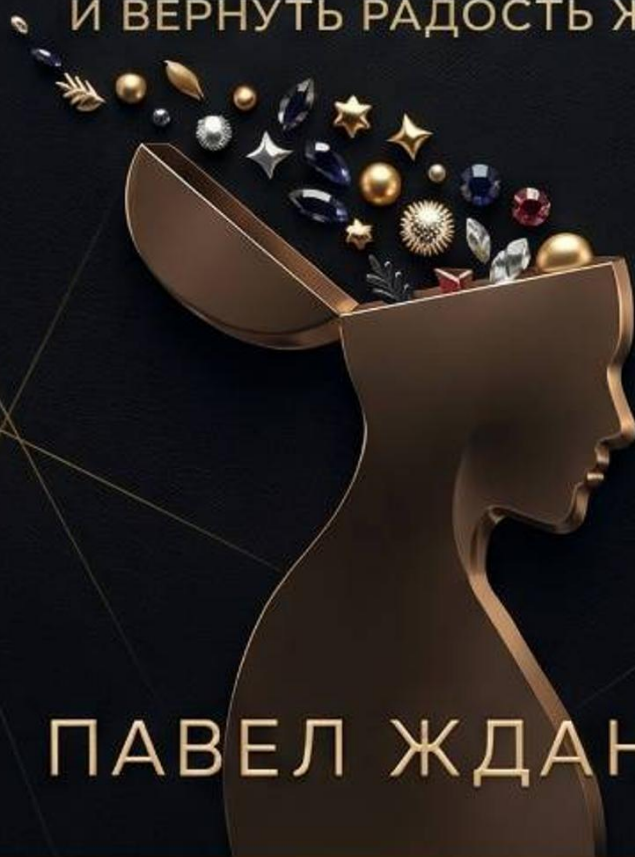


МНЕ НИЧЕГО НЕ ХОЧЕТСЯ

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ АПАТИЮ, НАЙТИ СМЫСЛ
И ВЕРНУТЬ РАДОСТЬ ЖИЗНИ



ПАВЕЛ ЖДАНОВ

18+

Павел Жданов

Мне ничего не хочется

«Автор»

2026

Жданов П.

Мне ничего не хочется / П. Жданов — «Автор», 2026

У тебя есть всё. И почему-то от этого не легче. Ты встаёшь, потому что надо. Идёшь на работу, потому что надо. Возвращаешься домой, потому что надо. Всё работает. Всё в порядке. Только ощущения жизни — нет. Это не депрессия. Не выгорание. Не кризис среднего возраста. Вот что происходит, когда человек двадцать лет шёл к цели — и дошёл. И обнаружил внутри молчание, о котором никто не предупреждал. Эта книга — честный разговор об этом молчании. Что с мозгом делают годы гонки за достижениями. Почему желание пропадает — и как оно возвращается. Без новых целей и коучей. Нейробиология и психология того, что происходит, когда достиг всего.

© Жданов П., 2026

© Автор, 2026

Павел Жданов

Мне ничего не хочется

ПАВЕЛ ЖДАНОВ
МНЕ НИЧЕГО НЕ ХОЧЕТСЯ

Честная книга о том, что происходит, когда достиг всего
Гипнотерапевт · Мастер по работе с подсознанием
© Павел Жданов, 2026

*Посвящается тем, у кого есть всё —
и кому от этого почему-то не легче.
Вы не сломаны.
Просто никто не предупредил о том, что бывает после.*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Разговор, который я не ожидал

Он пришёл ко мне без запроса.

Просто сел и сказал:

— Я не знаю, зачем я здесь. У меня всё хорошо. Серьёзно. Бизнес работает, деньги есть, семья нормальная. Я достиг того, к чему шёл двадцать лет. И мне... ничего не хочется.

— Совсем?

— Совсем. Утром встаю — и не понимаю, зачем. Всё, что раньше двигало вперёд — цели, планы, следующий уровень — это всё ещё есть в календаре. Я это делаю. Но внутри — как будто кто-то выключил звук.

Ему было сорок четыре. Владелец нескольких бизнесов в Екатеринбурге. Внешне — человек на пике.

— Вы думаете, я депрессивный?

— Расскажите, что происходит с вами по утрам. Конкретно.

— Просыпаюсь. Смотрю в потолок. Встаю, потому что надо. Иду на работу, потому что надо. Прихожу домой, потому что надо. Засыпаю. И завтра — то же самое. Я функционирую идеально. Но ощущения жизни — нет.

* * *

За двенадцать лет практики я слышал эту фразу в разных формулировках. «Мне всё равно». «Ничего не приносит радости». «Как будто за стеклом». «Раньше хотелось — теперь не хочется». «Не понимаю, чего хочу».

