

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Nie potrafię cieszyć się tym, co mam

**Jak przestać przesuwając szczęście
na następną wersję życia**



Mamy problem. Ale spokojnie. Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

SPIS TREŚCI

INTRO	3
Rozdział 1 - Zawsze jeszcze czegoś brakuje	8
Rozdział 2 - Mózg robi aktualizację bez pytania	17
Rozdział 3 - Porównujesz kulisy z cudzą reklamą	26
Rozdział 4 - „Będę szczęśliwy, kiedy...” to kiepska umowa	36
Rozdział 5 - Ciągłe ulepszanie potrafi zepsuć całkiem dobre życie	48
Rozdział 6 - Nie zamieniaj każdej przyjemności w projekt	59
Rozdział 7 - Nie czekaj, aż wszystko będzie idealne	71
Rozdział 8 - Przestań karać teraźniejszość za to, że nie jest przyszłością	81
Rozdział 9 - Naucz się zauważać, zanim znowu przestaniesz robić wrażenie	92
Rozdział 10 - Ustal, co naprawdę znaczy dla ciebie „wystarczy”	104
Rozdział 11 - Przestań żyć wyłącznie w trybie następnego celu	117
Rozdział 12 - Kupujesz nie rzecz, tylko obietnicę	129
Rozdział 13 - Nie próbuj czuć szczęścia przez cały czas	142
Rozdział 14 - Zbuduj dobre życie także z wtorków	153
Rozdział 15 - Kiedy motywacja do zmiany znowu zrobi z życia poczekalnię	165
Rozdział 16 - Kiedy życie naprawdę nie współpracuje	177
Rozdział 17 - Nie buduj szczęścia na warunkach, których nie kontrolujesz	190

Rozdział 18 - Zbuduj system, który działa również wtedy, gdy zapomnisz o całej tej książce	201
Rozdział 19 - Nie wracaj do starego życia tylko dlatego, że znowu wygląda znajomo	215
Rozdział 20 - Nie potrzebujesz następnego życia. Potrzebujesz używać tego	226

INTRO

Siedzisz wieczorem na kanapie. W mieszkaniu jest ciepło, lodówka nie świeci pustką, telefon działa, jutro nie musisz uciekać przed tygrysem szablozębnym, a na stole stoi kubek czegoś, co kosztowało więcej, niż twoi dziadkowie uznaliby za rozsądną cenę napoju. Obiektywnie nie dzieje się nic strasznego. Teoretycznie można byłoby nawet powiedzieć: „Jest całkiem dobrze”. Tylko że twój mózg ma inne plany. Przegląda właśnie katalog rzeczy, których jeszcze nie masz, celów, których jeszcze nie osiągnąłeś, miejsc, do których jeszcze nie pojechałeś, i wersji siebie, która zdecydowanie radzi sobie z życiem lepiej.

Dzisiejsze życie zostaje więc odłożone do poczekalni.

Będziesz szczęśliwy, kiedy schudniesz. Kiedy zarobisz więcej. Kiedy kupisz mieszkanie. Kiedy zmienisz mieszkanie na większe. Kiedy zmienisz pracę. Kiedy dostaniesz awans. Kiedy dzieci podrosną. Kiedy dzieci się wyprowadzą. Kiedy znajdziesz związek. Kiedy związek będzie spokojniejszy. Kiedy pojedziesz na wakacje. Kiedy wrócisz z wakacji i wreszcie odpoczniesz po wakacjach. Szczęście jest tuż za rogiem, tylko ten róg ma najwyraźniej podpisaną umowę na automatyczne przedłużanie.

To bardzo wygodny system, ponieważ pozwala przez całe lata nie sprawdzać, czy przypadkiem już masz coś, na co kiedyś czekałeś.

Przypomnij sobie rzecz, której bardzo chciałeś trzy, pięć albo dziesięć lat temu. Może chodziło o konkretną pracę, samochód, własne mieszkanie, partnera, większe zarobki, możliwość podróżowania albo po prostu trochę świętego spokoju. Wyobrażałeś sobie wtedy, że kiedy to osiągniesz, coś się wreszcie domknie. Będzie ten moment. Muzyka w tle. Zachód słońca. Mentalne napisy końcowe. „Udało się. Od teraz życie jest dobre”.

Potem to dostałeś.

