

Константин Гехман

У МЕНЯ НЕТ ЭНЕРГИИ

Почему энергия не
накапливается и как
перестать искать силы

Константин Гехман

У меня нет энергии. Почему энергия не накапливается и как перестать искать силы.

<https://litres.ru/74270299>

SelfPub; 2026

Аннотация

«У меня нет энергии» — самая распространённая фраза нашего времени. Мы спим по десять часов, принимаем витамины, ходим на массаж и медитируем, но сил не прибавляется. Парадокс: чем больше мы отдыхаем, тем глубже вязнем в апатии, тревоге и усталости.

Опираясь на нейробиологию дофамина и телесные практики, автор шаг за шагом помогает вернуть себе утраченное «хочу» — без насилия, без поисков великой миссии и без ожидания, когда «появятся силы».

Внутри вы найдёте:

объяснение, почему энергия приходит не до действия, а после первого шага;

«Сканер желания» — инструмент, который научит различать настоящие желания и навязанные «надо»;

дневник микро-направлений и практику «5 минут туда»;

способ легализовать запретные желания и перестать тратить силы на их подавление;

готовый план на две недели, чтобы почувствовать себя рекой, а не болотом

Если вы устали ждать, когда вернутся силы, — эта книга для вас. Она не научит «правильно отдыхать». Она научит течь.

Содержание

Глава	5
Глава 1. «У меня нет энергии» — эпидемия нашего времени	6
Парадокс ресурса, которого нет	8
Что происходит с водой, которая перестаёт течь	10
Голос болота	13
Глава 2. Великое заблуждение: энергия как бензин	15
Парадокс отпуска	17
Напряжение, которое рождает силу	19
Почему «накопить» нельзя	21
Разность потенциалов, которая лечит	23
Глава 3. Сначала — направление, потом — силы	25
Маленькое лабораторное чудо	26
Схема, которая всё переворачивает	29
Концерт как метафора жизни	31
Глава 4. Почему без «хочу» тело умирает	33
Страж бодрствования	34
Чем важно отличается от значимого	36
Физиология апатии	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

У меня нет энергии. Почему энергия не накапливается и как перестать искать силы.

Глава

Глава 1. «У меня нет энергии» — эпидемия нашего времени

Знаете это утро? Звонит будильник, и ещё до того, как открыть глаза, вы чувствуете: сил нет. Не просто не выспались — а будто внутри что-то выключено. Кофе, душ, полчаса в телефоне — не помогает. Вы смотрите на список дел и думаете: «Где взять энергию?» Потом думаете: «Надо отдохнуть. Тогда появятся силы».

И идете отдыхать.

Мы спим по десять часов в выходные, записываемся на массаж, покупаем витамины. Устанавливаем приложение для медитации, уезжаем в отпуск. Честно пытаемся «восстановиться», потому что все вокруг говорят: «Ты просто устал, тебе надо отдохнуть». И мы верим.

Но проходит месяц, два, полгода. У нас есть чёткий режим сна, мы едим зелёные салаты и магний, были у трёх массажистов, прошли курс йоги и ни разу не пропустили воскресную медитацию. Мы сделали всё по инструкции.

И каждое утро мы просыпаемся без сил.

Знакомая картина? Вы не устали. Вы попали в ловушку «спа-марафона» — идеи, что энергию можно накопить, если достаточно долго лежать, расслабляться и никуда не дви-

гаться. Ирония в том, что человечество никогда ещё не отдыхало так много — и никогда не чувствовало себя таким обессиленным.

Парадокс ресурса, которого нет

Почему совет «надо отдохнуть» перестал работать? Наши бабушки и дедушки не знали слов «выгорание» и «дефицит энергии». Они работали физически, часто недосыпали, не имели представления о wellness-индустрии — и при этом как-то жили. Вставали, шли, делали. Не всегда с радостью, но с какой-то непостижимой для нас витальностью.

А мы? У нас есть ортопедические подушки, трекеры сна, доставка здоровой еды и корпоративные психологи. Но мы — самое уставшее поколение в истории. Мы ложимся спать разбитыми и просыпаемся разбитыми. И чем больше мы заботимся о себе, тем меньше у нас сил.

