

Почему Нам Всегда Мало?

[0:00]

Чего вам не хватает прямо сейчас? Не спешите, подумайте. Какая вещь сделала бы вас счастливее? Представили? А теперь представьте, что ваше желание исполнилось и то, что вы так хотите, уже ваше. Приятное чувство, правда? А как вы думаете, как долго оно продлится? Как долго продлится это чувство счастья? День, неделю, может быть, месяц? Никто не знает ответа на этот вопрос, кроме вас. Хотя, может, вы и сами не знаете. И это нормально. Мы все чего-то хотим: новый дом, дорогую машину, ту самую работу мечты. Но как только мы получаем то, о чём так долго мечтали, чувство счастья быстро проходит. Мы тут же начинаем хотеть чего-то другого, а то, что у нас есть, уже не приносит нам никакой радости. Почему так происходит? Почему мы не можем быть счастливыми всегда? И почему нам всегда мало?

[1:28]

Друзья, всем привет! Вы слушаете новый выпуск подкаста The Russian Flow, и сегодня я хочу начать вот с чего. Как вы знаете, у нас появился свой Telegram-канал, где мы проводим опросы, тренируемся писать, говорить по-русски и проводим ещё кучу других интересных активностей. И завтра в нашем канале появится пост, где вы сами сможете выбрать тему следующего эпизода. Я это

делаю для того, чтобы вы стали полноценными редакторами этого подкаста, потому что, как вы понимаете, он делается для вас, а не для меня. Поэтому, если есть какие-то идеи, то обязательно заходите и оставляйте свои пожелания. Ну и подписывайтесь, у нас интересно. Пока наше сообщество не такое большое, у меня есть время отвечать каждому из вас. Не только отвечать, но и исправлять ошибки. Ну хорошо, с этим разобрались, а теперь переходим к нашему выпуску.

[2:48]

Как вы думаете, как связана эволюция с тем, что нам всегда мало? Дело в том, что этот баг достался нам как наследство от наших далёких предков. Помните древних людей из выпуска про плохие новости? Давайте к ним снова вернёмся.

Перенесёмся на тысячи лет назад и понаблюдаем за древним человеком, который пришёл с охоты в свою пещеру. Это был не очень удачный день, но на сегодня у него и его семьи есть еда. Но на завтра еды не хватит, и нужно снова собираться на охоту. Если такой человек после обеда пойдёт спать, то завтра он и его семья будут голодать. Поэтому ему снова нужно идти на охоту и принести в пещеру столько мяса, чтобы хватило надолго.

Древние люди, которые не готовились к плохим временам, умирали. Если ты доволен тем, что у тебя есть,

то ты просто не думаешь о будущем. Ведь тогда не было магазинов, где ты мог купить всё, что хочешь. Нужно было каждый день думать о том, где и как найти еду. Поэтому выживали те люди, которым было всегда мало. Те, кто готовился к худшему и добывал как можно больше еды, чтобы выжить. Поэтому наш мозг устроен так, что удовольствие от получения чего-то длится недолго. Это биология, с которой мы просто не можем спорить.

Классическая ситуация: вы мечтаете купить новый Macbook. Уже несколько месяцев вы каждый день представляете, как сильно улучшится ваша жизнь, как только вы его купите. Вы будете больше учить языки, вы будете монтировать видео на YouTube, и всё в вашей жизни вроде хорошо, но не хватает только Макбука. Вам кажется, что с его появлением жизнь станет идеальной, надо только его купить.

И вот этот прекрасный день наступает. Вы — счастливый обладатель Макбука. Первую неделю Macbook получает столько заботы, сколько не снилось ни одному королю XVI века. Вы бережно протираете его от пыли, не ставите рядом стаканы с водой и улыбаетесь каждый раз, как только слышите [звук].

Проходит месяц. Макбук вам больше не нужен, вы просто им не пользуетесь. Он лежит на полке и собирает пыль. Зато появилась новая цель. Вам нужен новый iPad.

