

18+

АНАСТАСИЯ ВИШНЕВСКАЯ

ПРИВЫЧКА СТРАДАТЬ

Анастасия А. Вишневская

Привычка страдать

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71308015

ISBN 9785006488144

Аннотация

Внимание, любители мучительных размышлений и страдалцы по призванию! Если вы считаете, что страдать – это искусство, а ваша жизнь – самая настоящая трагедия, то эта книга словно написана для вас! «Привычка страдать» – это остроумное и ироничное руководство по искусству не столько страдания, сколько мастерскому его «продлению». Зачем искать решение проблем, когда можно с комфортом утопить себя в море жалоб и печальных размышлений? Узнайте, как превратить каждую мелочь в драму, достойную Оскара.

Содержание

Обыкновение маяться и здоровье. Получение удовольствия от страданий – это мазохизм или бета-эндорфин?	5
А теперь серьезно #1	11
Привычка жаловаться и доходы. Любят ли деньги вечных страдальцев?	15
А теперь серьезно #2	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Привычка страдать

Анастасия Вишневская

© Анастасия Вишневская, 2024

ISBN 978-5-0064-8814-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Обыкновение маяться и здоровье. Получение удовольствия от страданий – это мазохизм или бета-эндорфин?

В маленьком городе Скучново жил-был Иван, человек, который считал, что страдания – это новый черный. «Истинное счастье», – пророчествовал он, – «можно получить только через жертвы».

Оно и неудивительно, ведь у Ивана была дипломная работа на тему «Бета-эндорфины как побочный продукт мазохизма».

Каждое утро он начинал с того, что помещал себя в «институт самоистязания» – три часа в спартанских условиях тренажерного зала, где гремели веса, словно бункер под обстрелом. «Это укрепляет волю!» – твердил он, раскинув руки, как орел.

По пути на работу он заказывал кофе с названием «Агния Обломова»: горький, как его жизнь, и явно переэкспонированный. На работе Иван внимательно слушал жалобы коллег и, как кардиохирург, выделял самые утонченные страдания, превратив их в свой личный бизнес. «Зачем фокусироваться на радости, когда страдание так сладко?», – шутил он, под-

мигивая как плутовской кот.

При этом он умудрялся извлекать бета-эндорфины, как пчела мед – методом наблюдения за страданиями других. Его подруга Мария, увидев его новые привычки, сказала: «Иван, ты будто бы собрал всю печаль города и вывел из нее моду на здоровье». В ответ он пренебрежительно усмехнулся, как будто его покусали не мухи, а крысиные короли.

Шло время и Иван, погруженный в свой самоистязательный мир, достиг поистине виртуозного мастерства в превращении чужих страданий в личное развлечение. Его «бизнес» по извлечению бета-эндорфинов из горя коллег процветал, словно старый ресторан, где все блюда готовили исключительно из слез. Он не просто слушал их жалобы, он вникал в них с такой серьезностью, что мог легко бы сыграть роль опытного психотерапевта – разве что вместо помощи предлагал сопереживание, приправленное тонкой иронией.

Иван находил поэзию в каждодневных неудачах, как истинный переводчик человеческих эмоций. Например, пробки на дороге у него рифмовались с испорченным обедом, а задержка зарплаты становилась поэтической метафорой для внезапно нагрянувшего ремонта. Его «сопереживательный мазохизм», как он сам придумал, стал настоящим искусством, чем-то на грани симфонии страданий, где он исполнял все роли: композитора, исполнителя и, что самое удивительное, благодарного слушателя, долго хлопая в ладоши.

Он даже создал целую систему категоризации страданий.

В «минорной гамме» жили бытовые неурядицы, «духовная дисгармония» была излюбленной темой несчастных любовей, а «мажорная трагедия» охватывала серьезные жизненные кризисы. Каждой категории соответствовал свой ритуал сопереживания: от молчаливого кивка до многочасовых бесед, где Иван с нескрываемым удовольствием разбирал каждую деталь чужой боли, как механик старый «Запорожец» – вытаскивая все поврежденные детали и стараясь не забыть, где что лежит.

