

Почему мы оставляем радость на потом?

2014-08-13 - Арзу - 0Комментариев - в Советы и ответы

Жизнь в современном обществе зачастую сопряжена со многими проблемами и невзгодами. Многих людей они стимулируют для стремления вперед и саморазвития, другие, наоборот, впадают в апатию и погружаются в депрессию. В настоящее время прослеживается чрезвычайно высокий рост развития синдрома ангедонии. Что это такое и как с этим бороться рассмотрела в своей статье Арина Холина, а уточка УБУ спешит поделиться этой полезной информацией со своими подписчиками, читаем и не вешаем нос!



Ангедония, что это такое и как с этим бороться

Старшая сестра ругалась, когда я ела малину с куста. Потому что малина — для варенья. Вот придет зима — и как будет приятно открыть банку домашнего варенья.

Почему-то она не задумывалась о том, что есть варенье летом — тоже отлично. А уж срывать с куста почти синие от спелости ягоды — восторг.

На самом деле ничего нельзя было есть. Ни клубнику (варенье!), ни облепиху (сушить и в компот), ни грибы (солить).

Но так как ребенок (я) желал малину с куста, то с сестрой приходилось скандалить.

Она никак не могла успокоиться, что запасы под угрозой. Ей как-то не жилось сейчас, у нее все время были планы на отдаленное будущее: ягоды — на зиму, черная икра — на Новый год.

Это удивительная черта характера — неспособность получать удовольствие сегодня. Надо отложить, запасти, подготовиться к тому особенному моменту, когда можно будет себе позволить немного радости. И, что особенно важно, запретить радоваться другим.

Хорошо — это плохо.

Мать моего друга перед каждым отпуском испытывает панику. Ей мерещатся землетрясения, наводнения, ограбления, болезни. Дом тоже оставлять страшно — вдруг пожар, например. Мужу она не доверяет. Считает, что этот трезвенник немедленно напьется, закурит — и, конечно, заснет с сигаретой.

Нельзя вот так просто поехать куда-то и там хорошо провести время. За праздность и счастье надо расплачиваться тревогой.

У меня есть приятель, который на полном серьезе произносит такие афоризмы:

— Не может быть просто так хорошо. Наверное, что-нибудь случится.

Эти заявления выбивают меня из колеи. Я не могу понять, о чем речь. Мне кажется, что если тебе сейчас хорошо, то дальше будет еще лучше. потому что ты впитываешь удовольствие, и оно, как загар, налипает на твою кожу, оно защищает тебя от трудностей жизни.

У этого синдрома есть название — «ангедония». И еще «социальная агнозия». Психиатры побьют меня сочинениями Юнга за использование термина всуе, но ангедонисты — слишком красивое и верное название для людей, которые каждую минуту портят себе жизнь, запрещая получать удовольствие.

В последнее время ангедония стала настолько массовой, что это поражает.

Выкладываешь в Facebook снимок себя на океане — и сразу же ловишь упреки в том, что умерла Валерия Ильинична Новодворская, боинг разбился, новые санкции ввели, в Донецке танки разнесли железную дорогу и прочее. Ты лично и твои шорты, и полотенце, и крем от загара в этом виноваты.

Люди цепляются за эти действительно трагические события, чтобы они отвлекали их от пусть и небольших, но все-таки радостей. Такое ощущение, что страдать, скорбеть и бояться стало модно.

В жизни всегда происходит нечто пугающее или тревожное. С другими людьми, с целыми странами, с твоей страной, с твоими друзьями и твоей жизнью. Часто от этого тяжело, и ты переживаешь и страдаешь, или у тебя у самой плохие времена, но так устроен мир.

Нет никакой другой концепции жизни. Это никогда не закончится, благоденствие не свалится на нас внезапно и навсегда.

Если можешь получить удовольствие сегодня, делай это.

Понимаете, мы же потом вспоминаем не плохое, а хорошее. Все страшное вытесняется, а хорошее вдруг вспыхивает в нашей памяти и сияет так, словно его только что намыли и отполировали. И мы живем только этими отрывками, а не чередой забот и невзгод.

Я, пока была в депрессии, боялась летать на самолетах. До обмороков. Потом опять научилась это делать, но аэрофобия проходит долго и мучительно — в силу привычки.

И вот однажды я занимаю свое место, смотрю в окно и понимаю, что совсем не боюсь. Ни летать, ни разбиться, ни умереть. Потому что я счастлива. И у меня нет для этого никакой объективной причины. Я не написала роман, не получила за него Букеровскую премию, не придумала лекарство от рака, не родила пятерых детей.

Просто я счастлива. Мне хорошо. Я люблю свою жизнь. Я ем малину с куста и езжу отдыхать от отдыха — и не потому, что у меня навалом денег, а потому что есть желание.

Фокус в том, что если ты счастлив, то не страшно ни жить, ни умирать.

источник: [Сноб](#)

Автор: Арина Холина