Przez chwilę było świetnie. Nowy samochód pachniał nowym samochodem. Nowa praca była ekscytująca. Nowe mieszkanie wydawało się ogromne. Pierwsze dni urlopu wyglądały jak reklama biura podróży, w której nikt nie dostaje uderu po sprawdzeniu ceny dwóch leżaków i wody mineralnej.

A potem mózg powiedział: „Dobra. Co dalej?”

To nie znaczy, że jesteś niewdzięczny, zepsuty albo że powinienes codziennie o piątej rano stać przed lustrem i wymieniać trzydzieści siedem powodów, dla których kochasz swoje życie. Człowiek bardzo szybko przyzwyczaja się do poprawy warunków. To, co jeszcze niedawno było nagrodą, po pewnym czasie staje się standardem. Standard natomiast ma jedną poważną wadę: przestaje robić wrażenie. Klimatyzacja w samochodzie cieszy głównie wtedy, kiedy przestaje działać. Zdrowe kolano zyskuje status dobra luksusowego mniej więcej trzy sekundy po pierwszym dziwnym chrupnięciu na schodach.

Problem zaczyna się wtedy, kiedy całe życie budujesz wokół przekonania, że obecny etap jest jedynie wersją demonstracyjną.

Jeszcze nie teraz. Prawdziwe życie zacznie się za chwilę.

Kiedy będzie więcej pieniędzy.

Kiedy będzie więcej czasu.

Kiedy będziesz wyglądać lepiej.

Kiedy przestaniesz się stresować.

Kiedy wszystko się uspokoi.

Tutaj pojawia się drobny problem techniczny: wszystko prawdopodobnie nigdy się nie uspokoi. Jedna sprawa się kończy, druga zaczyna, trzecia wraca po pół roku z nowym logo i informacją „przypominamy o zaległej płatności”. Życie nie ma momentu, w którym wyskakuje komunikat: „Gratulacje. Wszystkie problemy zostały rozwiązane. Od teraz prosimy wyłącznie odpoczywać i wyglądać korzystnie

na zdjęciach”.

A jednak właśnie tak często traktujemy szczęście. Jak nagrodę za ukończenie wszystkich zadań.

Najpierw obowiązki, potem życie.

Najpierw problemy, potem radość.

Najpierw jeszcze ten cel.

Jeszcze jedna rzecz do kupienia.

Jeszcze jeden poziom.

Jeszcze trochę.

To „jeszcze trochę” potrafi pożreć całe dekady.

Nie chodzi przy tym o to, żeby przestać czegoś chcieć. Ambicja nie jest problemem. Rozwój nie jest problemem. Chęć zarabiania więcej, podróżowania, zmiany pracy, poprawienia relacji czy kupienia lepszego mieszkania również nie jest problemem. Problem pojawia się wtedy, kiedy zaczynasz traktować przyszłość jak jedyne miejsce, w którym wolno ci być zadowolonym.

Można przecież jednocześnie chcieć więcej i doceniać to, co już jest.

To nie jest zdrada ambicji.

Jeżeli jesz dobrą kolację, nie musisz rzucać widelca i krzyknąć: „Nie mogę się tym cieszyć! Nadal nie osiągnąłem pełnego potencjału zawodowego!”. Możesz zjeść kolację. Kariera poczeka osiemnaście minut. Prawdopodobnie nawet tego nie zauważy.

Wiele osób żyje jednak dokładnie odwrotnie. Każda dobra chwila jest natychmiast porównywana z jej ulepszoną wersją. Mieszkanie jest fajne, ale przecież mogłoby mieć większy balkon. Wakacje są świetne, ale hotel obok ma lepszy basen. Zarabiasz więcej niż pięć lat temu, ale znajomy właśnie wrzucił zdjęcie z samochodu, którego kierownica ma więcej przycisków niż twoja kuchnia. Niedziela jest spokojna, więc oczywiście trzeba ją

wykorzystać do martwienia się o poniedziałek.

Mózg nie przepuści okazji do zepsucia poprawnie działającej niedzieli.

Do tego dochodzi porównywanie. Kiedyś człowiek porównywał się z sąsiadem, kuzynem i ewentualnie panem Zenkiem, który jako pierwszy na ulicy kupił kolorowy telewizor. Dzisiaj możesz przed śniadaniem porównać swoje mieszkanie z apartamentem influencera w Dubaju, ciało z trenerem personalnym, karierę z trzydziestolatkiem sprzedającym start-up za sto milionów dolarów i wakacje z kobietą, która od sześciu miesięcy wygląda, jakby przypadkiem zamieszkała na Malediwach.