Чаще всего — от мужчин в возрасте от тридцати пяти до пятидесяти пяти. Успешных по любым внешним критериям. У которых есть деньги, статус, семья, уважение. И которые в какой-то момент обнаружили себя внутри всего этого — совершенно пустыми.

Они не сломаны. Они не слабые. С ними не «что-то не так».

С ними происходит кое-что очень конкретное — нейробиологически, психологически, экзистенциально. И у этого есть название, объяснение и — что важнее — выход.

Об этом — книга.

* * *

Здесь нет советов «благодари за то, что имеешь» и «найди своё призвание». Это красивые слова, которые не помогают человеку, у которого система вознаграждения в мозге работает вполсилы, а двадцать лет жизни были отданы целям, которые уже достигнуты.

Нейробиология апатии и ангедонии. Психология того, что происходит после достижения. Честный разговор о пустоте, которую не принято обсуждать, — в обществе, где успех считается ответом на всё.

Читайте медленно. Некоторые страницы потребуют остановиться.

Павел Жданов

Гипнотерапевт · Мастер по работе с подсознанием

ВВЕДЕНИЕ

Проблема, о которой не говорят вслух

Есть состояние, у которого нет социально приемлемого названия.

Депрессия — нет, слишком тяжело и медицински заряжено. Выгорание — нет, ты же не устал, ты просто... ничего не хочешь. Ангедония (неспособность испытывать удовольствие и желание) — слишком клинически. Кризис среднего возраста — нет, это звучит банально и немного смешно. Лень — нет, ты работаешь, ты функционируешь, просто без огня.

Поэтому большинство молчат. Потому, что когда у тебя есть всё — жаловаться неловко. Стыдно. «Другим хуже». «Я должен быть благодарен». «Что за капризы».

И человек несёт это в себе. Иногда годами.

* * *

Что говорят цифры

По данным Gallup World Poll, менее четверти взрослых людей по всему миру описывают себя как «процветающих» — несмотря на то, что материальный уровень жизни в мире за последние полвека вырос кратно. Богатство растёт. Субъективное ощущение смысла и удовлетворённости — нет.

Исследование Американской психологической ассоциации (2023) показало: 77% работающих американцев сообщают о выгорании — причём среди топ-менеджеров и предпринимателей этот показатель выше, чем в среднем по популяции.

Российское исследование SuperJob (2024) выявило: 68% руководителей высшего звена испытывают хроническое ощущение усталости, при этом называют жизнь «успешной» или «вполне успешной».

Внешний успех и внутреннее ощущение жизни давно разошлись. Просто об этом не принято говорить.

* * *

Три ошибки, которые мешают понять происходящее

Первая: «мне просто надо отдохнуть». Отпуск не помогает — и человек возвращается, немного более загорелый, но такой же пустой. Потому, что усталость и апатия — разные состояния с разными причинами.

Вторая: «мне надо поставить новую цель». Человек ставит. Идёт к ней. Достигает. И снова — пустота. Потому, что проблема не в отсутствии цели. Проблема в том, как мозг обрабатывает вознаграждение.

Третья: «это возраст» или «это нормально». Нет. Апатия и ангедония — не норма в любом возрасте. Они сигнал. Конкретный, расшифровываемый, с ним можно работать.

* * *

О чём эта книга

Три части.

Первая — про то, что происходит. Нейробиология апатии и ангедонии. Arrival Fallacy (иллюзия прибытия) — феномен, который описал психолог Тал Бен-Шахар из Гарварда. Гедонистическая адаптация. Экзистенциальный вакуум по Виктору Франклу.

Вторая — про то, что под этим. Идентичность, построенная на достижениях. Потеря себя в роли. Страх остановиться. Усталость от чужих ожиданий.

Третья — про то, что делать. Практики, основанные на нейробиологии. Работа с подсознанием. Как возвращается желание — и что для этого нужно.

ЧАСТЬ I

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МОЗГОМ УСПЕШНОГО ЧЕЛОВЕКА

Глава 1

Когда желание исчезает

Нейробиология апатии — и почему это не лень

Через восемь месяцев работы Антон сказал мне:

— Знаешь, что странно? Вчера утром я проснулся — и захотел кофе. Не потому, что надо было взбодриться. Просто — захотел. Я стоял и понимал: вот оно. Я что-то хочу. Я забыл, каково это.

Сорок четыре года. Прибыльный бизнес. Всё на месте. И он восемь месяцев назад пришёл ко мне с одной фразой: «Мне ничего не хочется».

Вернёмся к тому, с чего всё началось.

* * *

Как это выглядит изнутри

Люди, которые приходят ко мне с этим состоянием, описывают его по-разному. Но суть одна.