Он и по размеру меньше, и для изучения языков удобнее. Проходит пара недель, и iPad оказывается в том же месте, что и MacBook. Теперь вам нужен iMac, ведь именно его вам не хватало для полного счастья. Узнали себя?

Без паники, всё в порядке. Отличная новость в том, что это обычная адаптация к хорошему, которая заложена в каждом из нас. Мы всегда находимся на ступеньку ниже, чем хотели бы быть. Потому что, поднявшись на одну ступень, уже видим следующую. Плохая же новость состоит в том, что современное общество делает эту ситуацию только хуже.

[7:16]

Почему сейчас нам сложнее сказать: «Хватит, мне достаточно, у меня всё есть»? Понимаете, раньше человек мог сравнивать себя только с тем, кого он знал. Это были соседи, родственники, друзья, коллеги по работе. Но с развитием интернета и социальных сетей мы стали сравнивать себя буквально со всеми. Теперь у нас есть возможность смотреть, как живут другие люди, и сравнивать их образ жизни с нашим.

Чтобы было легче представить, что на самом деле происходит, давайте представим вот такую картину. В небольшом южном итальянском городе Кротоне живёт девушка Джулия. Ей 32 года, но она до сих пор не съехала от родителей. Джулия была одной из самых умных девушек

в университете, где она училась, однако найти работу с хорошей зарплатой в своём родном городе у неё не получилось. Переехать в Милан или Рим она не может, потому что нужно помогать родителям. Джулия работает в магазине одежды продавцом. Она очень умная, она очень красивая девушка, но найти своего человека ей пока не удалось. И поэтому Джулия думает, что с ней что-то не так. После работы она, уставшая, приходит домой, ужинает, смывает косметику и ложится в постель. Почти с закрытыми глазами Джулия заходит в свою любимую соцсеть и начинает листать ленту.

Она листает и смотрит, как кто-то из её друзей отдыхает на Мальдивах, кто-то купил себе новый огромный дом в Барселоне, кто-то вышел замуж, а у кого-то уже растут дети. На глазах Джулии проступают слёзы, и в голове крутится мысль: «Почему у меня не так? А почему у меня нет красивого мужа и дома в Барселоне? Чем я хуже?»

Джулия, не расстраивайся, ты ничем не хуже этих людей. Просто мы сравниваем свою реальную жизнь с картинкой. Мы видим, как счастливы люди на фотографиях, но мы не знаем, что происходит в их жизни на самом деле. И поэтому у нас есть два пути: мы либо принимаем себя и свою жизнь как нормальную, либо каждый день страдаем и хотим большего. Но парадокс в том, что даже если у тебя всё есть, то ты всё равно можешь

страдать от того, что тебе чего-то не хватает. Здесь вопрос в твоём отношении к жизни, а не в самой жизни. Если человек думает, что деньги или красивое тело сделают его счастливым, то сколько бы денег он ни получил, какое бы красивое тело ни построил, ему всё равно будет мало. У него всё равно будет ощущение, что он беднее и хуже по сравнению с другими людьми. И это ощущение не проходит даже у миллионеров, потому что вокруг них всегда найдутся миллиардеры.

[11:05]

Ну почему так происходит? Почему мы перестаём хотеть чего-то в ту же секунду, как только получаем? Ведь это же логично: «ну вот ещё немножко, сейчас как заработаю на большой дом, и тут же буду счастлив». Дом куплен, а счастья как не было, так и нет. Потом думаешь: «ну это потому, что у меня партнёра нет, вот как найду партнёра, и жизнь точно будет лучше». Находишь партнёра, живёте вместе, а всё равно как будто что-то не то. Тебе всё равно чего-то не хватает.

И знаете, как это называется в психологии? Это называется «точкой гедонизма». Гедонизм — это когда ты живёшь только для удовольствия, только для наслаждений. А вот эта точка гедонизма — это то, к чему мы возвращаемся каждый раз после каких-то радостных событий. Потому что любое событие, даже очень хорошее,

повышает уровень счастья только временно. То есть, как бы сильно мы ни хотели счастья, это чувство не может длиться долго. Поэтому через какое-то время мы возвращаемся к своему «базовому уровню», к этой вот точке гедонизма.