Потому что мы исходим из фундаментально неверной предпосылки. Мы думаем об энергии как о бензине в баке: потратил — надо залить обратно. Истратил на работе — надо полежать, бак наполнится. Слишком много отдавал — надо взять отпуск, чтобы опустошённый резервуар снова стал полным.

Модель красивая, понятная и удобная. Но абсолютно неработающая.

Потому что энергия жизни — это не бензин. Это не субстанция, которая «у вас есть». Это не то, что можно накопить, лёжа на диване.

Это процесс. Поток. Движение. И когда мы пытаемся удержать его, остановить, упаковать в баночку для будущего использования — он умирает. Превращается в нечто другое. В болото.

Что происходит с водой, которая перестаёт течь

Представьте лесной ручей. Вода в нём прозрачная, быстрая, живая. Вы можете зачерпнуть её ладонью — и она останется чистой. А теперь представьте, что этот ручей перегородили. Вода встала. Через неделю она зацвела, покрылась ряской, наполнилась тиной. Её уже не зачерпнёшь — придётся процеживать. Ещё через месяц от неё начнёт пахнуть болотом. Она всё ещё вода, но живой назвать её уже нельзя.

С человеческой энергией происходит ровно то же самое.

Когда в нашей жизни нет движения, нет направления, предвкушения, честного «я хочу туда» — наша жизненная сила останавливается и превращается в вязкое, тягучее состояние. Мы называем его по-разному: апатия, прокрастинация, лень, депрессия, выгорание. Но суть одна — мы стали болотом.

И вот важный момент: болото не становится чище, если просто налить в него больше воды. Бессмысленно идти на массаж «просто чтобы расслабиться». Бессмысленно ложиться спать на два часа раньше «для здоровья». Бессмысленно брать отпуск «потому что устал». Всё это — попытки долить воду в стоячее болото. Вы можете залить туда цистер-

ну — оно станет просто большим болотом.

Вы замечали? Когда вы целый день лежите в кровати «чтобы набраться сил», к вечеру сил почему-то ещё меньше. Когда вы уходите в длинный отпуск без особого плана и желания — через неделю накатывает тоска и ощущение, что жизнь проходит мимо. Когда вы старательно «ничего не делаете» — внутри нарастает тревога, суета мыслей, вязкая усталость.

Так болото реагирует на попытку наполнить его стоячей водой. Оно разбухает, но не оживает. Ему не нужен дополнительный объём. Ему нужно течение.

Наша культура заботы о себе совершила ошибку масштаба эпидемии. Она направила всю нашу энергию внутрь — на восстановление, на восполнение, на «заботу о ресурсе». Мы стали одержимы вопросом «как я себя чувствую?» и «достаточно ли я отдохнул?». Мы замеряем пульс, считаем калории, отслеживаем фазы сна. Мы превратили свою жизнь в один бесконечный мониторинг батарейки.

Но батарейка, на которую просто смотрят, не заряжается. Она заряжается, когда включена в цепь и через неё идёт ток.

Пока все наши усилия направлены на то, чтобы «сохранить», «восполнить», «не тратить» — мы как будто строим идеальный резервуар для воды, которую забыли пустить в русло. Мы с любовью обустроиваем болото. Делаем его комфортным, тёплым, красивым. Ставим вокруг свечи и вешаем гирлянды. Но вода в нём не течёт.

И однажды мы просыпаемся в красивом, ухоженном, правильно организованном болоте и понимаем, что задыхаемся.

Нам не хватает не сна, не магия и не массажа. Нам не хватает смысла двигаться. Нам не хватает того самого «я хочу туда», которое единственное и запускает поток.

Голос болота

У болота есть свой голос. Он звучит очень разумно, очень заботливо. Он говорит:

«Ты слишком устал. Не делай сегодня ничего. Полежи».

«Какое увлечение? Сначала восстанови силы, потом будешь думать о хобби».

«Не начинай новое — это отнимет последнюю энергию. Лучше отдохни».

«Тебе надо выспаться. Потом, когда-нибудь, когда будут силы — тогда и поживёшь».