Иван вел специальный журнальчик, куда записывал свой «урожай» бета-эндорфинов, приправляя записи аналитическими заметками. Например: «Случай №17: Петрова Н. И., задержка выплаты премии. Эмоциональный фон: разочарование, гнев, беспомощность. Получено: три единицы бета-эндорфинов высокой концентрации. Заметка: эффект усилился благодаря эмоциональной лабильности Петровой. Рекомендуются периодически повторять опыт, желательно в понедельник, когда у нее начнет болеть голова, как обычно».

И вот, однажды в Скучново прибыла комиссия из крупного столичного университета. Они приехали, чтобы изучить редкое явление – массовую спонтанную концентрацию бета-эндорфинов, и тут же обратили внимание на результаты исследований Ивана. Ученые были поражены: дело было не только в его «методе наблюдения». Иван создавал невероятную атмосферу, в которой страдание переставало

быть разрушительным и превращалось в своеобразный ритуал коллективного исцеления, все как в хорошей комедии, где каждый герой – страдалец, но в конечном итоге они находят общий язык и радуются вместе.

Его ирония, умение находить свет в темноте, а также необычный подход к человеческим бедам произвели фурор. Комиссия поняла, что у Ивана была не просто дипломная работа, а настоящая уникальная методика, которая заслуживала дополнительных исследований. Когда Иван осознал, что его страдания приносили не только ему личное удовлетворение, но и помогали другим находить свой путь к внутренней гармонии через странные методы, он просто не мог сдерживать улыбку.

Его «институт самоистязания» превратился в нечто большее, чем скромный тренажерный зал, – он стал центром необычной, но весьма эффективной психотерапии. А «Агния Обломова» теперь подавали в кафе Скучново с специальной пометкой: «Рецепт от Ивана – специалиста по бета-эндорфинам». Вскоре его даже начали звать на телевидение, чтобы он делал комментарии к новостям: «У нас новый метеорит, но не переживайте, это просто шанс поднять уровень бета-эндорфинов на площади!»



А теперь серьезно #1

Привычка «маяться» – это не что иное, как искусство отвлекаться от своих дел с помощью бесконечных развлечений. От уютного лежания на диване до глубокого изучения смысла жизни через мемы о котиках – все это может показаться безобидным, но...

1. Физическое здоровье

Атрофия мышц – ваш верный друг!

Когда мы «маемся», то часто забываем о физической активности. Вместо того чтобы упражняться, мы занимаемся «искусством лежания» на диване. Друзья, не стоит недооценивать «потерю мышц». Они уходят, как незваные гости – внезапно и без предупреждения! Однажды затянувшись в ложку, можно обнаружить, что доставать пульт от телевизора стало настоящим гимнастическим испытанием.

Животная природа пиццы.

Что может быть лучше, чем нажаренная по вечерам пицца с дополнительной порцией «несчастья»? Жир в сочетании с поздними перекусами приводит к непроходящему дискомфорту и набору веса, с которым начинает воевать каждый тиктокеро-блогер, играющий в «покорителя калорий».

2. Психическое здоровье

Забыли, кто вы?

Когда вы увлеченно смотрите очередной боевик на диване,

не, в мозгу возникает своеобразный суп из мыслей. Вместо продуктивного саморазмышления вы погружаетесь в мир, где главные герои – это злые маньяки, которые решают проблемы не с помощью разговоров, а с помощью взрывов. Подсознание начинает путаться, и вы можете в один прекрасный момент проснуться, чтобы спасти пиццу от жестокого мира и для этого взорвать пару-тройку доставочных для вас не станет проблемой!

Эмоциональная зрелость на паузе.

С каждым «сейчас-сделаю» вы откладываете важные эмоциональные задачи: общение с друзьями, занятия спортом и даже возможность научиться готовить. В итоге, возможно, вы и не будете отнимать у кого-то повседневные радости, но утратите свои навыки общения – пока ваши друзья спасают мир, вы вошкаетесь на диване под аккомпанемент из антитиресурсного видео-шлака.

3. Социальное здоровье

Котики в видосиках важнее?

Спустя время вашего царствования на диване, вы заметите, что ваши социальные навыки становятся такими же затертыми, как ваши любимые пижамы. Обсуждение с людьми становится затруднительным – «А что там у тебя нового?» вам сложно ответить, если все ваши новости заключаются в аналитике последних серий «Пуганых бандюков на юбилейной вечеринке».

