

АВТОР СТАТЬИ: ВОКУЕВА НАТАЛЬЯ

ПУБЛИЦИСТИЧЕСКАЯ / КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ СТАТЬЯ

Почему я не хочу заниматься, если мне нужна энергия?

О скрытой цене ресурса, парадоксе «лень» и о том, зачем человеку вообще становиться более энергичным

ТЕЛО • ПСИХИКА • РЕСУРС • СТРАТЕГИЯ • АНТРОПОТЕХНИКА • ФУТУРОЛОГИЯ

**Энергия — не только ресурс.
Это возможность действовать.**

Системный взгляд на двигательную активность и человеческий ресурс

Аннотация

Почему человек может понимать необходимость движения и одновременно не хотеть заниматься? В статье предлагается рассматривать «лень» не только как недостаток дисциплины, но и как возможный сигнал о состоянии всей системы: уровне ресурса, хроническом напряжении, скрытых конфликтах и направлении будущего действия. Дополнительная энергия — это не только приятное ощущение силы, но и увеличение пространства возможностей, ответственности и необходимости действовать.

Центральная идея — энергия приобретает смысл тогда, когда у неё есть адрес: жизненная задача, ради которой этот ресурс создаётся. Телесная практика в таком прочтении становится не отдельным проектом «для красивого тела», а частью более широкой системы: тело создаёт ресурс, работа с психикой уменьшает утечки, стратегия задаёт направление, а действие превращает ресурс в изменение.

Недостаточно хотеть больше энергии. Важно понимать, зачем она нужна, что станет возможным после её появления и какую жизнь человек собирается поддерживать этим ресурсом.

1. Энергия — это не просто ресурс. Это возможность действовать

Мы привыкли считать энергию безусловным благом. Больше энергии — хорошо. Больше сил — хорошо. Больше выносливости — хорошо. Больше продуктивности — хорошо.

Но если посмотреть на человека как на динамическую систему, дополнительный ресурс — это не только возможность. Это ещё и **потенциал действия**. А значит — потенциальная ответственность.

Если у меня появляется больше сил, я могу больше сделать. Если я могу больше сделать, мне становится сложнее оставаться в прежней точке. Если у меня появляется энергия на новый проект, возможно, этот проект придётся начать. Если появляется энергия на проявленность — придётся проявляться. Если появляются силы на смену профессии — придётся столкнуться с неопределённостью.

Я сознательно хочу больше энергии и одновременно бессознательно могу не хотеть её получать.

Потому что энергия — это не только приятное ощущение силы. Это возможность, которой придётся распорядиться. Поэтому первый вопрос иногда должен звучать не «где взять энергию?», а **«зачем она мне?»**

Если человек говорит: «Мне нужна энергия, чтобы продуктивнее работать», возникает вопрос: на какой работе? Если работа ему не нравится, дополнительная энергия означает возможность ещё эффективнее продолжать делать то, чего он не хочет делать. Другой человек говорит: «Мне нужна энергия для проекта», но если проект начнёт развиваться, придётся стать заметнее, выходить к людям, говорить, показывать себя. И за желанием создать проект может находиться другой процесс: **«Я хочу проект — но я не хочу проявляться».**

2. Иногда нам выгодно не иметь дополнительного ресурса

Пока у меня нет сил, я могу не менять работу. Пока нет энергии — не запускать проект. Пока истощён — не проявляться. Пока «восстанавливаюсь» — не принимать решение. Отсутствие ресурса может выполнять определённую функцию: позволять не встречаться с действием, которое находится за пределами привычной системы.

Это не означает, что человек сознательно выбирает слабость. Скорее, система может удерживать знакомое состояние, потому что неизвестное изменение воспринимается как более сложное, рискованное или угрожающее.

Иногда человек не хочет не самого ресурса. Он не хочет последствий появления ресурса.

Что мне придётся делать, если я перестану быть уставшим? Что станет возможным? Какие решения уже нельзя будет откладывать? Если энергия действительно появится, жизнь может потребовать ответа.

Самостоятельно увидеть такой механизм бывает непросто. У человека есть слепая зона: находясь внутри собственной системы, мы далеко не всегда способны увидеть все связи, которые ею управляют. Иногда нужен взгляд специалиста, который помогает расшифровать не только симптом, но и функцию симптома.

3. Но не всякая «лень» — это скрытая выгода

Не каждое нежелание заниматься означает, что человеку «выгодно» быть без энергии. Иногда человеку действительно не хватает ресурса. Он истощён, давно находится в состоянии психического напряжения, почти не двигается, но при этом внутренне всё время мобилизован.

