

12+

Н. Линнши



АНЕРГИЯ ВНИМАНИЯ

Физика остановленного наблюдения

Н. Линнши

**Анергия внимания. Физика
остановленного наблюдения**

<https://litres.ru/74395179>

ISBN 9785007031578

Аннотация

Мы привыкли думать, что устаём от работы. Но почему отдых часто изматывает сильнее труда? Ответ — в невидимом процессе, который происходит, когда мы перестаём действовать. Тишина не пуста. Пауза не нейтральна. Внимание, лишённое объекта, не засыпает — оно начинает метаться и сжигать ресурс вхолостую. Эта книга — о том, куда утекает энергия, когда мы ничего не делаем, и как превратить тишину из источника истощения в инструмент восстановления.

Содержание

Введение. Усталость от покоя	7
Глава 1. Что такое анергия и почему мы о ней не знаем	11
Причина первая: культ продуктивности	13
Причина вторая: мы путаем анергию с усталостью	14
Причина третья: наука изучает объекты внимания, а не паузы между ними	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Анергия внимания Физика остановленного наблюдения

Н. Линнши

© Н. Линнши, 2026

ISBN 978-5-0070-3157-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Место в серии:

Это вторая книга цикла, начатого «Эфемерологией». Если первая работа учила замечать то, что исчезает быстрее имени, то вторая задаёт вопрос иного порядка: *что происходит с нами, когда мы перестаём хвататься за объекты?* Эфемерология — оптика. Анергия внимания — механика.

Квалификация дисциплины:

Анергия внимания не является разделом когнитивной психологии, нейробиологии или созерцательных практик. Это самостоятельная область знания на стыке психофизики, термодинамики неравновесных систем и физиологии сенсорной депривации. Термин «анергия» заимствован из фи-

зики (от греч. *ап-* — отрицание, *ergon* — работа, действие) и обозначает не просто бездействие, а **потенциальную энергию системы в момент отсутствия внешней работы.**

Цель данной работы:

Предоставить читателю модель, объясняющую, куда уходит психический ресурс, когда мы «ничего не делаем». Научить различать истощающую паузу и восстанавливающее безмолвие. Дать инструменты управления вниманием не через напряжение фокуса, а через грамотное обращение с пустотой между объектами.

Новизна подхода:

Впервые вместо вопроса «На чём сосредоточиться?» задаётся вопрос **«На чём перестать сосредотачиваться?»**. Фокус смещается с усилия по удержанию объекта на **качество паузы** между объектами. Анергия — это не слабость и не лень. Это работа, которую совершает психика, когда внешняя стимуляция убрана, а внутренняя ещё не затихла.

Предупреждение о формате:

Книга содержит практические упражнения, требующие остановки. Вам придётся откладывать её в сторону. Это не баг, это метод. Текст прерывист намеренно. Каждый раз, когда вы встречаете знак Ø (перечёркнутый круг), вы обязаны

остановиться, закрыть книгу и сделать ровно то, что описано. Без этого чтение становится бессмысленным.

Введение. Усталость от покоя

Проведите простой эксперимент. Прямо сейчас. Отложите книгу. Закройте глаза. Посчитайте пять вдохов. Медленно. Без цели. Просто считайте.

...

Сделали? Тогда вопрос.

Что вы почувствовали за эти тридцать секунд? Покой? Облегчение? Или — признайтесь честно — лёгкое беспокойство? Зуд где-то под кожей? Желание открыть глаза и проверить телефон? Мысль, что это глупое упражнение и надо читать дальше?

Если второе — *добро пожаловать*. Вы здесь по адресу.

Мы живём в эпоху, которая решила проблему шума и создала проблему тишины. Нас окружают устройства, приложения, уведомления — и мы наивно полагаем, что стоит их выключить, как наступит долгожданный покой. Но когда они действительно выключаются — в самолёте, в лесу, в три часа ночи, — мы обнаруживаем странную вещь. Покоя нет. Есть напряжение. Есть пустота, которая почему-то тяжелее шума. Есть ощущение, что ты один в комнате, но кто-то дышит за

спиной.