Друг? Какой друг?

Ваши друзья удивленно смотрят на бывшего активиста, который теперь застрял в жизни между сериями «Как размножить кактусы в домашних условиях». Но не волнуйтесь – котики всегда диверсифицируют вашу социальную жизнь. Когда-то вы были везде, а теперь вы – «котожитель в диванном королевстве».

Заключение

Итак, привычка «маяться» – это не просто легкий способ убить время, это, в первую очередь, угроза вашему физическому, психическому и социальному состояниям. Она подрывает ваше здоровье так же незаметно, как пицца тихо ползет из холодильника, когда вы ночью почти спите.

Так что в следующий раз, когда вы будете думать о том, чтобы просто «помаяться», вспомните о том, что вы уникальны, и ваше прекрасное «я» жаждет приключений, за пределами дивана. Поставьте пиццу на место и поднимите свои мышцы, а котиков оставьте в качестве достойной мотивации!

Привычка жаловаться и доходы. Любят ли деньги вечных страдальцев?

В городе Эхо́за, где зевота на улицах стояла такой плотной завесой, что даже уличные коты дремали в унисон, жил-был Алексей. Стандартная характеристика Алексея была проста: он обладал мастерством жалобы, которое можно было бы финансировать на бирже – его страдания распространялись во все стороны, как дыры в старых носках.

Каждое утро, прежде чем начать работу, Алексей с настойчивостью собирался, словно готовясь к восхождению на Эверест, лишь для того, чтобы снова пожаловаться. На завтрак он заказывал «кашу из слёз» с добавлением мечтаний о хорошей жизни. Кофе у него был «Гараж Юноши» – крепкий и горький, как неоплаченные счета. Его дежурное выражение лица могло бы стать логотипом ассоциации вечных страдальцев: «Я единственный пират в океане обыденности». Алексей работал на скучной работе в офисе, где даже бумажные скрепки играли в шершавые мизансцены. Каждое утро он мудро предвосхищал мизерные заработки своих коллег, сам же по привычке рассуждая: «Деньги – это иллюзия». Коллеги устали от его бесконечных жалоб и пытались развлечься, бросая смешные фразы: «Алексей, можно осно-

вать кружок страдальцев?».

«Деньги, как птицы, летят к тем, кто умеет их приманивать, а я, видите ли, ем хлебные крошки сам, не могу удержаться», – с горечью произнес Алексей, натянув на лицо выражение страдальца. Его коллеги, научившиеся фильтровать его поток сознания, как опытные садоводы пропускают дождевую воду через сито, уже давненько знали, какую бенгальскую феерию о несправедливости мира им предстоит терпеть. За каждым его вздохом скрывались стандартные темы: погода, пробки, слишком сладкий чай из офисного кулера, отсутствие симпатии от коллег и недостаток духовного роста в их унылом офисе.

Однажды в офис пришла новая сотрудница – Ирина. Она была яркая, энергичная и, казалось, излучала идеи, как солнечная панель на крыше в самый разгар лета. Алексей, естественно, как только увидел её, решил, что это отличный повод обрушить на неё лавину своих жалоб. Ирина, однако, вместо сочувственного вздоха была максимально внимательна. После одного из его многочасовых монологов о несправедливости зарплат она спросила: «Алексей, а вы пробовали поменять работу?»

Алексей растерялся. Этот вопрос был слишком прост – настолько логичным, что ему не пришло в голову! Он весь этот ужас долго вынашивал, но никогда не задумывался о возможности сменить что-то кроме пачки чипсов с другим вкусом. Его жалобы были его комфортной зоной, идилличе-

ским злом, где он мог прятаться от реальной жизни.

Ирина не ограничилась лишь одним вопросом. Она предложила Алексею подумать о своих навыках, том, что он любил, и что у него выходило лучше всего. Она помогла ему составить резюме и подготовиться к собеседованиям – если бы кто-то сказал, что это именно она станет его провидицей, Алексей бы расхохотался, но у судьбы свой юмор.

