

Ностальгия. Раньше Было Лучше?

[0:00]

Вы когда-нибудь замечали, как снова и снова смотрите на старые фото в телефоне и не можете оторваться? Вы вспоминаете, как же было хорошо прошлым летом, и как было бы здорово вернуться в то время. И чувство, с которым вы смотрите на фотографии, нельзя спутать абсолютно ни с чем. И это чувство — ностальгия. Почему мы так любим ностальгировать? Почему мы чаще вспоминаем, как нам было хорошо в прошлом, вместо того чтобы планировать будущее? И самое главное — как превратить привычку думать о прошлом во что-то полезное и позитивное?

Сегодня мы будем говорить о ностальгии. О том самом чувстве, которое заставляет нас с улыбкой вспоминать прошлое, даже если в моменте мы были так несчастливы или просто не понимали, насколько нам тогда повезло.

Всем привет, друзья! Вы слушаете подкаст The Russian Flow, и в этом выпуске я хочу разобраться, как и почему мы ностальгируем, что такое вообще ностальгия и как научиться жить так, чтобы в будущем не жалеть о том, что мы не сделали в прошлом. Но перед началом, как обычно, напомним: не забудьте подписаться на подкаст, если вы этого ещё не сделали, и, конечно, делитесь этим видео или ссылкой на подкаст со своими друзьями, если, конечно, они учат русский язык. Хотя, если не учат, то всё равно делитесь. Ладно, как говорится, ближе к делу. Поговорим о ностальгии.

[2:10]

Ну что, давайте разбираться, что такое ностальгия с точки зрения психологии. Вот вы знали, что долгое время

считалось, что ностальгия — это болезнь? Вот и я не знал до того момента, как стал готовить эпизод. А вот в 17 веке швейцарский врач по имени Иоганн Хофер диагностировал у солдат странное заболевание — ностальгию. Диагностировать — значит определить, в чём именно заключается болезнь, в чём причина какого-то состояния. Например, на осмотре врач осматривает пациента и задаёт вопросы, чтобы понять, что у человека болит ну или что с ним не так. То есть диагностировать — значит определить, в чём именно заключается болезнь.

И вот в один прекрасный день Хофер принимал пациента, который страдал от странных симптомов. Этот пациент очень сильно тосковал, очень сильно скучал по Родине, по своему дому. И в то время такая болезнь, как считали врачи, была неизлечимой, то есть её нельзя было вылечить. Ну кроме как, конечно, вернуть человека, страдающего ностальгией, на Родину. Родиной, кстати, мы называем место, где ты родился и вырос, где находится твоя семья и твой дом. В общем, такое место, в котором ты чувствуешь себя максимально хорошо, спокойно и уютно.

Прошло немного времени, и ностальгию начали воспринимать не только как желание вернуться домой, но и как тоску по прошлому. Когда мы вспоминаем какие-то приятные моменты из прошлого и хотим туда вернуться во что бы то ни стало. Но почему же нас так сильно тянет в прошлое? Почему мы так сильно хотим вернуться назад?

Мне кажется, что главная причина такого состояния, такого желания — это недовольство настоящим. То есть нам плохо сейчас, в данный момент нашей жизни, и мы хотим вернуться в то время, когда нам было хорошо и легко.

Вспомните, когда мы чаще всего испытываем ностальгию: не тогда, когда нам хорошо в настоящем. Мы,

скорее, ностальгируем тогда, когда у нас есть проблемы на работе, в семье, с деньгами. Мы возвращаемся в прошлое и ищем там спокойствия, ведь там всё было так хорошо, так классно. Просто для нас прошлое — это то, что уже случилось. Мы его знаем, мы его уже прожили. А вот будущего мы не знаем, и оно нас пугает своей неизвестностью. То есть мы не знаем, что произойдёт через месяц, год или два, и нам страшно. А вдруг всё будет только хуже? А чувство ностальгии нам как будто помогает справиться с этой неизвестностью: мы возвращаемся в прошлое, чтобы ещё раз пережить приятные моменты и понять, что ну не всё так уж и плохо. Ведь если мы были счастливы тогда, в прошлом, то почему же в будущем всё будет по-другому?

А знаете, когда ещё мы ностальгируем? Мы ностальгируем, когда мы одиноки, когда мы находимся наедине с самими собой. Ведь чаще всего мы по кому-то скучаем, правда? По первой любви, по тем вечеринкам, когда мы были молоды, по друзьям, с которыми мы путешествовали. И ностальгия напоминает нам, что мы способны на близость. Способны на близость с другими людьми. Что мы можем дружить, любить, радоваться.