Potem patrzysz na własną kawę i myślisz: „No tak. Znowu przeciętność”.

Kawa niczemu nie zawiniła.

W tej książce nie będziemy więc próbować przekonać cię, że masz przestać mieć cele, sprzedać samochód, rozdać pieniądze i odkryć szczęście w obserwowaniu chmur. Chmury są w porządku, ale rachunku za prąd nimi raczej nie opłacisz. Nie chodzi też o wymuszanie wdzięczności. Jeżeli codziennie będziesz sobie powtarzać „powinienem być szczęśliwy”, możesz osiągnąć głównie nowy poziom frustracji: nie dość, że nie jesteś szczęśliwy, to jeszcze najwyraźniej robisz szczęście źle.

Zajmiemy się czymś bardziej praktycznym.

Jak zauważać dobre rzeczy, zanim staną się niewidzialne. Jak przestać automatycznie przenosić punkt satysfakcji o jeden cel dalej. Jak odróżniać zdrową ambicję od wiecznego poczucia „jeszcze nie wystarczy”. Jak korzystać z tego, co już osiągnąłeś, zamiast traktować własne życie jak terminal lotniczy, w którym od dwudziestu lat czekasz na właściwy samolot.

Będziemy też mówić o pieniądzach, zakupach, pracy, porównywaniu się, mediach społecznościowych, planach, sukcesach, nudzie i tej dziwnej ludzkiej umiejętności

polegającej na tym, że można marzyć trzy lata o czymś, zdobyć to, a po miesiącu używać wyłącznie jako punktu odniesienia do następnego marzenia.

To imponujący talent.

Niekoniecznie przydatny.

Najważniejsza zmiana nie polega na tym, żebyś nagle uznał swoje życie za idealne. Prawdopodobnie nie jest. Każde życie ma rzeczy do poprawienia, załatwienia, naprawienia albo wyrzucenia razem z kartonem kabli, których przeznaczenia nikt już nie pamięta. Chodzi o to, żebyś przestał warunkować możliwość cieszenia się życiem od momentu, w którym wszystko będzie gotowe.

Bo nie będzie.

Zawsze znajdzie się następny poziom.

Następny cel.

Następny zakup.

Następna wersja ciebie.

I możesz przez kolejne trzydzieści lat za nią biec, cały czas mając wrażenie, że jesteś pięć minut przed początkiem właściwego życia.

Albo możesz nauczyć się czegoś znacznie trudniejszego: rozwijać swoje życie, nie traktując obecnego jak produktu tymczasowego.

Chcieć więcej, nie pogardzając tym, co już masz.

Planować jutro, nie anulując dzisiaj.

Bo być może największy problem nie polega na tym, że szczęście ciągle jest przed tobą.

Być może od czasu do czasu stoi obok.

Tylko ty jesteś zajęty sprawdzaniem, kiedy pojawi się jego nowszy model.

Rozdział 1 - Zawsze jeszcze czegoś brakuje

Kupujesz rzecz, której chciałeś od miesiący. Przez pierwsze dwa dni obchodzisz się z nią tak, jakby była eksponatem muzealnym. Nowy telefon odkładasz ekranem do góry na miękkiej powierzchni, przecierasz go częściej niż własne okulary i przez chwilę autentycznie nie rozumiesz, jak mogłeś żyć bez funkcji, o której tydzień wcześniej nie wiedziałeś. Po miesiącu telefon leży na kanapie pod kocem, ma ślad po palcu na aparacie, a ty oglądasz recenzję następnego modelu.

Człowiek jest wyjątkowo skuteczny w zamienianiu spełnionych marzeń w wyposażenie standardowe.

To samo dzieje się z rzeczami znacznie ważniejszymi niż elektronika. Dostajesz podwyżkę. Przez kilka tygodni czujesz ulgę, może nawet dumę. Potem nowa pensja staje się po prostu pensją, a ty zaczynasz zauważać ludzi zarabiających więcej. Przeprowadzasz się do mieszkania, które jeszcze niedawno wydawało ci się ogromnym krokiem do przodu. Po roku najbardziej fascynuje cię fakt, że łazienka mogłaby być większa o siedemdziesiąt centymetrów.

