

ЕВГЕНИЙ СИЗЫХ

ТЕБЕ НЕ ХВАТАЕТ. **МЕНЯ.**



— СЕМЬ РЕСУРСОВ, —
МЕНЯЮЩИХ ЖИЗНЬ

ТЕБЕ НЕ ХВАТАЕТ. **МЕНЯ.**

ЕВГЕНИЙ СИЗЫХ

ЕВГЕНИЙ СИЗЫХ

Тебе не хватает. Меня

«Автор»

2026

Сизых Е.

Тебе не хватает. Меня / Е. Сизых — «Автор», 2026

А что, если тебе не хватает не денег, любви, мотивации или успеха? А самого себя? Ты работаешь, строишь планы, добиваешься целей. Но всё чаще чувствуешь усталость, раздражение или пустоту. Привычные вещи перестают радовать, а вопрос «Чего я на самом деле хочу?» остаётся без ответа. «Тебе не хватает. Меня.» — книга о том, как мы незаметно теряем связь с собой и как можем её восстановить. Пройдя через развод, долги, конфликты и личные кризисы, автор открыл семь внутренних ресурсов: тело, желание, волю, чувства, творчество, разум и смысл. Ты узнаешь, куда исчезают желания, почему сила воли не всегда помогает и как научиться понимать себя. Внутри — реальные истории, практические упражнения и 33-дневная программа возвращения к себе. Это не инструкция, как стать идеальным. Это возможность перестать терять себя в собственной жизни. Возможно, тебе не нужно становиться кем-то другим. Нужно лишь снова встретиться с собой.

© Сизых Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

От автора	5
Введение	6
Глава 1. Семь внутренних ресурсов	9
Глава 2. Энергия тела	14
Глава 3. Энергия желания	19
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Евгений Сизых

Тебе не хватает. Меня

От автора

В этой книге «энергия» — не физический и не мистический термин. Это образное обозначение внутреннего ресурса человека: способности иметь силы, хотеть, действовать, чувствовать, создавать новые возможности, принимать решения и понимать, ради чего всё это делать.

Система семи внутренних ресурсов — моя авторская модель самоанализа.

Модель не утверждает, что организм или психика буквально разделены на семь независимых систем, и не является медицинской или психологической диагностикой.

Её задача проще:

Помочь точнее увидеть, где искать причину проблемы, прежде чем пытаться сильнее изменить себя.

Эта книга появилась из моего личного опыта, наблюдений и попыток соединить то, что я узнавал о человеке, с тем, что происходило в моей собственной жизни.

Я не психолог и не пишу с позиции человека, который нашёл ответы на все вопросы. Некоторые из них я продолжаю задавать себе до сих пор.

Поэтому предлагаю относиться к системе не как к окончательной истине, а как к карте. Проверь её собственным опытом: бери то, что помогает, задавай вопросы там, где возникают сомнения, и не подгоняй жизнь под готовую схему.

Если физическое или эмоциональное состояние долго сохраняется и серьёзно мешает обычной жизни, отношениям, работе или сну, вопросы этой книги могут помочь описать происходящее, но не должны заменять обращение к профильному специалисту.

Введение

Когда заканчиваются силы

Бывает состояние, когда внешне жизнь идёт почти как обычно. Ты просыпаешься, работаешь, решаешь проблемы, разговариваешь с людьми, платишь по счетам и строишь планы. Но однажды замечаешь: во всей этой суете тебя будто становится всё меньше.

У меня был такой период.

Развод. Проблемы в работе. Разбитая машина. Долги и суды. Сложности в отношениях с дочерью. Раздражение и усталость. Ощущение, что проблемы появляются быстрее, чем я успеваю их решать.

Я пытался отвлечься алкоголем, клубами, компаниями и новыми впечатлениями. Иногда становилось легче. Но утром моя жизнь оставалась прежней, а я всё чаще не понимал, чего хочу от неё сам.

