

Анна Андрианова (писательница, психолог)

ПОЧЕМУ МЫ ПЕРЕСТАЁМ ЧУВСТВОВАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ТОГО, ЧТО ИМЕЕМ

Человек начинает терять в тот момент, когда что-то приобретает. Никакая радость не длится для него бесконечно. Силой чувств и временем выветривается песок чудесного, слезает позолота первого впечатления. И вот он уже снова один и снова гол, потому что всё одолевает его страшный враг – привычка.

Мы выбираем в зависимости от имеющихся возможностей, и чем больше этих возможностей, как ни парадоксально, тем хуже. Мы выбираем то, что можем себе позволить или почти можем, то есть берём в кредит или вырабатываем в себе дополнительные знания, навыки и даже качества личности, чтобы этим обладать. Дальше, наконец, получаем это.

Но радость быстро проходит. Остается один «вау-эффект». Потому что мы вдруг видим, что то, что мы выбрали, не настолько совершенно, как мы себе представляли. Или вдруг узнаём, что есть что-то лучше выбранного. Тогда помимо разочарования и сожаления у нас ещё появляется чувство вины и недовольство собой. К этим неприятным ощущениям добавляется злость от того, что надо платить кредит за то, что нам уже не нужно и не нравится, и за то, что нас разочаровало. Затем появляется сожаление об утраченных возможностях, ведь любой выбор – это всегда убийство других альтернатив. А наша психика устроена так, что боль потери сильнее радости обладания.

ЭФФЕКТ КАРАНДАША

Как меньше работать и больше зарабатывать? Многие люди находят ответ на этот вопрос и получают желаемое, но это не приносит ожидаемого удовлетворения, так как происходит гедонистическая адаптация и человек перестает чувствовать удовольствие от того, что имеет. Наше восприятие привыкло делить всё на «плохое» и «хорошее», мы мыслим дуальностями и познаём мир контрастами. Поэтому, как бы хорошо нам ни было, очень быстро подсознание поделит это «хорошо» на «хорошее» и «плохое», уменьшение плохого в жизни до определенного уровня приносит удовольствие, но после прохождения этого порога уже не улучшает наше самочувствие.

Например, вы переехали на лето в новый дом, очень дорого и красиво обставленный. Первый месяц вы наслаждаетесь его красотой. Затем ваш глаз начинает замечать трещинки на краске, не очень удобный письменный стол, не очень большую струю воды в ванной, немножко криво положенную плитку – эти мелочи начинают раздражать, постепенно накапливаясь. Затем ваше восприятие сегментирует дом на зоны. Теперь он не весь целиком нравится вам, а только его части. Одна комната кажется намного лучше другой. Вы уже подумываете о том, чтобы найти себе что-то получше или постоянно заниматься усовершенствованием этого жилища.

Через год проживания в доме вы уже перестаете замечать его уют и комфорт, вам хочется почаще ездить отдыхать. Ещё через какое-то время достоинства жилища начинают казаться недостатками. Скажем, дом для вас слишком большой или тишина, которая вокруг него, начала раздражать и вызывает уныние.

Даже если наш выбор очень рационален, многие плюсы со временем превращаются в минусы. Кто-то назвал этот эффект психики «эффектом карандаша». Такие понятия, как «деликатес», «выходной», «отпуск» и «праздник», необходимы не столько для физиологии человека, сколько для психики. Неработающий человек гораздо хуже чувствует себя в

субботу, чем тот, кому в понедельник на работу. Природе человека претит полная свобода, потому что он теряется в ней. Но свобода выбирать свои ограничения – естественная возможность.

ЗАМЕНА ДЕЙСТВИЮ

Гедонистическая адаптация – это привыкание к определенному уровню потребления или обладанию чем-то, при котором мы перестаем испытывать удовольствие.

Само по себе потребление не может принести долгосрочное удовольствие. Хотя западные мудрые мужи уверяют нас в том, что человек чувствует себя счастливее, покупая впечатления, а не вещи. Потребление чего-либо не может насытить человеческое существо, которое чувствует наивысший пик удовлетворения, только когда творит.

Человек, который занимается творчеством, создавая что-то, будь то полка в доме, грядка на даче или новая модель сотового телефона, находится на пике удовольствия. Даже в момент тяжёлых поисков и неудач он более удовлетворён, чем тот, кто покупает новую машину.

Мастер-классы по созданию вещей своими руками, будь то суши или мыло, – одни из самых популярных, потому что многим нравится создавать.

Пока люди ищут эмоцию без действия, которое ей предшествует, они испытывают разочарование. Это то же самое, что попытаться купить любовь без движения друг к другу сквозь все сложности, преграды и страхи.

