(cc) BY

Арцимович Ирина Владимировна
канд. психол. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»
г. Армавир, Краснодарский край

К ВОПРОСУ О СТРАДАНИИ КАК СВОЙСТВЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ ИЛИ ЗОНЕ КОМФОРТА

Аннотация*: в данной статье освещается проблема страдания как свойства человеческой ситуации или зоны комфорта. Автор теоретически обосновывает, что страдание есть одна из величайших проблем человечества, которая не решена и в настоящее время. Как научная категория данная проблема носит междисциплинарный характер. Показывается, что в области современной психологии данная проблема начинает изучаться в нескольких направлениях. Даётся анализ подходов к изучению проблемы страданий в области психологии.*

Ключевые слова*: страдание, эмоциональное состояние, научение, человеческая ситуация, зона комфорта, смысл.*

Несколько тысячелетий страдание является одной из величайших проблем человечества. Выступая как экзистенциальное состояние, оно проявляется в чувствах неблагополучия (отсутствия счастья), отчуждения (разъединённости с миром), несвободы, бессмысленности человеческого существования, бессилия перед творящимся в мире злом, постоянно присутствует во взаимоотношениях человека с миром и с самим собой, поселяется везде, где поселяется человек, сопровождает его на любом этапе жизненного пути.

Так что же такое, страдание?

Обратимся к толковым словарям. Согласно толкового словаря В. Даля – страдание – это совокупность крайне неприятных, тягостных или мучительных ощущений живого существа, при котором оно испытывает физический и эмоциональный дискомфорт, боль, стресс, муки. Страдать – значит «биться, бороться, бедовать, мучиться, маяться», производное от страда «работа, нужда».

Согласно словаря Ожегова, *страдание* – это физическая или нравственная боль, мучение.

Новая философская энциклопедия [6] определяет *страдание* как «претерпевание, противоположность деятельности; состояние боли, болезни, горя, печали, страха, тоски и тревоги». В то же время это форма активного напряжения физических и духовно-нравственных сил человека или совокупности индивидов; среди его свойств упоминают также отчаяние, раздвоение, страсти.

Таким образом, в семантическое поле лексемы «страдание» входят понятия страсти, страха, греха, тоски, скуки.

Следует отметить, что к проблеме страдания обращались в религии (христианстве, исламе, буддизме), философии (Аристотель, Эпикур, Сократ, Спиноза, Лейбниц, Д. Юм, А. Смит, Кант, Шопенгауэр, Ницше и др.), литературе (Ф.М. Достоевский, Л. Толстой, Н Михайловский, А. Ремизов, А.А. Безруков и др.), юриспруденции. В УК РФ используются и определены понятия о психических (УК РФ) и нравственных (ГК РФ) страданиях. Не случайно законодатель в целый ряд правовых норм уголовного и гражданского законодательства ввел такие понятия, как «психические страдания» [ст. 40, 116, 117 УК], «нравственные страдания» [ст. 151, 1101 ГК] [1].

В области психологии страданий новая и малоизученная. Если коснуться истоков, то страдания относятся к категории эмоциональных состояний. Под которыми понимают – психические состояния, которые возникают в процессе жизнедеятельности субъекта и определяют не только уровень информационно-энергетического обмена, но и направленность поведения. Многие ученые занимающиеся проблемами эмоций П.К. Анохин, К. Вилюнас, Б.Д. Додонов, К. Изард, Л.В. Тарабакина, М.Г. Ярошевский и др. отмечают, что эмоции управляют человеком намного сильнее, чем это кажется на первый взгляд. Даже отсутствие эмоций это эмоция, точнее целое *эмоциональное состояние*, которое характеризуется большим количеством особенностей в поведении человека.