Я продолжал принимать решения, но почти перестал замечать, в каком состоянии их принимаю. Работал, когда нуждался в восстановлении. Реагировал на неприятные слова раньше, чем успевал разобраться в чувствах. Упрямо добивался результатов и всё реже спрашивал себя, зачем они мне нужны.

Внешне могло показаться, что мне не хватает денег, удачи, дисциплины или поддержки. Иногда действительно не хватало и этого. Но постепенно я начал замечать ещё одну сторону происходящего: я всё хуже слышал самого себя.

Что означает название этой книги

«Тебе не хватает. Меня.»

Поначалу эти слова могут показаться обращением к другому человеку. Будто кто-то требует внимания, любви или присутствия. Но я вкладываю в них другой смысл.

Это обращение к себе. К тому человеку, которого мы иногда теряем среди обязанностей, чужих ожиданий, конфликтов и целей. К собственным потребностям, чувствам, желаниям и ценностям, на которые перестаём обращать внимание.

Мне не хватало меня — не потому, что я куда-то исчез. Я продолжал жить и действовать. Просто между мной и моей жизнью постепенно возникла дистанция.

Я мог хорошо знать, что должен сделать завтра, и не понимать, от чего устал сегодня. Мог упорно защищать свою позицию и не замечать, что за раздражением стоит боль. Мог достигать цели, которая уже перестала быть моей.

Именно тогда я начал задавать себе вопрос не только «Как мне стать сильнее?», но и «Что со мной сейчас происходит?». Этот вопрос оказался важнее очередного обещания начать новую жизнь с понедельника.

Одна проблема — разные причины

В поисках ответа я читал психологию, философию и книги о развитии человека. Делал заметки, сравнивал идеи, строил таблицы и возвращался к собственному опыту. Постепенно заметил закономерность: один и тот же совет может помогать в одной ситуации и почти не работать в другой.

Человек считает себя ленивым и сильнее заставляет себя работать, хотя неделями не высыпается. Ищет новую мотивацию, хотя в действительности больше не хочет идти прежней дорогой. Требуя от себя дисциплины, когда значительная часть сил уходит на тревогу и внутреннюю борьбу. Или бесконечно анализирует проблему, хотя информации уже достаточно и осталось принять решение.

Иногда потеря контакта с собой выглядит как недостаток сил. Иногда — как отсутствие желаний, вспышки раздражения, невозможность сделать первый шаг или ощущение пустоты после большой победы.

Но важно не превращать карту в объяснение всего на свете. Не каждая трудность рождается внутри нас. Болезни, потери, финансовые ограничения и чужие поступки реальны. Моя система не отменяет их и не заменяет профессиональную помощь там, где она необходима.

Она предлагает начать с другого: присмотреться к своему состоянию и не обвинять себя раньше, чем поймёшь, что происходит.

Семь вопросов, которые помогают вернуться к себе

Так постепенно появилась моя карта семи внутренних ресурсов. Слово «энергия» здесь — образ: я говорю не о семи физических силах или независимых частях мозга, а о семи сторонах повседневной жизни, на которые полезно обращать внимание.

Тело → Желание → Воля → Чувства → Творчество → Разум → Смысл

Тело спрашивает: «Есть ли у меня силы?» Желание — «Чего я хочу?» Воля — «Делаю ли я то, что решил(а)?» Чувства — «Что происходит во мне?» Творчество — «Что ещё возможно?» Разум — «Что здесь правда и что выбрать?» Смысл — «Ради чего я это делаю?»



Рис. 1. Система семи внутренних ресурсов и их взаимосвязь

Эти ресурсы постоянно взаимодействуют. Недосып может усиливать раздражительность. Страх — мешать действовать. Отсутствие ясной цели — обесценивать даже большой результат. Поэтому я не предлагаю проходить семь ступеней и развивать каждую до максимума.

В следующих главах я расскажу о каждом ресурсе через личные истории, наблюдения, вопросы и небольшие эксперименты. Ты сможешь составить собственную карту и проверить, какие изменения действительно помогают.

Но прежде чем двигаться дальше, попробуй спросить себя: когда в последний раз ты не просто выполнял(а) дела, а действительно замечал(а), как живёшь?