ПУТЬ ДО АДАПТАЦИИ

Пока у нас есть семьи, дети и наша жизнь, за которую мы несём ответственность, у нас есть безусловная потребность в безопасности и определенном уровне комфорта. Несмотря на общность этих понятий, для каждого они свои. Кто-то чувствует себя в безопасности и комфорте, купив домик в Ульяновской области и содержа там свое хозяйство, а кому-то нужен большой дом в Москве и доставка продуктов с частной фермы. Эти потребности не имеют никакого отношения к удовольствию – это базовая безопасность человека. Наши страхи определяют уровень нашей жизни, достигнув которого мы можем задумываться об удовольствии.

Предположим, человек мечтал быть лётчиком, но попал в серьёзную аварию в детстве и стал непригоден для этой работы. У него появилось увлечение, компенсирующее трагедию, – клеить модели самолётов. Но огромное количество обязательств, потребность в своем жилье, заботе о семье совсем вытеснили это хобби, на него просто не осталось времени. Этого мужчину совсем нельзя назвать сейчас удовлетворенным жизнью, но ситуация изменится, когда он достигнет базового уровня безопасности и комфорта и снова вернется к своему хобби.

Гедонистическая адаптация начинается тогда, когда человек забывает о своем хобби, о потребности своей души и не может остановиться, все выше и выше выстраивая стены своей безопасности.

ОБМАНУТЫЕ ОЖИДАНИЯ

Чем выше наши ожидания, тем больше разочарование. Ожидая чего-то, мы создаем свой «вкусный» образ всевозможных удовольствий, которые испытываем. Чем более недостижима наша мечта, тем более воодушевляющей, радостной и многообещающей она нам кажется.

Интересный факт – люди, не имеющие опыта пользования чем-то, утяжеляют это таким огромным весом своих завышенных ожиданий, что испытывают колоссальное разочарование.

Человек, который постоянно летает в бизнес-классе, не кричит на стюардесс, если ему не подали шампанское. Между тем тот, кто копил на эти билеты и летит впервые, требует такого уровня сервиса, который никогда и не оказывался на борту. Если для нас что-то очень затратно, мы завышаем ожидания соразмерно своим представлениям и потраченным усилиям. Если стоимость продукта приемлема для нас – ожидания от него адекватны реальности.

ПРИВЫЧКА К ПЛОХОМУ

Гедонистическая адаптация проявляется не только в позитивном, но и в негативном ключе. Человек привыкает ко всему – как к хорошему, так и к плохому. И это привыкание произойдет тем быстрее, чем меньше он будет видеть контрасты. Находящемуся постоянно в одной среде, в ограниченном кругу людей, всё, даже самое абсурдное и нелепое, начинает казаться нормой, причём, правильной нормой.

Именно поэтому очень многие люди так и не покупают себе новые модели телефонов или вообще сотовые телефоны, не переезжают из старых обветшалых домов, плохо чувствуют себя в новой одежде, не меняют опостылевшую работу и даже не вступают в близкие отношения, привыкнув к одиночеству.

Также человек легко адаптируется к нехватке чего-либо, экономии, болезни, конфликтам. Пока он не видит и не пробует что-то другое, довольствуясь тем, что есть. Парадоксально, но это «то, что есть» может вполне удовлетворять. А через несколько лет, изменив жизнь, человек может с удивлением и недоумением смотреть на себя прошлого и думать о том, как он мог жить в том районе с тем человеком и ещё радоваться жизни.



ТАБЛЕТКА ОТ РАЗОЧАРОВАНИЯ

Проблема заключается не в самом выборе, а в нашем отношении к нему. Считая себя мегазначительной персоной и очень серьёзно относясь к себе и своей жизни, боясь будущего, мы получаем невроз, а последствия выбора лишь обнажают его наличие. Как спасти себя от негативных последствий выбора?

1. ВОЗЬМИТЕ ПРАВО НА ОШИБКУ.

Человек всегда выбирает самое лучшее из возможного. Отметим – всегда. А значит, ошибок не существует, мы не можем навредить себе, выбирая. Сожалея о прошлом, мы тратим драгоценные минуты настоящего и будущего, и не надо прикрываться утверждением «Я делаю выводы».

2. ПОМНИТЕ О СВОИХ ИНТЕРЕСАХ.

Это мне действительно нужен какой-то особенный шампунь или производителю нужны мои деньги?

3. ДОВЕРЯЙТЕ СЕБЕ.

Будь то интуиция, разум или чувства, но это то, что вызывает в вас большее доверие.

4. НЕ ДЕЛАЙТЕ ПОСПЕШНЫХ ВЫВОДОВ.

Мы никогда не знаем, чем сегодняшний выбор обернется для нас через двадцать лет, ведь после него мы совершим ещё бесчисленное количество выборов.

5. НЕ ВИНИТЕ СЕБЯ.

Чем больше мы ошибаемся, тем лучше понимаем, что нам подходит. А чувство вины в вопросах выбора, как правило, связано с завышенной важностью собственной персоны.

В конце концов, в жизни всегда можно найти, о чём жалеть, один только вопрос – зачем?

Анна Андрианова

