему миру. Вот оно, разделение, которое постоянно рвёт душу пополам. И от того, на какую сторону мы посмотрим, зависит наша судьба.

Если мы смотрим на внешнее, материальное — мы вновь наступаем на грабли и погружаемся в маятники жизни, от которых нет спасения. Идя на поводу у материальных ценностей, мы незаметно деградируем духовно, обезчеловечиваемся и заменяем своё Истинное Я искусственным «НЕ Я» нашего эго, которое в итоге начинает нами править.

## **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.