Возможно, тебе не хватает не ещё одной техники, цели или чужого одобрения. Возможно, пришло время вновь услышать себя.

Глава 1. Семь внутренних ресурсов

Как понять, чего тебе сейчас не хватает

Иногда человек говорит:

«У меня нет сил».

Но за этими словами могут находиться совершенно разные состояния.

Кто-то действительно физически истощён. Кто-то высыпается, но ничего не хочет. Другой прекрасно понимает, чего хочет, но месяцами не делает первый шаг. Кто-то живёт в постоянном внутреннем напряжении, кто-то перестал видеть новые возможности, а кто-то запутался в собственных мыслях.

Бывает и так, что человек продолжает двигаться по привычке, хотя уже не понимает — зачем.

Снаружи всё это может выглядеть одинаково: нет энергии.

Но возможные причины различаются. А значит, разными должны быть и решения.

Карта семи ресурсов

Ресурс	Роль	Главный вопрос
Тело	Опора	Есть ли у меня силы?
Желание	Направление	Чего я хочу?
Воля	Действие	Делаю ли я то, что решил(а)?
Чувства	Контакт	Что происходит во мне?
Творчество	Возможности	Что ещё возможно?
Разум	Выбор	Что здесь правда и что выбрать?
Смысл	Ориентир	Ради чего я это делаю?

У каждого ресурса есть характерная фраза, которая может подсказать: к нему стоит при-
смотреться.

Тело

«У меня нет сил»

Желание

«Мне ничего не хочется»

Воля

«Я всё понимаю, но не делаю»

Чувства

«Я не понимаю, что со мной»

Творчество

«Я не вижу выхода»

Разум

«Я запутался»

Смысл

«А зачем мне всё это?»

Если сохранить из этой главы только одно правило, пусть это будет:

**Место, где проявилась проблема, не обязательно является местом, где она воз-
никла.**

Например: «Я всё понимаю, но ничего не делаю»

Самый очевидный диагноз:

«У меня слабая сила воли».

Но посмотрим шире.

Возможно, человек физически истощён и ему необходимо восстановление. Возможно, он на самом деле не хочет цели, которую себе поставил. Не исключено, что решение действи-
тельно не превращается в действие.

Но его также может удерживать страх. Или он видит только один слишком сложный спо-
соб достижения цели. Или задача недостаточно ясна. Или он больше не понимает, ради чего
должен её выполнять.

Первичный аудит семи ресурсов

Этот аудит не является психологическим тестом или диагностической методикой. Он
нужен для того, чтобы получить приблизительную карту твоего текущего состояния.

Оцени последние две–четыре недели.

Используй следующую шкалу:

Балл	Ответ
0	Совсем не про меня
1	Редко
2	Иногда
3	Часто
4	Почти всегда

Не пытайся получить высокий результат. Задача — не показать хороший результат, а честно посмотреть на собственное состояние.

Тело — ресурс опоры

1. Обычно у меня хватает физических сил на основные дела дня. ____
2. После сна я хотя бы в большинстве случаев чувствую некоторое восстановление. ____
3. Я замечаю признаки усталости раньше, чем полностью истощаюсь. ____
4. Состояние тела не мешает большинству важных для меня задач. ____
5. Я могу давать себе время на восстановление. ____

Тело:

____ / 20

Желание — ресурс направления

1. Я понимаю, чего хочу хотя бы в основных сферах своей жизни. ____
2. В моей жизни есть то, чего я жду с интересом или предвкушением. ____
3. Я могу отличать собственные желания от чужих ожиданий. ____
4. Хотя бы часть моих целей вызывает внутренний отклик, а не только чувство долга. ____
5. Я позволяю себе замечать собственные желания, даже если не могу сразу их реализовать. ____

Желание:

____ / 20

Воля — ресурс действия

1. Я обычно начинаю то, что решил(а) сделать. ____
2. Я могу продолжать после того, как первоначальный энтузиазм снизился. ____
3. Я выполняю значительную часть обещаний, которые даю себе. ____