А ещё, если вы заметили, когда мы вспоминаем прошлое, когда мы ностальгируем, мы как бы собираем свою историю жизни, свою биографию. Ну и мы, само собой, пропускаем все скучные моменты нашей жизни и оставляем только яркие. Те моменты, которые врезались в память, те моменты, которые мы больше всего запомнили. Думаю, что вряд ли кто-то ностальгирует, вспоминает, как он стоял в очереди в туалет после концерта или футбольного матча. Ну, конечно, если только в этой очереди он не встретил будущего друга или подругу. Но в основном мы, конечно, собираем события, которые

оставили след в нашей жизни, и которые вызвали у нас эмоции. И вот тут мы похожи на кинорежиссёров, которые вырезают все неинтересные сцены фильма и оставляют только те, которые влияют на сюжет. То есть мы как бы создаём свой собственный фильм в нашей голове и пересматриваем его снова и снова.

[8:10]

А сейчас минутка ностальгии лично от меня. Знаете, я часто замечаю, что самые тёплые, самые приятные воспоминания у меня связаны со студенчеством, со временем, когда я учился в университете. И я думаю, что это происходит потому, что когда нам 18–20 лет, нам кажется, что у нас в запасе очень много времени, что мы успеем всё попробовать, везде побывать и всё узнать. Да, мы бедные, у нас нет денег, мы мало спим, едим кое-как, но при этом мы невероятно свободны. Нет скучной работы, злого босса, маленьких детей, проблем с деньгами, сломанной машины и всего-всего, от чего страдают взрослые. То есть, когда мы молоды, у нас почти нет ответственности: мы ни за кого не отвечаем, только за самих себя. И для нас самая большая ответственность — это хорошо сдать экзамены и получить диплом.

К тому же, когда ты студент, то и время воспринимается совсем по-другому. За один день можно прожить столько событий и испытать столько эмоций, сколько сейчас я не испытаю и за месяц. К сожалению, с возрастом время ускоряется, и дни становятся похожими друг на друга. Наша жизнь постепенно превращается в рутину. И чувство ностальгии — это наша попытка замедлить время и вернуть ту жизнь, которая у нас когда-то была. Если честно, то мне иногда кажется, что та жизнь, когда я был студентом, вовсе и не моя. Сейчас я

совершенно другой человек, и иногда очень скучаю по тому парню из юности.

И вот здесь, как мне кажется, нужно остановиться и подумать. Когда я говорю, что очень скучаю по тому парню из юности, то я как будто жалею, что не могу вернуться в прошлое и прожить эти события ещё раз. Да, с одной стороны, конечно, это так, но с другой стороны, здесь кроется ловушка, опасность. Смотрите: мне, как и многим, иногда кажется, что лучшие моменты мы проживаем, когда мы молоды. Так? Что мол, твоё время ушло, и дальше нас ждёт только дорога к старости и смерти. Но почему? Почему мы так думаем? Да потому что мы путаем новизну с качеством.

Понимаете, в молодости у нас было очень много «первых разов»: первый поцелуй, первая вечеринка, первая работа, первое путешествие. И мозг записывает эти события, эти «первые разы» жирным шрифтом. То есть эти события так выделяются в нашей жизни, что нам кажется, будто всё уже произошло, и больше ничего интересного с нами не случится. Сейчас мы уже всё знаем, всё попробовали, и ощутить те острые яркие эмоции больше мы не сможем. Эффект новизны для нас исчез, и жизнь стала серой, скучной и пустой.

Но так ли это на самом деле? Может, мы просто перестали наслаждаться жизнью в настоящем, потому что всё время смотрим в прошлое?

[12:11]

А сейчас я хочу порассуждать о том, почему чувство постоянной ностальгии может привести к очень плохим последствиям. Понимаете, когда мы начинаем жить по принципу «раньше было лучше», мы совершаем две ошибки.