У кого-то это происходит через несколько часов или дней, а у кого-то даже месяцев. Тут всё зависит от события, которое с вами произошло. И вот из-за этой нашей особенности, как только мы приходим к этой точке, мы тут же хотим ещё, мы хотим больше. Поэтому даже люди, которые выиграли в лотерею, через год или даже раньше не испытывают такого же счастья, как в начале. Мы адаптируемся к тому, что у нас есть. И знаете, что это означает? Это означает, что остановиться и перестать хотеть ещё — просто невозможно. Потому что, даже когда ты добежишь до финиша, до финальной точки счастья, через минуту ты захочешь бежать дальше.

Самое ужасное, что эта ситуация ухудшается из-за общества, которое мы построили. Потому что мы выросли в таких условиях, где успех человека измеряется не его добротой или способностью помочь, а деньгами и статусом. Где нам постоянно твердят, что если ты не растёшь, то ты деградируешь. А так быть не должно.

«Нужно быть богаче, успешнее, умнее». С самого детства нам говорят: «Учись хорошо, а то не поступишь в университет и будешь бедным». А когда ребёнок мечтает

стать художником или музыкантом, родители в панике его отговаривают: «Ну, лапочка моя, ну какая музыкальная школа? Разве тебе не нравится химия? Вот станешь врачом, у тебя будет дорогая машина, большой дом и красивая жена. А музыканты... ведь они много денег не получают, это только тем, кому повезло».

Ты изучаешь медицину, становишься врачом, чуть позже у тебя появляется и дом, и машина, и жена, а ты всё равно несчастлив, потому что просто хочешь петь. А когда ради музыки бросаешь работу, а дом с машиной оставляешь жене, на тебя смотрят как на сумасшедшего. Потому что обществу выгодно, чтобы ты постоянно хотел больше. Выгодно экономике, чтобы ты потреблял как можно больше. Выгодно рекламе, чтобы ты чувствовал, что у тебя чего-то не хватает. Социальным сетям тоже выгодно, чтобы ты смотрел на других, завидовал и хотел того же. Системе, в которой мы находимся, не нужно, чтобы ты однажды проснулся и сказал: «У меня всё есть. Мне всего достаточно, я не хочу ни новую квартиру, ни новую машину. Меня всё устраивает. Мне не нужны деньги, мне нужен смысл».

[16:04]

Ну что, сказал А, теперь говорю Б. Странно, что я не записал этот выпуск раньше, ведь тема эта мне действительно близка. Даже сказал бы, что слишком

близка. И я сейчас не буду здесь рассказывать про то, что мне чего-то не хватает материально. Как я уже сказал, всем нам хочется большего, и я в этом аспекте такой же, как все: ни лучше, ни хуже. Здесь мне поделиться особо нечем. Но я хочу поговорить о теме «мне всегда мало» немножко с другого ракурса, немножко с другого угла.

Дело в том, что я редко бываю доволен собой до конца. С одной стороны, это дико трудно — постоянно хотеть большего. Но, с другой стороны, без этого мой подкаст и весь проект стояли бы на месте. Вместо того чтобы выдохнуть и сказать себе: «Лёша, братан, передохни, ты и так большой молодец», я начинаю искать моменты, где можно сделать лучше, где можно, как говорится, докрутить. Но при этом я понимаю, что у всего есть свой лимит, и сейчас мой лимит здесь, в этой точке. И чтобы не оставаться в ней, чтобы прогрессировать, мне нужно двигаться, мне нужно постоянно идти вперёд и смотреть вдаль. Иногда это страшно, иногда тяжело, но вместе с тем это доставляет мне такое удовольствие, которое нельзя сравнить абсолютно ни с чем. Ведь моя борьба происходит не с кем-то, а с самим собой, со своим лимитом, со своим потолком.