4. Большую задачу я умею превращать в конкретный первый шаг. ____
5. Если способ не работает, я могу изменить его, не отказываясь автоматически от самой цели. ____

Воля:

____ / 20

Чувства — ресурс контакта

1. Я обычно могу назвать то, что чувствую. ____
2. Я могу заметить сильную эмоцию до того, как она полностью превратится в действие. ____
3. Я умею отличать чувство от собственной интерпретации происходящего. ____
4. Я могу говорить о переживаниях и границах без постоянной попытки контролировать другого человека. ____
5. Даже испытывая сильные чувства, я могу выбирать, как поступить. ____

Чувства:

____ / 20

Творчество — ресурс возможностей

1. Если привычный способ не работает, я могу искать другой. ____
2. Я могу создавать идеи, не уничтожая их критикой сразу после появления. ____
3. При столкновении с проблемой я обычно вижу больше одного варианта решения. ____
4. В моей жизни остаётся место для нового опыта. ____
5. Я могу превращать мысли, опыт или проблемы в новые решения, действия, навыки, тексты или проекты. ____

Творчество:

____ / 20

Разум — ресурс выбора

1. Я могу отличать факты от собственных предположений. ____
2. Перед важным решением я рассматриваю несколько вариантов. ____
3. Если появляются новые данные, я могу изменить мнение. ____
4. Я могу принять решение без абсолютной уверенности. ____
5. Я учитываю не только возможную выгоду решения, но и его цену. ____

Разум:

____ / 20

Смысл — ресурс ориентира

1. Я понимаю, ради чего делаю хотя бы большую часть того, что забирает мои силы. ____
2. Мои реальные действия хотя бы частично соответствуют тому, что я считаю важным. ____
3. В моей жизни есть что-то ценное для меня независимо от оценки окружающих. ____
4. Я понимаю, готов(а) ли платить цену за свои основные цели. ____
5. Когда я смотрю на направление своей жизни, в нём есть хотя бы некоторый ориентир. ____

Смысл:

_____ / 20

Как читать результаты

Не существует установленной границы, после которой один ресурс становится «слабым», а другой «сильным».

Эти оценки не предназначены для сравнения с другими людьми. Они помогают наблюдать за собственным состоянием.

Обрати внимание на три вещи.

Во-первых, какие ресурсы сейчас привлекают твоё внимание?

Возможно, один из них получил заметно более низкую оценку. Это повод присмотреться к нему, но ещё не доказательство, что именно здесь находится причина проблемы.

Во-вторых, что изменилось относительно твоего обычного состояния?

Если раньше у тебя обычно хватало физических сил, а теперь несколько недель сохраняется выраженная усталость, это изменение заслуживает внимания.

В-третьих, как ресурсы могут влиять друг на друга?

Недостаток сна может отражаться на концентрации и эмоциональных реакциях. Продолжительное напряжение — на физическом состоянии. Цель, которая потеряла личную значимость, — на желании действовать.

Поэтому главный вопрос после аудита:

«Какой ресурс сейчас стоит исследовать внимательнее?»

Следующий вопрос:

«Какую гипотезу я могу проверить небольшим изменением в своей жизни?»

Не складывай семь показателей в общий балл личности. Не пытайся поднять все оценки до максимума.

Цель карты — не оценить твою ценность, а помочь точнее понять текущую ситуацию.

Почему часто полезно сначала проверить тело

Если резко изменились силы, концентрация, настроение или способность действовать, стоит одним из первых проверить физическое состояние.

Как ты спишь? Как переносишь нагрузку? Успеваешь ли восстанавливаться? Не изменилось ли самочувствие?

Не потому, что тело важнее остальных ресурсов, а потому, что его состояние может отражаться сразу на нескольких из них.

С него и начнём.

Глава 2. Энергия тела

Ресурс опоры

Первый вопрос системы:

«Есть ли у меня силы?»

Тело не объясняет всю жизнь человека, но именно через него эта жизнь происходит. Мы двигаемся, работаем, чувствуем, переживаем стресс, испытываем удовольствие, концентрируемся и восстанавливаемся.