Mózg nie robi tego specjalnie, żeby ci dokuczyć. Przyzwyczajanie się jest częścią normalnego funkcjonowania. Gdyby każda rzecz cieszyła cię z taką samą intensywnością jak pierwszego dnia, po pięciu latach nadal stałbyś codziennie przed zmywarką i mówił: „Niesamowite. Naczynia same się myją”. W pewnym sensie to dobrze, że układ nerwowy przestaje reagować na każdą stałą poprawę jak na cud techniki.

Problem polega na czymś innym.

Przyzwyczajasz się do dobra szybciej, niż aktualizujesz własne poczucie, że masz dobrze.

W rezultacie możesz obiektywnie przesunąć się o kilka poziomów do przodu i nadal emocjonalnie siedzieć w tym samym miejscu. Masz większe bezpieczeństwo finansowe, więcej swobody, lepszą pracę, spokojniejszy związek albo wygodniejsze życie, ale twoja wewnętrzna skala ocen została w międzyczasie przesunięta. To, co kiedyś było „świetnie”, dziś jest „normalnie”. To, co kiedyś było „normalnie”, dziś potrafi wyglądać jak „słabo”.

Standard awansował.

Ty nawet nie dostałeś maila.

Ruchoma linia mety

Wyobraź sobie, że biegniesz w stronę mety, ale ktoś co pięć minut przesuwa ją o kilometr dalej. Można się zmęczyć. Jeszcze gorzej, jeśli osobą przesuającą metę jesteś ty sam, tylko robisz to tak automatycznie, że nawet tego nie zauważasz.

„Będę spokojniejszy, kiedy zarobię X.”

Zarabiasz X.

„No tak, ale przy tych cenach tak naprawdę potrzebuję X plus 30 procent.”

„Będę zadowolony, kiedy zrzucę pięć kilogramów.”

Zrzucasz pięć.

„Jeszcze dwa i wtedy będzie dobrze.”

„Jak kupię własne mieszkanie, poczuję stabilność.”

Kupujesz.

„Tylko ten kredyt trochę mnie męczy. Jak go szybciej spłacę, wtedy dopiero odetchnę.”

I tak dalej.

Sam cel nie jest problemem. Problemem jest automatyczna umowa, którą podpisujesz z przyszłością: dopóki nie osiągnę następnego etapu, obecny nie zasługuje na pełną satysfakcję.

To bardzo niekorzystna umowa.

Przyszłość niczego nie podpisuje.

Ty płacisz cały rachunek.

Jeśli za każdym razem przesuwasz moment zadowolenia, zaczynasz żyć w trybie ciągłej niedokończoności. Nawet sukces staje się tylko dowodem, że trzeba wyznaczyć kolejny sukces. Zamiast „udało się”, pojawia się „dobrze, następne”. To może wyglądać ambitnie. Czasem nawet wygląda imponująco. Tylko że wewnątrz często jest po prostu zmęczeniem w eleganckiej marynarce.

Dlaczego „więcej” tak szybko staje się „mało”

Jednym z powodów jest to, że umysł ocenia rzeczy relacyjnie. Nie patrzy wyłącznie na to, co masz. Porównuje to z tym, co miałeś, czego oczekiwałeś i co widzisz u innych. Dzięki temu możesz jednocześnie obiektywnie mieć więcej i subiektywnie czuć się gorzej.

Załóżmy, że przez lata zarabiasz pięć tysięcy. Potem dostajesz dziewięć. Pierwsza reakcja może być bardzo pozytywna. Jeśli jednak po kilku miesiącach większość ludzi w twoim otoczeniu zarabia dwanaście, dziewięć przestaje wyglądać jak sukces, a zaczyna przypominać opóźnienie w rozwoju.

Matematycznie niczego nie straciłeś.

Psychologicznie właśnie rozpoczęła się tragedia narodowa.

To działa też w drugą stronę. Hotel z pięknym widokiem może wydawać się fantastyczny, dopóki nie zobaczysz w internecie apartamentu z prywatnym basenem. Twoje wakacje nie pogorszyły się ani o milimetr. Ocean nadal jest tam, gdzie był. Śniadanie nadal smakuje tak samo. Jedyne, co się zmieniło, to punkt odniesienia.

I właśnie punkt odniesienia potrafi zjeść ogromną część satysfakcji.