Это не страх. Не тревога. Не экзистенциальный ужас. Это **Анергия**.

Слово требует пояснения. В физике есть понятие «энергия» — способность совершать работу. И есть «анергия» — та часть энергии, которая *не может быть использована* для работы, но никуда не исчезает. Она присутствует. Она давит. Она составляет фон системы, её шум, её тепло рассеяния.

Анергия внимания — это психический эквивалент этой физической величины. Это энергия, которую ваш мозг продолжает вырабатывать, когда все внешние задачи убраны. Когда вы перестали смотреть, слушать, решать, отвечать. Когда вы, казалось бы, *ничего не делаете*. В этот момент психика не выключается. Она переходит в режим анергии — свободного, нецелевого расхода ресурса. И этот расход ощущается как **усталость от покоя**.

Вам знакомо это чувство? Вы прилегли днём — не спать, просто отдохнуть. Закрыли глаза. Прошло пятнадцать минут. Вы встали более разбитым, чем были. Почему? Вы же отдыхали. Где произошла утечка?

Она произошла в паузе. Внимание, лишённое объекта, не замирает. Оно начинает метаться, как пёс, потерявший хозяина. Оно обнюхивает мысли, страхи, обрывки воспомина-

ний. Оно не тратится на *дело*, но оно тратится на *шарахание*. Это анергия в действии.

Спросите себя. Сколько раз за день вы инстинктивно заполняете паузу? Лифт едет — телефон из кармана. Реклама перед видео — палец уже свайпит. Собеседник замолчал на три секунды — вы вставляете междометие, лишь бы не висело. Человек за соседним столиком просто смотрит в окно — вам не по себе. Вы отводите взгляд. Вам кажется, что в этой неподвижности что-то неправильное, ненормальное, неловкое.

Это не неловкость. Это детренированность. Атрофия мускула, о котором вы не знали.

Потому что тишина — это действительно мускул. Не метафора. Не поэзия. Это нейрофизиологическая способность выдерживать отсутствие стимула без потери устойчивости. И как любой мускул, она либо тренирована, либо нет. Если нет — любая пауза становится пыткой, которую нужно немедленно прекратить. Если да — пауза становится источником. Вы не опустошаетесь в ней. Вы наполняетесь.

Анергия внимания — это дисциплина о том, как перестать бояться паузы и научиться её использовать. Не для медитации. Не для просветления. Для элементарной экономии

сил. Для того, чтобы к концу дня вы не рушились в кровать, выжатые не делами, а **ожиданием дел**.

Вот структура того, что нас ждёт.

В первой главе мы разберём, что такое анергия и почему наука её не замечает. Во второй — выведем три закона остановленного наблюдения, сухих и коротких, как хорошая формула. В третьей — научимся различать тишину, которая восстанавливает, и тишину, которая сжигает (да, такая тоже есть). В четвёртой — практика. Конкретные техники работы с паузой.

И везде, во всех главах, будет стоять этот знак: Ø

Когда вы его встретите — останавливайтесь. Делайте. Без этого книга не работает.

Готовы? Тогда первый шаг — понять, как вы устали от того, чего не делали.

Глава 1. Что такое анергия и почему мы о ней не знаем

Нам нужно слово. Без слова нет карты, нет прибора, нет возможности показать пальцем и сказать: «Вот. Здесь. Оно».

Слово есть. **Анергия.**

В физике этот термин означает часть внутренней энергии системы, которая не может быть превращена в работу. Она не исчезает. Она не тратится. Она просто *есть*. Она составляет тепловой фон, рассеянное излучение, шум системы на холостом ходу. Инженеры её не любят. Они проектируют машины так, чтобы анергии было как можно меньше. Но она есть всегда. Таков второй закон термодинамики. Таков закон реальности.

Теперь перенесём это в плоскость внимания. И получим определение.