Поэтому тело — не вся система, но её опора.

Что я называю ресурсом тела

Физический ресурс — способность организма поддерживать повседневную жизнь, переносить нагрузку и восстанавливаться после неё.

Иначе говоря:

Насколько моё тело сейчас способно обеспечивать ту жизнь, которую я от него требую?

На это влияют сон, питание, движение, состояние здоровья, стресс, уровень нагрузки и восстановление.

При этом хорошая физическая форма и высокий физический ресурс — не одно и то же.

Можно иметь развитую мускулатуру и при этом чувствовать истощение. А можно не иметь спортивной внешности, но располагать достаточными силами для работы, общения, увлечений и обычной жизни.

Я убедился в этом на собственном опыте.

Цена нескольких минут на сцене



Подготовка к соревнованиям по бодибилдингу. Опыт, который стал частью главы о физическом ресурсе.

Подготовка к соревнованиям по бодибилдингу заняла около четырёх с половиной месяцев.

Постепенно почти вся жизнь подчинилась одной цели: тренировкам, питанию, контролю формы и режиму. Каждый день требовал дисциплины и приближал к соревнованиям.

Особенно тяжёлыми оказались последние недели.

Изматывающие нагрузки.

Практически безуглеводное питание.

Постоянная усталость.

Сил становилось всё меньше, но цель уже была близко, и я продолжал.

В последние недели перед соревнованиями я жил будто в режиме энергосбережения. Тренировки, питание, сон — всё было подчинено одному. Сил хватало только на главное; общение, впечатления и интересы постепенно отключались.

В какой-то момент заметил странную вещь: у меня практически исчезло чувство юмора. Люди шутили, я понимал, что это должно быть смешно, но мне не хотелось смеяться.

Стало сложнее общаться. Начали страдать отношения. Моё внимание всё сильнее сужалось до одной задачи — дойти до соревнований.

Я дошёл.

Вышел на сцену.

Занял второе место.

Я гордился тем, что прошёл подготовку до конца. Но огромной эмоциональной награды, которую представлял все эти месяцы, почти не было.

Остались усталость, опустошение и несколько минут на сцене, ради которых организм месяцами жил в режиме жёсткого контроля.

Тогда я впервые по-настоящему задумался:

Какую цену я плачу за результат?

И ещё:

Хватит ли мне сил не только прийти к цели, но и жить по дороге к ней?

Тело не знает наших дедлайнов

С начальником можно договориться. Встречу — перенести. План — изменить.

А с телом мы часто разговариваем иначе:

«Потерпи».

«После проекта отдохну».

«Сейчас нельзя останавливаться».

«Ещё немного».

Человеческий организм способен мобилизоваться и переносить тяжёлые периоды. Но способность какое-то время держаться не означает бесконечного ресурса.

Иногда цена приходит позже.

Человек удивляется, почему раньше он мог больше. Возможно, дело не в том, что он стал слабее, а в том, что слишком долго расходовал больше, чем успевал восстанавливать.

Пять основ физического ресурса

Для практического самоанализа я выделяю пять направлений: сон, питание, воду, движение и восстановление.

Это не полный медицинский список, но хорошая точка начала.

Сон

Сон легко воспринимать как время, которое можно забрать у жизни.

В сутках всего двадцать четыре часа. Кажется, если поспать меньше, появятся ещё два часа на работу, общение или развлечения.

Но иногда эти часы просто берутся в долг у следующего дня.

Становится сложнее концентрироваться, труднее регулировать эмоции, а обычные задачи требуют больше усилий. [\[1\]](#)

Мне нравится другая формулировка:

Сон — не время, украденное у жизни. Это время, в которое организм возвращает способность эту жизнь проживать.

Не существует одного идеального режима, подходящего абсолютно всем. Но полезно спросить себя: высыпаюсь ли я? Просыпаюсь ли восстановленным? Что происходит со мной после нескольких ночей нормального сна?

Если ты долго спишь плохо или даже после достаточного сна продолжаешь испытывать выраженную усталость, это повод не только менять привычки, но и разобраться с состоянием здоровья.

