

# КАК БОРОТЬСЯ С ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТЬЮ

**Н. Селезнева**

В этой статье нам удобнее пользоваться восточной моделью. Западная психология говорит о том же, но более научным языком, в ней меньше метафор. И самое главное, в западной психологии все еще нет целостной и полной концепции – только набор отдельных школ, учений, теорий, которые хорошо работают в одних случаях, хуже – в других, но не претендуют на объяснение, почему все происходит именно так, как происходит. В восточной же модели, по крайней мере, техники решения проблем проверены многовековой практикой.

## Что такое усталость?

Восточные учения рассматривают человека, прежде всего, как энергетический объект. Четкого определения энергии до сих пор никто не придумал, но интуитивно каждый понимает, о чем идет речь – о некой концентрированной силе, возможности. В случае человека можно рассматривать разные виды энергии – физическую, психическую, мистически-божественную и прочие в пределах фантазии. На самом деле это всего лишь формы, в которых может пребывать «энергия вообще». Заметим, что ассоциировать энергию с чем-то, что либо есть, либо нет, и может храниться – в корне неверно. Скорее тут подойдет ассоциация с мощностью потока воды или же с электричеством – чем больше поток, и чем выше скорость его течения, тем соответственно больше в нем энергии.

Теперь об усталости. Усталость – это когда нет силы, нет энергии ни на что больше. Ее тоже можно делить на физическую, психическую (безразличие – то есть, нет силы воспринимать мир), еще какую-то. Но когда полностью нет энергии – это уже состояние не-жизни, тупа. Та же усталость, о которой пойдет речь – это когда нет (или очень мало) свободной энергии, то есть та-

кой, которую можно пустить на что-то сверх минимума биологических функций организма.

## Откуда берется хроническая усталость?

У каждого более-менее здорового человека обычно есть достаточный запас энергии для нормальной жизни (жизни, а не выживания). Но иногда что-то происходит, и человек обнаруживает, что его силы исчерпались. Это было бы нормальным, если бы речь шла о древнем старике. Но сейчас такое случается даже с подростками. Что же происходит?

У древних была очень красивая метафора – работа водяной мельницы. Когда все хорошо, в водохранилище много воды, она вертит колесо должным образом. Мельник даже может поставить несколько разных колес. Но может наступить засуха. Или прорвать плотину. Или в плотине появятся мелкие щели, внешне незаметные, но разрушительные. Или же мельник увлекся разными типами колес, поставил их больше, чем следует – и у него попросту не хватает воды на все. Или же мельник может пожадничать, вовсе перегородить плотиной реку, снять все колеса... Все это приводит к «усталости» мельницы.

Применительно к человеческой жизни усталость означает неправильное распоряжение энергией. Или отсутствует ее приток. Или она расходуется неадекватно. Обычно такие изменения не происходят мгновенно – а накапливаются за время жизни. Сейчас этот процесс идет намного быстрее благодаря плохой экологии, а также массовому отсутствию психической культуры, что приводит к обширному букету психосоматических заболеваний.

Если изменить глобально внешнюю экологию Вы не можете, то, по крайней мере, навести порядок в своей жизни Вам вполне по силам. Для этого вовсе не обязательно уда-