«Встаю, потому что надо». «Делаю, потому что так устроена жизнь». «Всё нормально — и всё серо». «Раньше я загорался от идей, теперь слушаю — и ничего». «Жена говорит, что я изменился. Я не изменился. Я просто перестал хотеть».

Это — не депрессия в клиническом смысле. Человек функционирует. Он не лежит в постели. Он ходит на работу, принимает решения, выглядит нормально. Но изнутри — как будто кто-то приглушил звук. Всё есть, ничего не чувствуется.

Клинические психологи называют это «высокофункциональной депрессией» (high-functioning depression) — состоянием, при котором человек продолжает выполнять обязанности, но внутренний огонь гаснет. Этот тип состояния чаще всего остаётся незамеченным и нелечённым — снаружи всё в порядке.

* * *

Дофамин — это не удовольствие. Это желание

Вот что меняет всё.

Дофамин принято считать «гормоном удовольствия». Неточно. Нейробиолог Кент Берридж из Мичиганского университета потратил десятилетия на изучение системы вознаграждения и пришёл к выводу, который переворачивает представление о мотивации.

Дофамин отвечает не за удовольствие — а за желание. За «хочу», а не за «приятно». В мозге есть два разных процесса: wanting (хотение, предвкушение) и liking (удовольствие от получения). Дофамин управляет первым.

Когда система желания повреждена — человек перестаёт хотеть. Не перестаёт получать удовольствие от того, что имеет, — он перестаёт тянуться вперёд. Мотивация пропадает. Цели теряют притяжение. Будущее перестаёт манить.

Это то, что описывают мои клиенты. Не «мне плохо». А «мне ничего не хочется».

* * *

Что происходит с системой вознаграждения при хроническом успехе

Анна Лембке, психиатр из Стэнфордского университета и автор книги «Дофаминовая нация», описывает механизм, который она называет гомеостатической контррегуляцией.

Когда мозг регулярно получает сильные стимулы — достижения, победы, признание, новые вершины — он адаптируется. Снижает чувствительность рецепторов. Уменьшает выброс дофамина в ответ на те же стимулы. Чтобы поддерживать равновесие.

Это не поломка — это адаптация. Но у неё есть цена: мозг, привыкший к гиперстимуляции, начинает воспринимать нормальную жизнь как серую. То, что раньше было захватывающим, — теперь обычное. То, что раньше было целью, — теперь рутина. Система вознаграждения работает — но её порог сместился вверх.

Человек не стал менее чувствительным. Он стал менее способным радоваться тому, что уже есть. Поэтому следующее достижение не приносит того же удовлетворения, что предыдущее. И следующее после него — ещё меньше.

* * *

Это не лень. Это нейробиология

Апатия — не черта характера. Состояние нервной системы.

Когда дофаминовая система работает в сниженном режиме — мотивация падает. Концентрация снижается. Инициатива угасает. Человек знает, что нужно делать, — и не может заставить себя захотеть это делать. Не потому, что ленивый. Потому что двигатель не даёт нужных оборотов.

Антон, с которым мы начали эту главу, — не ленивый. За двадцать лет он построил несколько прибыльных бизнесов. Он знает, что такое работать. Просто его система желаний устала. И впервые за годы она получила то, что ей было нужно: не новую цель, а понимание того, что происходит.

— Когда ты объяснил мне про дофамин и желание, — сказал он, — я впервые не чувствовал себя сломанным. Я понял: это не я. Это то, что произошло с моим мозгом. И это можно изменить.

Можно. Медленно. Но — можно.

Глава 2

Arrival Fallacy: иллюзия прибытия

Почему «когда достигну — буду счастлив» не работает

Я думал: выиграю этот турнир — и буду счастлив. Выиграл. Был счастлив. А потом вернулись стресс, давление и пустота.

— Тал Бен-Шахар, психолог Гарвардского университета

Тал Бен-Шахар был молодым элитным игроком в сквош.

Он тренировался годами с одной мыслью: если выиграю — всё изменится. Если выиграю — буду счастлив. Если выиграю — почувствую то, что должен чувствовать.

Он выиграл. Почувствовал — на несколько дней. Потом вернулось всё то же самое. Стресс. Пустота. Вопрос: «что теперь?»

Это ощущение стало отправной точкой его академической карьеры в Гарварде — и самого понятия, которое изменило понимание счастья в психологии.

* * *

Что такое Arrival Fallacy

Arrival Fallacy — иллюзия прибытия — это убеждение, что достижение определённой цели принесёт длительное счастье и ощущение полноты.

Не кратковременную радость — длительное.

Это убеждение широко распространено. Оно встроено в нашу культуру успеха: «работай усердно, достигай, и тогда будет хорошо». Маркетинг живёт на нём. Карьерные советники его транслируют. Родители передают детям.

Проблема в том, что это неправда. Нейробиологически — неправда.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.