Этот голос — главный предатель. Он притворяется нашим другом, но с каждым днём всё глубже затягивает нас в ил. Мы слушаемся его и чувствуем, как тело становится тяжелее, голова туманнее, желания бледнее. Мы ждём, когда же «придут силы». Но силы не приходят. Потому что они никогда не приходят в болото. Они приходят только в русло.

И вот мы здесь — уставшие, несмотря на весь отдых. Обессточенные, несмотря на все витамины. С налаженным бытом, но с ощущением, что жизнь где-то там, за окном, у других, у тех, у кого «есть энергия».

Где они её взяли? В чём их секрет?

Секрет в том, что они не лежали и не ждали. Они нашли, куда течь. А энергия — она верная спутница любого, у кого

есть направление. Она не предшествует движению. Она следует за ним.

Но об этом — в следующей главе. А пока давайте просто признаем: наша старая стратегия не работает. Мы застряли в болоте. И чем усерднее мы пытаемся в нём отдохнуть, тем глубже вязнем.

Хорошая новость: мы можем из этого болота выйти. Через одно простое, но честное «хочу». Но сначала придётся разобраться, как именно устроен механизм, который мы так долго не понимали. Как энергия рождается не в постели, а в том направлении, которого у нас так давно не было.

Глава 2. Великое заблуждение: энергия как бензин

Есть одна метафора, которая незаметно отравила наше отношение к собственной жизни. Она настолько выросла в бытовой язык, что мы перестали её замечать. Мы говорим: «у меня нет ресурса», «я потратил все силы», «мне нужно восполнить энергию». Мы представляем себя бензобаком. Утром полный, вечером пустой. Задача проста: расходовать поменьше, заправляться почаще.

Если бы это работало, книга заканчивалась бы здесь. Вы бы просто выпались — и стали бодрым. Но мы оба знаем, что всё иначе. Почему после восьмичасового сна можно проснуться с ощущением, будто всю ночь грузили вагоны? Почему после двух недель на шезлонге у моря можно вернуться домой с чувством, что ты устал ещё сильнее? Почему бессонная ночь в предвкушении путешествия заряжает, а «правильный» режим в четырёх стенах обесточивает?

Модель бензобака не просто трещит по швам — она разваливается при первом же столкновении с реальностью. Но мы упрямо продолжаем в неё верить. Потому что это понятно. Потому что это даёт иллюзию контроля: если энергия — топливо, то достаточно найти правильную заправку. Сон,

еда, массаж, витамины. Заправился — и порядок.

Проблема в том, что живой организм — не машина. С ним всё немного... страннее.

Парадокс отпуска

Позвольте показать вам двух людей. Назовём их, скажем, Дима и Саша.

Дима пашет без выходных три месяца. В голове одна мысль: «Скорее бы отпуск». Он считает дни, выбирает отель, предвкушает, как сядет в самолёт. Он приезжает на море всего на три дня. Всего три! По логике бензобака это катастрофа: потрачено столько топлива, а на заправку — жалкие трое суток. Бак должен остаться полупустым. Но Дима возвращается — и коллеги удивляются. Глаза горят, спина прямая, голос звонкий. Он говорит: «Я отдохнул». Откуда? Как три дня смогли компенсировать три месяца?

А теперь Саша. Саша уволился, устал капитально, решил взять паузу — сразу на два месяца. «Вот сейчас отосплюсь, восстановлюсь, займусь собой». Он спит, гуляет, смотрит сериалы. Никакого стресса, никакой работы. Бензобак должен быть под завязку — заправка-то бесконечная. Но через пару недель Саша замечает странное: вставать всё тяжелее, желания куда-то пропали, даже любимый кофе не радует. К концу второго месяца он чувствует себя так, будто всё это время разгружал те самые вагоны. Апатия, туман в голове, вязкая лень. Но ведь он же отдыхал! Где его топливо?

Это и есть парадокс отпуска. Короткий рывок к морю с

желанием, с предвкушением, с конкретным «я хочу туда» даёт прилив сил. Долгое лежание на диване без направления забирает последние крохи.