Питание

Я хорошо знаю, что значит относиться к еде как к математике.

Граммы. Калории. Белки. Жиры. Углеводы.

Для определённой спортивной цели такой контроль может быть полезным инструментом. Но обычная жизнь — не бесконечная подготовка к сцене.

Физическому ресурсу чаще нужна устойчивость.

Достаточно ли питания твоей нагрузке? Есть ли разнообразие? Не живёшь ли ты в постоянных ограничениях, которые невозможно поддерживать долго?

Важно, чтобы еда помогала жить, а не превращала жизнь в обслуживание выбранного режима.

Вода

Не всё требует сложной системы.

Потребности различаются в зависимости от условий, активности и состояния здоровья. Базовый принцип прост: не игнорировать жажду и не жить в постоянном недостатке жидкости.

Движение

Когда говорят о движении, многие сразу представляют спортзал.

Но движение значительно шире.

Ходьба, плавание, танец, велосипед, прогулка, лестница, растяжка, игры с ребёнком, работа в саду — всё это способы оставаться физически активным.

Лучшее движение — то, которое удаётся повторять.

Идеальная программа на десять дней может оказаться менее полезной, чем простая активность, которую человек сохраняет годами.

Важна не только интенсивность, но и соответствие нагрузки твоему состоянию.

Восстановление

Многие воспринимают отдых как награду.

Сначала всё сделать, потом отдыхать.

Проблема в том, что всё сделать невозможно. Список задач не заканчивается. На место одной выполненной обязанности быстро приходит другая.

Поэтому я предпочитаю другое отношение:

Восстановление — не награда после работы, а часть способности работать.

Разной усталости может требоваться разное восстановление.

После дня за компьютером иногда полезнее прогулка, чем диван. После интенсивного общения — тишина. После тяжёлой физической нагрузки — покой.

Поэтому хороший вопрос:

«Что именно меня утомило?»

Контроль и контакт

Можно прекрасно знать собственный вес, процент жира, калории, скорость, пульс и количество шагов.

Но при этом можно плохо чувствовать собственную усталость, напряжение, степень восстановления и момент, когда пора остановиться.

Показатели могут помогать, но они не должны полностью заменять контакт с телом.

Во время подготовки к соревнованиям я умел хорошо контролировать тело, но далеко не всегда понимал, что с ним происходит.

Теперь мне важно не только измерять, но и замечать.

Аудит тела

Прежде чем что-то менять, задай себе несколько вопросов:

Как я сплю?

Когда в последний раз я чувствовал(а) себя действительно восстановленным(ой)?

Как реагирую на усталость?

Сколько движения есть в моей жизни?

Что помогает мне восстанавливаться?

И главный вопрос:

«Я сейчас недостаточно нагружаю тело — или недостаточно его восстанавливаю?»

Не всякая усталость означает недостаток отдыха, как и не всякий упадок сил объясняется отсутствием физической активности. Иногда стоит внимательнее разобраться со здоровьем.

Эксперимент на семь дней

Не меняй всю жизнь. Выбери три небольших действия. В исследованиях изменений питания и физической активности изучаются техники постановки целей, самонаблюдения и планирования. [4]

Сон. Одно реалистичное изменение режима.

Движение. Одну активность, соответствующую твоему состоянию.

Восстановление. Один небольшой период в день, от которого не требуется никакого результата.

Несколько примеров:

Сон: лечь на 20 минут раньше обычного. Не на два часа — на 20 минут.

Движение: 10-минутная прогулка после обеда. Или растяжка на 5 минут утром. Или лестница вместо лифта.

Восстановление: 10 минут тишины без телефона перед сном. Или чашка чая без новостей и соцсетей.

Главное — реалистичность. Маленькое действие, которое можно повторять каждый день, полезнее большого плана, которого хватит на три дня.

Каждый вечер ответь на три вопроса:

Сколько физических сил у меня сейчас по шкале от 0 до 10?

Что сегодня забрало больше всего?