Во-первых, мы идеализируем прошлое. То есть мы забываем все плохие моменты и вспоминаем только хорошие. Наши воспоминания становятся чередой исключительно положительных событий. Мы стараемся не вспоминать то, как нам было когда-то плохо, когда у нас не было денег, когда мы были одиноки и никем не любимы. Такие события как бы стираются из памяти, и остаются только те моменты, о которых нам приятно вспоминать. Хотя наша жизнь и тогда была сложной. Сложной, неидеальной. У нас и тогда были проблемы, которые мешали нам жить. Просто через какое-то время мы об этом забываем. Так работает наш мозг. Он старается оградить нас от негатива. Поэтому в следующий раз, когда вы начнёте вспоминать, как вам было хорошо в прошлом, постарайтесь не обманывать себя и честно вспомнить всё. Все события, которые происходили с вами: и хорошие, и плохие. И чувство тоски по прошлому будет понемногу исчезать.

Вторая ошибка состоит в том, что мы как бы обесцениваем настоящее. Обесценивать — это значит считать что-то менее важным, ценным или значимым, чем оно было раньше. И когда мы обесцениваем настоящее, мы как бы свыкаемся с мыслью о том, что всё лучшее осталось там, в прошлом. И вот таким образом мы как будто сами себя хороним, хороним своё будущее. Мол, какой смысл стараться, что-то делать, если так же хорошо, как раньше, уже никогда не будет? Если такие мысли когда-нибудь приходили и к вам, то не переживайте. Так или иначе, это касается абсолютно всех.

И здесь очень важно понять и осознать одну вещь: да, возможно, мы действительно потеряли ту свежесть мыслей, эмоций, чувств, которые у нас были в молодости или даже в детстве. Ну вот с этим ничего не поделаешь. Но когда мы

становимся старше, у нас появляется огромное преимущество, а именно: мы становимся мудрее. А с мудростью приходит понимание и, неразрывно с этим, принятие себя. Мы перестаём переживать о пустяках и относимся к жизни более осмысленно, что ли. Наши эмоции, чувства, переживания они не исчезают, не притупляются, они просто становятся глубже. Если раньше мы воспринимали любовь или дружбу как данность, то сейчас мы относимся к этим вещам и понятиям как к подарку. Плюс у нас уже есть жизненный опыт, и он помогает нам справляться со сложными ситуациями гораздо лучше, чем это было раньше.

Всё это я веду к тому, что человек умирает, когда умирают его мечты. А если все наши мечты остались в прошлом, то шансов на счастливую жизнь у нас просто нет. Поэтому очень важно любить прошлое не больше, чем своё настоящее, и уж тем более будущее.

[16:25]

И как обычно, в конце я хочу поделиться несколькими советами, которые могут вам помочь справиться с ностальгией.

Попробуйте каждый день делать что-то новое. При этом это должны быть какие-то прям простые вещи, которые вы в состоянии сделать каждый день: новая песня, новый фильм, новый маршрут по дороге к дому или даже новый разговор с незнакомым человеком. Всё что угодно. Но и не усложняйте. Делайте только то, что вам хочется. Не стоит бежать на тренировку по боксу, если вы терпеть не можете спорт. Не нужно натужно улыбаться человеку, которого вы не особо любите. Просто разбавляйте свою рутину новыми красками. Даже книга неизвестного вам автора может стать прекрасным новым опытом.

И, конечно, перестаньте думать, что лучшее позади. Начните думать, что лучшее впереди. Знаю, что это звучит как глупые аффирмации лайф-коуча-неудачника, но давайте отбросим скептицизм и подумаем: а что мы теряем? Да по сути ничего, правда?

Можно ведь и дальше продолжать упиваться прошлым и наслаждаться моментами, которые были прожиты. Никто вам не мешает это делать. Но посмотрите на это с другой стороны. Представьте, что вы встретили человека, который постоянно твердит, что мол 'да, вот раньше-то было лучше, а сейчас уже нет, не то время'. Вам будет приятно находиться с таким человеком в одной комнате? Лично мне — нет. Я захочу поскорее открыть окно, а заодно и дверь, и попрошу этого человека как можно скорее уйти.

Я хочу жить в настоящем, и считаю, что наш лучший момент — это сейчас. Не вчера или послезавтра, а именно сейчас. И я предлагаю вот что: давайте стараться жить так, чтобы через 10 или 20 лет мы вспоминали о сегодняшнем дне с той же теплотой, с которой мы сейчас вспоминаем о прошлом. Ведь жизнь бежит со скоростью Усэйна Болта, и пройдёт совсем немного времени, когда именно сегодня, именно этот день станет тем самым днём, по которому вы будете скучать.

Как всегда, спасибо, что были со мной. Новый выпуск уже совсем скоро, а пока не забываем подписываться и оставлять свои мысли в комментариях. Через неделю услышимся. Всем пока!