Почему?

Потому что энергия — это не то, что можно накопить. Это то, что возникает в зазоре между «здесь» и «там».

Напряжение, которое рождает силу

Давайте на минуту отвлечёмся от психологии и заглянем в физику. Что такое электрический ток? Это движение заряженных частиц. Но сами по себе они не побегут. Им нужна разность потенциалов. Плюс и минус. Два полюса, между которыми возникает напряжение. Чем больше разница, тем сильнее ток. Нет разницы потенциалов — нет движения. Батарейка, у которой оба контакта замкнуты накоротко, просто греется и садится. Лампочка горит только тогда, когда току есть куда течь.

С человеческой энергией ровно та же история.

Пока есть «я здесь» и «я хочу туда», между ними натягивается невидимая струна. Эта струна и есть энергия. Это не вещество. Это напряжение, возникающее из разницы между тем, что есть, и тем, чего я по-настоящему хочу. Энергия не находится внутри вас, как бензин в канистре. Она бежит по этой струне — от настоящего к желаемому.

Именно поэтому Дима, у которого было короткое, но яркое «хочу туда», вернулся живым. Его три дня на море не были пассивной заправкой. Они были движением к цели. Разность потенциалов была огромна: выжатый работой минус

— и сияющий плюс в виде моря. Ток пошёл.

А у Саши не было направления. Он убрал «минус» — работу — но не создал «плюс». Он просто лежал. Разность потенциалов исчезла, цепь разомкнулась, ток остановился. И то, что Саша принял за отдых, на самом деле было обесточиванием. Его батарейка не заряжалась, а медленно разряжалась в пустоту.

Почему «накопить» нельзя

Когда мы говорим «энергия — это не субстанция, а процесс», мы имеем в виду именно это. Субстанцию можно хранить. Процесс — нет. Вы не можете накопить дыхание впрок. Не можете наесться на месяц вперёд. Не можете накопить течение реки.

Река течёт, пока есть уклон. Пока есть разница высот между истоком и устьем. Перекройте русло — и вода не накопится в гигантское водохранилище. Она станет болотом. Вроде бы её много, но она мёртвая. Так и с нами: пытаюсь «накопить» энергию через бесконечный отдых без цели, мы просто отключаем своё русло. Мы убираем уклон, и удивляемся, почему ничего не течёт.

Модель бензобака обрекает нас на вечную погоню за наполнением. Мы ходим и ищем, где бы «взять» энергию. У более успешных людей, в модных практиках, в биохакинге. Мы как будто просим у мира залить нам полный бак. Но мир не заправляет баки. Он даёт уклон. Он даёт направление. Он говорит: «Вот там живое. Хочешь?» И если внутри откликнется «да» — ток идёт сам. Без витаминов.

Понимаете, что это меняет? Это значит, что ваша усталость не результат того, что вы «слишком много отдавали». Это результат того, что вы давно никуда не текли. Вы не опу-

стошены. Вы разомкнуты. Нет плюса. Нет «туда», куда хочется. А без этого минус — просто чёрная дыра, засасывающая любые попытки отдыха.

Разность потенциалов, которая лечит

Хорошая новость в том, что разность потенциалов можно создать. Она не даётся избранным, не покупается в аптеке и не открывается только в Гималаях. Она создаётся одним простым вопросом, обращённым к самому себе: «Чего я хочу?» Не «что надо», не «что правильно», не «что сейчас модно хотеть». А «чего я хочу: честно, пусть даже глупо, несерьёзно, неправильно?»

В момент, когда вы нащупываете ответ, появляется плюс, точка «туда». И между ней и вашим текущим «здесь» начинает бежать ток. Сначала слабый, едва заметный. Но это уже не болото, а русло.

Дима хотел на море. Он знал, куда течёт, и три дня дали ему больше, чем Саше два месяца. Потому что было направление и разность потенциалов.

Если вы читаете это и думаете: «Но я не знаю, чего хочу. Вообще никакого плюса не чувствую» — не пугайтесь. Это нормально. Долгое болото затягивает, и желания засыпают. Но они не умирают. Их можно разбудить. Как — об этом дальше.