Что помогло восстановиться?

Через неделю сравни свои записи. Не требуй мгновенных изменений. Ищи закономерности.

Физическому ресурсу нужна не крайность, а устойчивость.

Главное

Тело даёт опору.

Но даже полностью восстановленное тело не отвечает на вопрос:

«Куда направить появившиеся силы?»

Для этого нужен следующий ресурс.

Глава 3. Энергия желания

Ресурс направления

Можно нормально спать, восстанавливаться и физически справляться с работой.

И однажды заметить:

«Мне ничего особенно не хочется».

Нет предвкушения. Нет интереса. Нет внутреннего движения к чему-либо.

Работа выполняется, обязанности закрываются, но вместо «я хочу» всё чаще остаётся «мне надо».

Второй вопрос системы:

«Чего я хочу?»

Что я называю ресурсом желания

Ресурс желания — способность замечать то, что привлекает нас, вызывает интерес, удовольствие, любопытство и внутреннее движение.

Сексуальность — одна из его частей, но далеко не весь ресурс.

Я не говорю об отдельной биологической субстанции под названием «сексуальная энергия». Для меня это образ той стороны желания, которая связана с влечением, телесностью, чувственностью и близостью.

Но человек может хотеть гораздо большего: учиться, путешествовать, создавать, общаться, пробовать новое, любить, проявлять себя, отдыхать и менять собственную жизнь.

Поэтому главный вопрос этой главы значительно шире:

Насколько живо во мне моё «хочу»?

Тело даёт силы. Желание — направление

Тело спрашивает: «Могу ли я?»

Желание: «Хочу ли я?»

Человек способен годами делать то, на что у него хватает сил, но чего он давно не хочет.

И наоборот: можно очень сильно чего-то хотеть, но физически не иметь возможности действовать.

Поэтому эти ресурсы важно различать.

Представь: после хорошего сна ты чувствуешь себя бодро и располагаешь свободным временем. Но ни одно из предложенных занятий не вызывает интереса.

Физические возможности есть. А желания — нет.

В другой ситуации хочется поехать в путешествие, встретиться с друзьями или заняться любимым делом, но усталость настолько сильна, что единственное настоящее желание — лечь и отдохнуть.

Оба состояния можно описать одинаковыми словами: «У меня нет энергии».

Но работать с ними нужно по-разному.

Когда «надо» вытесняет «хочу»

Взрослая жизнь невозможна без обязанностей.

Работа, деньги, семья, ответственность — всё это требует от нас действий, которые далеко не всегда сопровождаются удовольствием.

Проблема начинается, когда человек настолько хорошо научился выполнять «надо», что почти перестал замечать собственное «хочу». В психологии мотивации изучают различие между внутренними побуждениями и поведением, которое регулируется внешними требованиями. [2]

Что мне нравится? Что привлекает? Что доставляет удовольствие? С кем хочется проводить время? Чего хочется меньше, а чего больше? Что вызывает интерес?

Если не задавать эти вопросы долго, жизнь постепенно превращается в обслуживание задач.

Но особенно интересно другое: иногда человек продолжает стремиться к цели, которую давно перестал считать своей.

Представь: несколько лет ты стремишься стать руководителем. Много работаешь, развиваешься, принимаешь дополнительные обязанности и наконец получаешь желаемую должность.

Внешне всё сложилось успешно.

Но через некоторое время ты замечаешь, что всё чаще заставляешь себя идти на работу. Прежние задачи больше не вызывают интереса, а новая должность приносит скорее напряжение, чем удовлетворение.

Первая мысль:

«Мне не хватает дисциплины».

Но, возможно, дело вовсе не в ней.

За годы движения к цели могли измениться твои желания, интересы и представления о собственной жизни.

Иногда нужно не сильнее заставлять себя продолжать, а честно спросить:

«Я по-прежнему хочу того, к чему когда-то стремился?»

Желание — не приказ

Замечать желание не означает выполнять всё, чего захотелось.

Желание — информация, а не команда.

