Энергия в жизни

Жизненная энергия – это живой источник силы, который появляется вместе с рождением человека и используется для поддержания всех ментальных и физических процессов. Энергия, которую мы получаем вместе с таинством жизни, используется на реализацию всех наших желаний, планов и грёз.

Откуда она берется?

Давайте попробуем рассмотреть истоки этой энергии с точки зрения психологии личности, которую в свое время разработал Фрейд. Уважаемый психоаналитик утверждал, что для психической энергии действуют те же законы сохранения, что и в физике.

Каждый ребенок появляется на свет с гигантским запасом энергии. Настолько огромном, что ее хватит на взятие любых вершин. Для человека изначально нет ничего невозможного. Он может стать, кем угодно, достичь запредельных высот в любом деле.

Но почему же тогда, мы не можем легко направить всю энергию на определенную цель и в короткие сроки ее реализовать?

Все дело в том, что изначально вся энергия формируется в бессознательном, в инстинктах, которые ребенок наследует от природы. Фрейд называл эту бессознательную часть нашей личности Ид или ОНО. Это все то, чем мы обладаем до формирования самосознания. С определенного момента времени ребенок начинается осознавать, что существует отдельно от мира, который он видит и чувствует. В этот момент огромная часть энергии бессознательного тратится на развитие и формирование нашего Эго. Немного позже под влиянием родителей и усваиваемых правил окружающего мира возникает Суперэго, на поддержание которого расходуется огромное количество жизненной энергии. Что такое Суперэго? Это системы ограничений, которые устанавливаются для ребенка в процессе воспитания. Нельзя ходить без шапки, нельзя дергать девочек за косы, нельзя кидаться едой и дальше по списку.

Так вот, чем больше этих установок и запретов, тем больше на их исполнение тратится нашей жизненной энергии. Для наглядности сравним наши энергетические запасы с капиталом. В мире финансов весь капитал вкладывается в ценные бумаги, направляется в инвестиции, вкладывается в недвижимость и прочее. Так и с нашей энергией. Огромная ее часть уходить на поддержание различных защитных механизмов, которые внедряются нам с детства для собственной безопасности. Если моментально забрать наш капитал из этих правил и систем самосохранения, то мы удивимся, насколько богаты.

Однако, несмотря на то, что на поддержание Эго и Суперэго уходит большое количество жизненной энергии, все еще колоссальные запасы продолжают храниться в нашем бессознательном Ид.

Куда еще девается наша энергия?

Всем (или многим) с детства знакома ситуация, когда мы хотели игрушку, но нам ее не покупали. Неудовлетворенное желание создает известный дискомфорт. На вытеснение этого дискомфорта организм затрачивает много энергии. Таких «дискомфортов» с течением жизни может накапливаться огромное количество и на каждое вытеснение и психологическую защиту уходит часть нашей энергии. Например многие люди, не знают с детства, как реагировать на неприятную ситуацию и терпят. Такие терпения и неудовлетворенные желания продолжают съедать энергию и опустошают нас.

Как восполнять энергию?

Одна из практик восполнения энергии основана на том, чтобы снимать напряжение, возникшее в нас из-за негативного жизненного опыта, который сформировал в нас жесткую психологическую защиту. Необходимо вернуться к этому опыту и отреагировать на него эмоционально. Тогда ваше Я освободится и вы ощутите приток свежей энергии. В подобных терапиях широко используются дыхательные техники, которые позволяют снимать напряжение, соприкасаясь с негативным опытом без осознания конкретных фактов причин.

Кроме того, восполнению жизненной энергии способствует здоровый сон, правильное питание, занятия спортом, общение с позитивными людьми, прослушивание классической музыки, комплименты другим людям.