Анергия внимания — это психическая энергия, которую система «человек» продолжает вырабатывать и рассеивать в момент отсутствия внешней задачи. Это не «я устал». Это «я ничего не делал, но почему-то выжат».

Почему мы о ней не знаем? По трём причинам. И каждая

заслуживает отдельного абзаца.

Причина первая: культ продуктивности

Нам с детства внушают, что ценность имеет только действие. Усилие. Результат. Ты сделал уроки? Помыл посуду? Ответил на письма? Сходил в зал? Если да — ты молодец, можешь отдыхать. Если нет — отдых не для тебя, вставай и работай.

В этой картине мира пауза — это дыра. Отсутствие действия. Ноль. А с нулём нечего изучать. Ноль — это просто отсутствие числа, а не само число.

Эфемерология уже показала, что это не так. Что отсутствие события — тоже событие. Анергия идёт дальше. Она говорит: отсутствие *работы* — тоже работа. Просто другого типа. Невидимая. Не учитываемая. Но имеющая цену.

Причина вторая: мы путаем анергию с усталостью

Человек приходит домой после рабочего дня. Садится в кресло. Закрывает глаза. Через пять минут чувствует: тяжесть. Вялость. Желание включить телевизор или залипнуть в ленту — то есть сделать хоть что-то, лишь бы не сидеть в тишине.

Что он себе говорит? «Я устал. Мне надо отдохнуть».

И включает телевизор. То есть загружает в себя новый стимул. Новую задачу для внимания. Новый внешний объект, за которым можно следить и тем самым *заглушить* неприятное ощущение.

Но это не была усталость. Это была **анергия**.

Настоящая усталость лечится сном. Анергия не лечится сном. Более того — в постели, перед засыпанием, она достигает пика. Вы лежите, ничего не делаете, а мозг галопирует. Мысли скачут. Сердце чуть частит. Где-то в районе солнечного сплетения вибрирует непонятное напряжение. Вы говорите себе: «Я слишком устал, чтобы уснуть». Это не парадокс. Это точное описание: вы перегружены именно анергией, а не работой.

Работа тут ни при чём. Вы не устали. Вы **перевозбуждены отсутствием**.

Причина третья: наука изучает объекты внимания, а не паузы между ними

Откройте любой учебник по когнитивной психологии. Вы найдёте главы о концентрации. О переключении. О рассеянности. О слепоте невнимания. Всё это — о том, как мы работаем с объектами.

Но что происходит *между* объектами? Когда один стимул ушёл, а следующий ещё не пришёл? Когда вы отложили телефон, но ещё не взяли книгу? Когда собеседник замолчал, но ещё не вышел из комнаты?

Вот это междуцарствие и есть предмет анергии. И оно не изучено. Потому что оно трудноуловимо. Это как физика до Ньютона: все видели, что яблоко падает, но никто не спрашивал, почему оно летит вниз, а не в сторону. Мы все чувствуем, что пауза давит, но никто не спрашивает, куда утекает энергия, если мы ничего не делаем.

Теперь спросим.

Ø

Остановитесь. Закройте книгу. Положите руки на колени. Посмотрите на стену или в окно, но без фокуса, без цели разглядеть. Просто побудьте так одну минуту.

Засеките. Минуту. Ровно.

...

Что происходило? Не в мире. Внутри. Какие импульсы возникали? Желание пошевелиться? Проверить время? Провалиться в мысль? Почувствовать, что это глупо и надо возвращаться к тексту?

Всё это — анергия. Разряды, которые производит ваша психика, когда цель убрана. Вы не плохо выполнили упражнение. Вы просто впервые заметили то, что происходит всегда.

Теперь главное. Не всякая анергия вредна. Это не проклятие. Это **свойство системы**.

Так же, как в физике анергия — неизбежный спутник энергии, в психике анергия — неизбежный спутник внимания. Пока вы живы, система вырабатывает напряжение. Вопрос не в том, как от него избавиться (это невозможно). Вопрос в том, куда его направить.

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.