Можно чего-то хотеть и решить не делать этого. Можно отказаться от быстрого удовольствия ради важной цели. Можно испытывать влечение и не превращать его в действие.

Желание помогает понять, что нас привлекает, но не снимает ответственности за последствия поступков.

Поэтому полезно разделять три этапа:

Почувствовать → Понять → Выбрать

Сначала я замечаю желание, затем пытаюсь понять, что за ним стоит, и только потом выбираю, как поступить.

Контролировать тело и чувствовать тело

Бодибилдинг научил меня хорошо контролировать тело: измерять, оценивать, менять, нагружать и ограничивать.

Но контроль и контакт — не одно и то же.

Можно знать собственный вес, калории и другие показатели, но почти не замечать усталости, напряжения, удовольствия, дискомфорта и собственных желаний.

Контроль помогает управлять результатом. Контакт — замечать своё состояние.

Когда желание вернулось вместе с жизнью

После соревнований моё тело выглядело хорошо, но физический ресурс был почти исчерпан.

Тише стало не только сексуальное желание — будто уменьшилось само моё «я хочу».

Меньше хотелось общаться, пробовать новое и получать впечатления. Жизнь сузилась до одной цели.

Когда вернулись нормальное питание, сон и восстановление, а постоянный контроль ослаб, вернулось и желание.

Снова хотелось общаться, куда-то идти, пробовать новое и получать удовольствие.

В какой-то момент я решил закончить с соревновательным бодибилдингом. Он многому меня научил, но для меня эта игра перестала стоить своей цены.

Оказалось, что, отказавшись от одного направления, я освободил место для другой жизни.

Позже в моей жизни появился проект «Ты настоящий мужчина».

Плавание, стрельба, сцена, мюзикл, стихи, танец.

Многие вещи были для меня новыми.

В бодибилдинге тело было объектом контроля. В танце оно стало способом выражения. На сцене — способом проявить себя. Через стихи я получил возможность передавать чувства.

Я меньше смотрел на себя со стороны и больше чувствовал себя изнутри.

Появлялись свобода, интерес, удовольствие и новые стороны самого себя.

В итоге я занял первое место и выиграл поездку в Сочи.

Но ценнее оказался контраст.

После бодибилдинга был результат и опустошение.

После нового проекта — результат, эмоции, навыки и ощущение, что жизнь стала шире.

Не всё, что делает нас сильнее внешне, делает нас живее внутри.

Сексуальность как часть желания

Сексуальность невозможно полностью свести к внешности.

Для этой книги важнее другое: насколько свободно человек чувствует себя в собственном теле, способен ли замечать собственные желания, говорить «да» и «нет», уважать границы другого человека и оставаться в контакте с собой рядом с ним.

Сексуальное желание может меняться в зависимости от состояния здоровья, стресса, отношений и жизненных обстоятельств.

Поэтому не стоит превращать интенсивность сексуального желания в показатель собственной ценности.

«Не хочу» тоже важно

Ресурс желания — это не только способность сказать «я хочу».

Не менее важно замечать собственное «не хочу».

Мне приятно или неприятно? Я хочу продолжать или мне достаточно? Хочу приблизиться или отойти? Соглашаюсь потому, что действительно хочу, или потому, что боюсь разочаровать другого?

Если человек постоянно подавляет собственное «нет», его настоящее «да» тоже становится менее ясным.

Эксперимент на семь дней

Каждый день задавай себе один вопрос:

«Чего мне сейчас хочется?»

Не обязательно выполнять ответ. Сначала просто замечай.

Выбери также одно действие, возвращающее внимание в тело, одно небольшое удовольствие и один момент, когда сознательно заметишь собственное «да» или «нет».

Замечай и моменты влечения, интереса или телесного отклика: что именно происходит в это время? Не оценивай — просто отмечай.

В конце недели спроси себя: стало ли легче понимать собственные желания? Что оказалось неожиданным? Какие занятия, встречи или впечатления действительно вызывали интерес?

И что из этого хочется оставить в обычной жизни?

Главное

Задача не в том, чтобы заставить себя постоянно чего-то хотеть.

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.