Наконец, в первый раз за многие годы, Алексей увидел не только возможность жаловаться, но и шанс изменить свою жизнь. Он начал ходить на собеседования, как будто это была новая эпопея. Первые попытки были неудачными, но Ирина научила его превращать свои негативные ощущения в конструктивную критику, предлагая решения вместо простых сетований.

Со временем он нашел свою работу мечты – фрилансером, пишущим статьи о финансовом благополучии. Поразительная ирония заключалась в том, что он, по сути, писал о том, как избежать финансовой нищеты, используя все свои жалобы как инструменты для самоанализа. Его «каша из слёз» превратилась в настоящую ботаническую коллекцию идей, а «Гараж Юноши» – в бодрящий эспрессо с нотками оптимизма.

В конце концов, Алексей понял, что жалобы – это не причина бедности, а лишь следствие его собственной пассивности. Хотя иногда он всё ещё поддавался привычкам, как кот, равнодушный к ёлке каждый год. Но изменения уже было

не остановить и денежные птицы, которые когда-то пролетали мимо него, теперь осторожно зависали в его жизни, словно проверяя, не ошиблись ли они направлением.

А Эхоза всё ещё зевала, но Алексей больше не был в унисон с её унылой мелодией. Он обрел свой собственный ритм – ритм действия и успеха. Теперь, вместо жалоб на жизнь, он мог делиться историями о том, как с каждой новой статьей воробьи финансов поднялись на крыльях удачи и оптимизма!



А теперь серьезно #2

Деньги и вечные страдальцы – это как две противоположные стороны одной медали. На первый взгляд может показаться, что страдальцы и деньги – существа несовместимые, однако давайте взглянем на ситуацию под другим углом.

Взаимосвязь между деньгами и вечными страдальцами

Во-первых, давайте разберем, что такое вечный страдалец. Это тот человек, который всегда находит поводы для жалоб: у него «плохой» день, «плохая» погода, «плохие» отношения, «плохие» шнурки на ботинках! Они способны заметить трудности даже в самых простых вещах. Например, «Почему у меня на завтрак всегда одна и та же овсянка?!» Эта овсянка явно могла бы быть более разнообразной, но деньги к ним не приходят, поскольку страдальцы слишком заняты, чтобы заметить возможности, которые может принести богатство.

Почему деньги «не любят» страдальцев

Теперь представим себе деньги. Можно ли считать, что они имеют свои предпочтения? Если бы у денег был характер, они бы точно были веселыми и оптимистичными жизнерадами, любящими людей с позитивным подходом. А вечные страдальцы в этой категории со своими постоянными жалобами словно кричат: «Эй, деньги! Уходите, вам здесь не рады!».

Как страдать и зарабатывать одновременно

Но не все так безнадежно! Есть и смешные примеры того, как вечные страдальцы находят свою «золотую жилу» в своих страданиях. Один мой знакомый, который постоянно жалуется на свою жизнь, как-то раз начал вести блог под названием «Моя жизнь в аду». И знаете что? Люди начали на него подписываться, комментировать его страдания и даже отправлять донаты, чтобы поддержать «бедного» блогера! В итоге он не только нашел способ заработка, но и превратил свои беды в источник дохода. Вот это поворот!

Мудрость вечного страдальца

Не будем забывать, что некоторые страдальцы могут использовать свою привычку к жалобам как способ привлечения внимания к настоящим проблемам. Они могут даже стать успешными общественными деятелями, выступающими с притчами о страданиях, которые вызывают у людей желание помочь. Таким образом, может показаться, что деньги все же любят страдальцев, но лишь тех, кто умеет перевести свои страдания в ту самую «баблишковую» энергию!

В заключение

Итак, отвечая на вопрос, любят ли деньги вечных страдальцев, можно сказать следующее: деньги могут игнорировать страдальцев, погруженных в свои терзания, но с другой стороны, они с радостью прислушаются, если кто-то решит использовать свою печальную историю для достижения успеха. Так что, если вы страдали от овсянки на завтрак,

ищите в этом мотивацию для того, чтобы задуматься о собственном блоге – затем призовите своих читателей к «помощи» в виде донатов!

В конечном итоге, все зависит от стратегии – даже вечные страдальцы могут наладить отношения с деньгами, если только не будут шипеть на каждую купюру, которая мимо них пролетает!

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.