А пока просто позвольте себе усомниться в главном: что

отдых — это заправка, а усталость — пустой бак. Энергия не плещется внутри вас в ожидании, когда её потратят. Она ждёт не внутри. Она ждёт впереди. Она ждёт вашего «хочу». Потому что энергия — это не бензин. Это разность потенциалов между тем, где вы стоите, и тем, куда лежит ваше сердце.

Глава 3. Сначала — направление, потом — силы

Вот уже две главы мы говорим о том, что энергия не накапливается, а возникает. Что она не бензин в баке, а разность потенциалов. Что болото становится болотом не от недостатка воды, а от отсутствия течения. Всё это звучит красиво — но остаётся главный вопрос. Если энергия рождается не из отдыха, то откуда? По какому механизму? И есть ли этому хоть какое-то научное объяснение, кроме метафор про ручьи и русла?

Есть. И оно начинается с короткой истории.

Маленькое лабораторное чудо

Представьте: вторник. Самый обычный, серый, никакой. Вы проснулись разбитым — накануне допоздна работали, утром болела голова, а за окном дождь. Весь день вы функционируете на четверть мощности. Часам к пяти вечера единственное, чего вы хотите, — добраться до кровати. Вы мысленно прощаетесь с этим днём. Никаких планов. Только подушка. Только горизонтальное положение.

И тут звонит телефон.

Это старый друг. Тот самый, с которым вы сто лет не виделись. Он говорит: «Слушай, тут такое дело. Помнишь ту группу, которую мы обожали в универе? Они приехали. Сегодня. Единственный концерт. Я достал два билета. Ты идёшь?»

И в этот момент происходит нечто. Вы ещё не сказали «да». Вы ещё даже не осознали, где конкретно концерт и во сколько. Но где-то внутри — толчок. Тело, которое секунду назад требовало горизонтальной поверхности, вдруг выпрямляется. Глаза, которые слипались, открываются. В груди появляется что-то похожее на ветер. Головная боль никуда не делась, но она как будто отодвинулась на задний план. Вы говорите: «Конечно». И идёте.

Дальше — три часа в душном зале, громкая музыка, тан-

цы до мокрой спины. Потом метро в час ночи. Вы добираетесь до дома во втором часу, падаете в кровать, и перед тем, как провалиться в сон, чувствуете странное. Вы живой. Вы наполненный. Вы есть.

Давайте проведём сухой бухгалтерский учёт этого вечера. Сон: вы спали меньше, чем планировали. Еда: съели какой-то перекус, даже не помните какой. Витамины: не приняли. Массаж: ну какой массаж, вы в толпе прыгали. Отдых: отсутствовал как класс. По логике бензобака вы должны быть опустошены в ноль. Вы должны рухнуть и не встать.

Но вы встали. И утром следующего дня бодрь.

Что, чёрт возьми, произошло?

Чтобы ответить на этот вопрос, нам придётся заглянуть в мозг. Не пугайтесь, глубоко не полезем, только самое интересное. Внутри нас есть вещество с названием дофамин. В популярной культуре его называют «гормоном удовольствия». Это ошибка. Причём ошибка такого масштаба, что из-за неё мы десятилетиями неправильно понимали собственную мотивацию.

Дофамин — не про удовольствие от результата, не про момент, когда вы съели пирожное, получили зарплату или подписали книгу. За удовольствие отвечают другие вещества — эндорфины, серотонин, эндоканнабиноиды. А дофамин — это про предвкушение. Про «мы туда хотим». Это нейромедиатор стремления, а не награды.

Исследования показывают: уровень дофамина взлетает не

когда вы достигаете цели, а когда мозг видит цель и оценивает её как желанную и достижимую. Самый мощный дофаминовый всплеск происходит в момент появления направления. Когда вы понимаете: «О, я могу это получить». Не когда получили, а когда только поняли, что можете.

Вернёмся к нашему вторнику. Вы сидели разбитый, без сил. Но тут поступила информация: любимая группа, единственный концерт, билет есть. Мозг мгновенно произвёл вычисление: «Это возможно. Это желанно. Это доступно прямо сейчас». И выдал дофамин. Не после концерта, а до. В тот самый момент, когда вы сказали «да».