Работа, информационная нагрузка, многозадачность, неопределённость, постоянная необходимость принимать решения, эмоциональные нагрузки — всё это может создавать состояние, в котором движения мало, а напряжения много.

Движения мало — напряжения много.

Тело почти не двигается, но нервная система продолжает работать. Поэтому телесное состояние нельзя рассматривать изолированно от нервной системы, психики и среды. В вашей исходной концептуальной статье тело прямо рассматривается как часть более широкой динамической системы, где изменение одного уровня отражается на других.

Иногда силы не заканчиваются — **они заняты**. Они могут уходить на поддержание внутреннего напряжения, подавление эмоций, контроль, беспокойство, удержание ситуации, которая давно требует изменения. И тогда важно посмотреть: куда сейчас уходит тот ресурс, который уже есть?

4. Нельзя бесконечно решать дефицит ресурса дополнительным усилием

Когда человеку не хватает ресурса, он часто начинает ещё больше стараться: больше работать, планировать, контролировать, тренироваться, читать, себя заставлять.

Но иногда попытка решить проблему становится продолжением самой проблемы:

напряжение → дефицит ресурса → дополнительное усилие → новое напряжение → ещё больший дефицит ресурса.

И здесь мне вспоминается Красная Королева из «Алисы в Зазеркалье»: чтобы просто оставаться на том же месте, приходится бежать изо всех сил. Очень точная метафора некоторых жизненных стратегий.

Можно невероятно много делать, быть дисциплинированным, постоянно себя улучшать, ходить на тренировки, строить планы — и при этом почти не приближаться к той жизни, которую действительно хочется получить.

Интенсивность движения ещё не означает правильность направления. Можно потратить огромное количество энергии и почти не приблизиться к цели. Поэтому вопрос — не только «сколько усилия я могу произвести?», но и **«куда направлено моё усилие?»**

5. Энергия должна иметь адрес

Недостаточно хотеть больше энергии. Нужно понимать, **куда эта энергия пойдёт**.

Я хочу больше энергии, чтобы начать петь — тогда ресурс нужен на занятия, репетиции, выступления, проявленность. Хочу вести группу — нужна энергия на включённость, голос, внимание, ответственность. Хочу свой проект — ресурс нужен не только для интеллектуальной работы, но и для действия. Хочу сменить профессию — силы нужны на обучение, перестройку привычного образа жизни и прохождение периода неопределённости.

В этом случае телесная практика перестаёт быть отдельным проектом. Она становится **ресурсной частью жизненной стратегии**.

Если обнаружен препятствующий фактор, например страх проявленности, можно поставить другую задачу: **«Мне нужна энергия для того, чтобы начать работать со своей проявленностью»**. Получив ресурс, я могу направить его на следующий шаг: актёрское мастерство, вокал, первое видео, небольшую группу, собственный проект.

Телесная практика становится генератором ресурса для последующей трансформации.

6. Ресурс — это валюта

Мне нравится рассматривать энергию как своего рода валюту. Мы постоянно куда-то её вкладываем: в работу, семью, отношения, проекты, обучение, творчество. Но можем вкладывать её и в тревогу, страх, внутреннюю борьбу, подавление, поддержание привычного образа жизни.

Если вся энергия уходит на поддержание нелюбимой работы, её может не остаться на новую профессию. Если она уходит на подавление страха, её не хватает на проявление. Если уходит на постоянное напряжение, её не хватает на творчество. Если уходит на борьбу с собой, её становится меньше для жизни.

Поэтому телесная практика может помочь не только **создать новую валюту**, но и увидеть структуру собственных расходов.

Тело + психика + образ будущего + стратегия. Тело создаёт ресурс. Работа с психикой помогает уменьшить то, что этот ресурс забирает. Стратегия определяет направление. Действие превращает ресурс в изменение.

состояние → ресурс → направление → действие → обратная связь

7. Телесная практика как антропотехника

Не существует универсального «нужно тренироваться вот столько». В один период необходима интенсивная физическая работа, в другой — восстановление, в третий — мягкое движение. Иногда первичной задачей становится не увеличение нагрузки, а работа с тем, что не позволяет нормально восстанавливаться.

Практика должна соответствовать **состоянию системы и задаче**, а не абстрактному стандарту. Это и есть антропотехнический взгляд: человек не просто получает воздействие, а учится понимать своё состояние, выбирать режим и отслеживать обратную связь.