Что же касается сравнений, то у меня нет, знаете, такого, что я смотрю на другого человека и думаю: «Вот чёрт, как я ему завидую, я никогда так не сделаю». Нет, у

меня скорее появляется мысль в духе: «Вот чёрт, как бы сделать так же круто? Как бы сделать так, чтобы у меня было даже лучше?» То есть у меня нет вот этого, знаете, болезненного сравнения с другими. Это скорее какое-то желание доказать себе, что я могу то, о чём сам и не подозреваю. И тут речь не только про подкасты и наш проект, но и про жизнь в целом. И поэтому я понимаю, что не хочу убивать эту амбицию — быть лучше, хотеть большего, потому что без этой амбиции я перестану быть собой. Я перестану быть человеком, которого я ценю и уважаю. Но нужно быть реалистом и вовремя себя останавливать, иначе можно просто сломаться и упасть. И чтобы не сойти с ума от этой постоянной нехватки, от этого желания добиваться большего, я делаю несколько простых вещей, о которых сейчас расскажу.

Вот как вы думаете, можно ли быстро научиться говорить самому себе: «Хватит»? Сделать это быстро, конечно, не получится, но научиться можно. И я здесь не говорю про то, что мы должны полностью перестать развиваться. Нет, нужно просто посмотреть правде в глаза и признаться самому себе, что ты неидеален. И что бы ты ни делал, как бы сильно ты ни старался, идеальным тебе никогда не стать. Это основа. И без этой основы все остальные мои советы будут просто бесполезными.

Мне очень нравится мысль писателя Евгения Алёхина, которую я понял только семь лет спустя. Дословно не скажу, но суть такая: когда тебе 20 лет, то заурядность пугает тебя больше всего. Заурядный — значит обычный, простой, который ничем не выделяется. И я с ним полностью согласен. С возрастом ты понимаешь, что ничего плохого в заурядности нет, что она нормальна, что эта заурядность, эта простота, она естественна. Если бы 20-летний Лёша увидел меня сейчас, то наверняка надавал бы мне по морде. Но мне нравится моя жизнь и её обычность. Меня она полностью устраивает. Поэтому не бойтесь быть заурядными, не бойтесь быть обычными. Пусть у вас будет свой уголок, своё укромное место, где вы чем-то выделяетесь. Например, вы хорошо поёте или прекрасно готовите. Пусть это будет вашим местом силы. Но в остальном вы имеете право быть обычным, и ничего страшного в этой обычности нет.

Знаете, раньше я тоже постоянно думал, что вот как только у меня будет своя квартира или свой дом, я тут же сяду и начну делать подкасты. Я жил в будущем и представлял, как в том же будущем я буду счастлив, ну а настоящее, естественно, мне не нравилось. И вскоре я переехал от друзей в арендную квартиру и стал жить один. Стал ли я что-то делать? Ну, конечно, нет. Ничего я не стал

делать. Стал ли я счастливее? Нет, не стал, потому что я уже хотел совершенно другого.

И только с возрастом я стал понимать, что никакая мечта в будущем не сделает меня счастливее. В выпуске о ностальгии мы говорили, что нельзя жить в прошлом, но и в будущем жить тоже нельзя. Нужно в какой-то момент посмотреть на себя со стороны и сказать: «У меня всё есть, чтобы мне было хорошо». Нужно успокоиться и дорожить тем, что у тебя уже есть.

Ну и чтобы закончить эпизод на весёлой ноте, расскажу вам вот какую историю. В русском языке есть такая шутка: «Чтобы сделать человека счастливым, нужно сначала у него что-то забрать, а потом, чуть позднее, это что-то вернуть». Так вот, не забывайте об этом, если вам вдруг покажется, что в вашей жизни чего-то очень сильно не хватает.

Ну что, огромное спасибо, что дослушали этот выпуск до конца. Обязательно переходите по ссылке в [Telegram](#) и становитесь частью нашего дружного сообщества. Уже совсем скоро услышимся. Всем пока!