И что делает дофамин? Он не даёт вам удовольствие. Он даёт вам энергию. Он мобилизует ресурсы организма, учащает сердцебиение, обостряет внимание. Снижает чувствительность к усталости, включает режим «движение к цели». Вот почему головная боль отступила, и тело, которое час назад «умирало», нашло в себе силы танцевать три часа подряд. Потому что мозг получил направление и включил энергетический насос, а не потому что вы хорошо поели или выспались.

Схема, которая всё переворачивает

Мы привыкли думать так:

Сначала энергия, потом желание, потом действие.

То есть: «Вот накоплю силы, тогда начну хотеть что-то делать, тогда сделаю». Знакомая цепочка? Именно по ней мы живём годами. Ждём, когда придут силы. Ждём настроения. Ждём вдохновения. Ждём, пока батарейка покажет 100%. И не делаем ничего. Потому что батарейка не показывает.

Реальность же устроена с точностью до наоборот:

Сначала направление (цель) → потом дофамин → потом энергия → потом действие.

Не энергия рождает движение. Движение рождается из направления, а энергия подтягивается следом, как вагоны за локомотивом. Локомотив — это не силы. Локомотив — это «я хочу туда».

Именно поэтому советы вроде «просто начни» иногда работают, а иногда нет. Если вы начинаете делать то, что вам безразлично, — дофамин не выделяется, энергия не появляется, и вы бросаете через двадцать минут, чувствуя себя ещё хуже. Но если вы начинаете делать хотя бы крошечный шаг в направлении, которое вам по-настоящему интересно, включается насос, появляется топливо. И вы удивляетесь, откуда взялись силы.

Концерт как метафора жизни

Тот вечер — маленькая лаборатория. В ней в миниатюре воспроизведено всё, что нам нужно понять про энергию жизни. Вы были разбиты. Но появилось честное, живое, не навязанное «я хочу туда». И тело ответило. Не завтра, не после отдыха. Сразу.

А теперь представьте, что таких «концертов» — то есть направлений, предвкушений, честных желаний у вас нет вообще. День за днём. Месяц за месяцем. Вы функционируете, выполняете обязанности, отдыхаете по расписанию. Но дофаминовый насос молчит. Ему нечего качать. Нет цели, которая была бы достаточно желанной, чтобы включить его. И тогда вы просыпаетесь без сил. Потому что вас не тянет вперёд.

Мы думаем, что усталость — это результат перерасхода. Но гораздо чаще это результат отсутствия направления. Не «я слишком много делал», а «мне не для чего вставать». Дофаминовая система не включается от слова «надо». Она включается от слова «хочу». И если «хочу» нет, то нет и топлива. Вы можете спать по двенадцать часов, но без направления ваша батарейка просто отключена от сети.

Здесь у многих читателей возникает резонный вопрос: «А что, если я ничего не хочу? Вообще. Давно. Концертов

не жду, поездкам не радуюсь, даже еда не вдохновляет. Где брать направление, если внутри пустыня?»

Это честный вопрос. И ответ на него не «просто захоти». Если вы долго жили без направления, ваша способность хотеть атрофировалась как мышца, которую не использовали. Дофаминовая система не сломалась, но заснула. Её можно разбудить. Но не героическим усилием воли и не поиском «большой цели». А маленькими, почти микроскопическими шагами. Об этом мы поговорим в следующей части книги.

Пока что важно зафиксировать главное: энергия не предшествует движению. Она следует за ним. Вернее — за направлением. За тем самым импульсом «да, я хочу туда», который включает дофаминовый насос и заставляет тело найти ресурсы там, где их, казалось, не было.

Мы не устали. Мы просто разомкнули цепь. Убрали плюс. Перестали хотеть. И чтобы энергия снова потекла, нам не нужно больше спать. Нам нужно вспомнить, куда мы хотим течь. И тогда всё изменится. Не после отдыха. Не с понедельника. А в тот момент, когда внутри появится живое, честное «туда».