Антропотехника начинается там, где мы перестаём относиться к себе как к объекту принуждения. Не «мне надо заставить себя двигаться», а: **«Что сейчас происходит с моей системой и какое воздействие ей действительно необходимо?»**

В первом случае человек пытается победить себя. Во втором — начинает себя исследовать. Не максимизировать одно состояние, а уметь переходить между состояниями в соответствии с задачей. В исходной модели это выражено через динамику напряжения, расслабления и усилия: ни одно из состояний не является конечной целью — важна функциональная способность переходить между ними.

8. Красивое тело — слишком маленькая цель

Если постепенно отбрасывать то, что тянет систему вниз, движение становится легче. Возвращается интерес, энергия, желание. Не потому, что человек наконец стал дисциплинированным, а потому, что система перестала тратить столько ресурса на то, что мешало ей функционировать.

Красивое тело — прекрасная цель. Сильное тело, гибкость, выносливость, координация — тоже. Но если на этом заканчивается стратегия, возникает вопрос: **а дальше что?**

Можно получить красивое тело и продолжать бояться проявляться. Можно стать физически сильным и оставаться на нелюбимой работе. Можно быть выносливым и годами бежать в направлении, которое тебе не подходит.

Красивое тело — это результат. Но телесная практика может стать частью создания красивой, свободной, наполненной жизни.

Тогда тело становится не конечной целью. Оно становится **инструментом реализации**.

9. Футурология человеческого ресурса

Мы много говорим о будущем человека через технологии: искусственный интеллект, роботизацию, автоматизацию, новые профессии, увеличение продолжительности жизни. Но есть другой вопрос: **каким должен стать сам человек, если количество доступных ему возможностей будет постоянно расти?**

Возможно, проблема будущего будет уже не только в недостатке информации и инструментов. Одной из центральных задач может стать **управление собственной ёмкостью**: сколько нагрузки я могу выдержать, как быстро восстановиться, как распределять внимание, на что направлять энергию, что происходит со мной, когда ресурса становится больше, способен ли я выдерживать собственную свободу.

Свобода тоже требует энергии. А дополнительный ресурс увеличивает не только возможности. Он увеличивает **пространство выбора**.

Возможно, мы подходим к пределу старой культуры эффективности — культуры, где идеалом считался человек, способный больше работать, больше выдерживать, меньше отдыхать и дольше сохранять продуктивность.

Следующий уровень человеческой эффективности, возможно, будет связан не с вопросом «сколько ещё я могу выдержать?», а с вопросом: **«Как мне организовать свою систему так, чтобы сохранять способность действовать, развиваться и жить в долгосрочной перспективе?»**

И здесь телесная практика становится одной из технологий управления человеческой ёмкостью.

10. От «мне надо» — к «я хочу»

В следующий раз, когда вы придёте на занятие и поймаете себя на мысли «Не хочу», возможно, не стоит сразу начинать с обвинения. Не обязательно называть себя ленивым и автоматически заставлять себя.

Иногда достаточно одного честного вопроса: **«Для какой жизни мне сейчас нужна энергия?»**

И уже после этого выбирать инструмент. Возможно, действительно нужно движение. Возможно — восстановление, снижение нагрузки, работа с психическим напряжением или изменение стратегии.

А возможно, необходимо честно сказать себе: **«Мне не нужна энергия для той жизни, которую я сейчас живу. Мне нужна энергия для другой».**

И это может быть не проблемой. Это может быть информацией. Точкой, с которой начинается изменение.

Телесная практика может стать способом **вернуть человеку его ресурс и одновременно научить его им распоряжаться**: создавать энергию, не терять её там, где она больше не нужна, распознавать состояния, работать с препятствиями, понимать направление ресурса, создавать действие и получать обратную связь.

Тогда тело, психика и стратегия становятся одной системой: **я создаю ресурс → понимаю, куда его направить → совершаю действие → получаю результат → корректирую систему → снова создаю ресурс.**

И в этом цикле появляется не только больше энергии. Появляется **больше свободы**. Чем меньше энергии мы тратим на внутреннюю борьбу, хроническое напряжение, избегание и поддержание старых конструкций, тем больше её остаётся на то, что действительно выбираем мы сами.

Возможно, следующий этап человеческой культуры — не в том, чтобы научиться выдерживать ещё больше, а в том, чтобы научиться точнее распоряжаться собственной жизненной ёмкостью.

Не просто иметь энергию. Знать, зачем она тебе.

Не просто иметь энергию.

Знать, зачем она тебе.

Автор статьи: Вокуева Наталья

ТЕЛО • ПСИХИКА • РЕСУРС • СТРАТЕГИЯ