Глава 4. Почему без «хочу» тело умирает

В предыдущей главе мы говорили о дофамине — нейромедиаторе, который включается не после победы, а в момент появления желанной цели. Это объясняет, почему силы возникают, когда есть «туда». Но остаётся вторая половина пазла — не менее важная и куда более тревожная. Что происходит, когда «туда» нет? Почему отсутствие желания буквально выключает тело? Почему апатия ощущается не как эмоция, а как физическая невозможность встать?

Чтобы ответить, нам придётся спуститься ещё глубже — туда, где мозг принимает самое фундаментальное решение: быть активным или замереть.

Страж бодрствования

Глубоко в стволе мозга, в эволюционно древней его части, есть структура, которую нейробиологи называют ретикулярной формацией. Звучит как название секретной лаборатории, но на самом деле это что-то вроде реле. Выключатель. Или, если угодно, привратник у ворот сознания.

Задача ретикулярной формации проста и грандиозна одновременно: она решает, насколько «включённой» должна быть кора больших полушарий в каждый конкретный момент. Именно она определяет, проснётесь ли вы бодрым или будете весь день как в тумане. Именно она распределяет энергию — даёт добро на активность или переводит организм в режим энергосбережения.

Как привратник решает, что делать? Он постоянно сканирует входящие сигналы. Из внешнего мира — через органы чувств. Из внутреннего мира — через эмоции, воспоминания, телесные ощущения. И задаёт один-единственный вопрос. Не «сколько ты спал?». Не «принял ли ты витамины?». Он спрашивает: «Есть ли что-то важное? Есть ли то, ради чего стоит тратить ресурс прямо сейчас?»

Если ответ «да» — ретикулярная формация активирует кору. Мы чувствуем себя бодрыми, собранными, готовыми. Мышцы получают тонус, внимание обостряется, мир стано-

вится ярче.

Если ответ «нет» — она нажимает кнопку энергосбережения. Метаболизм замедляется, мышечный тонус падает, внимание рассеивается. Мы чувствуем себя вялыми, тяжёлыми, «ватными». Знакомое ощущение? Это не лень. Это работа древнего, мудрого механизма, который миллионы лет не давал нашим предкам тратить драгоценную энергию впустую.

Чем важно отличается от значимого

Теперь — ключевой момент. Что такое «важное» для ретикулярной формации?

Можно подумать: важное — это то, что надо. Дедлайн. Оплата счетов. Визит к врачу. Обязательства. Но ретикулярная формация не читает ваш ежедневник. Она не понимает слов «должен» и «надо». Это древняя структура, она работает с гораздо более базовыми вещами.

Для неё «важное» — это то, что имеет биологическую значимость. То, что обещает выживание или удовольствие. Еда, когда голоден. Тепло, когда холодно. Присутствие близкого человека. И — вот это критически важно — предвкушение. Ожидание награды. То самое «хочу», о котором мы говорили в прошлой главе.

Другими словами, ретикулярная формация говорит не на языке «надо». Она говорит на языке «хочу». И когда вы живёте, движимые исключительно долгом и обязанностями, — она вас не слышит. Вернее, слышит, но не распознаёт как сигнал к активации.

Вы можете повторять себе: «Надо встать, надо работать, надо быть продуктивным». Но для привратника это пустой

шум. Он ждёт другого. Он ждёт сигнала от лимбической системы — эмоционального мозга, который оценивает события по шкале «хочу / не хочу». Если лимбическая система молчит, если нет честного, живого желания, — привратник делает единственное разумное: не пускает. Выключает свет и включает энергосбережение.

Физиология апатии

Вот теперь мы можем точно сказать, что такое апатия с точки зрения нейробиологии.

Апатия — это не усталость, не слабость и не недостаток характера. Это корректная, биологически обоснованная реакция мозга на отсутствие значимых стимулов. Если нет ничего, что обещает награду, — зачем тратить энергию? С эволюционной точки зрения это гениально. Ресурсы не бесконечны. Если впереди не видно ничего, ради чего стоит двигаться, лучше затаиться, замереть, сохранить силы на случай, когда значимость появится.

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.