Как отмечает Л.В. Тарабакина [8]: Психология эмоций имеет богатые традиции научного изучения. В специальной литературе много внимания уделялось

изучению отдельных эмоций, состояний, чувств. Более всего оказались изученными отрицательно окрашенные эмоциональные процессы и явления, а именно, тревога и страхи, депрессия и ипохондрическое развитие личности, дистрессы и фрустрации, аффекты, агрессивное поведение. В меньшей мере изучались положительно окрашенные эмоции и чувства, а именно улыбка, смех, юмор, радость, переживание интереса, забота любовь [8, с. 4]. Однако далее автор указывает, что научный интерес к изучению эмоциональной сферы остается ограниченным, т.к. исследователи часто сталкиваются с неудачами в поисках достоверных связей и выявлении законов. Это и приводит к тому, что эмоциональная сфера не изучена на должном уровне.

В классификации фундаментальных эмоций К. Изарда [4] страдание – рассматривается как отрицательное эмоциональное состояние, являющееся антиподом радости. Страдание возникает при невозможности удовлетворения актуальной потребности или при получении информации об этом, при условии, что до настоящего момента удовлетворение этой потребности представлялось достаточно вероятным. Форму страдания часто принимает эмоциональный стресс. Страдание является астенической эмоцией.

В психологии страдания рассматриваются как одна из фундаментальных и наиболее распространенных эмоций, которая при всем своем негативном характере выполняет очень важную в биологическом и психологическом отношении функцию, сигнализируя человеку о воздействии на него неблагоприятных факторов и тем самым побуждая его принимать те или иные меры, направленные на устранение причин их возникновения.

Страдания – это *эмоциональное состояние человека в виде отрицательных переживаний, возникающих под воздействием травмирующих его психику, здоровье событий, глубоко затрагивающих его личностные структуры, настроение, самочувствие и другие ценности.*

Но возникает множество вопросов: Что является причиной страданий? Как оно (страдание) сочетается с индивидуально-психологическими особенностями

личности? В каких ситуациях оно имеет место быть? Каков временной показатель страданий и от чего он зависит? Как помочь человеку, испытывающему страдания? Могут ли страдания являться смыслом жизни или выступают формой манипулятивного поведения? и пр.

В современных психологических работах страдание рассматривается в двух проекциях:

1. Как состояние сильного внутреннего (внутриличностного) конфликта человека, когда различные внутренние желания или побуждения входят в противостояние друг с другом, как бы разрывая или наоборот скручивая человека изнутри. Это угрожающее здоровью человека состояние, приводящее к неврозам и психозам. Так, исследователь Д.А. Токарев [9] отмечает, что отношение человека к страданию напрямую зависит от его отношения к жизни, от умения найти точку опоры в сложном и противоречивом мире.

2. Как нанесение человеку травмы (физической, психической, психологической, моральной). Это нанесение вреда человеку в том или ином виде, которое вызывает боль, страдание.

В тоже время в работе Ю.В. Грицкова [3] страдание рассматривается как сущностное свойство человеческой ситуации. При этом под человеческой ситуацией понимается положение в мире представителей вида «homo sapiens», которое характеризуется, во-первых, неэффективностью врождённых программ отражения действительности и взаимодействия с ней в условиях так называемой «второй природы» (социальной реальности); во-вторых, рискованным применением не прошедших проверки эволюционным отбором «искусственных» программ, продуцируемых рациональным рефлексивным мышлением.

Такой подход в изучении страданий, для современной психологии достаточно интересен и фактически не изучен. Малоизученными являются подходы к исследованию поведения с позиции именно научения и эмоционального реагирования на ситуации. Не секрет, что человек, в ходе социализации осваивая программы поведения, научается соответствующим образом реагировать на возни-

кающие ситуации, которые в последующем переходят в процесс становления новых видов поведения, новых функций поведения и формирования характерологических особенностей. Согласно Ю.М. Орлову «поведение человека определяется не только тем в каких обстоятельствах находится он сам, а восприятием того, как поступают в аналогичных ситуациях другие» [7, с. 43]. Основой для научения выступает наблюдаемое поведение. В его результате усваивается мимика, пантомимика, манеры речи и поведения общения. Но оно может осуществляться через научение подражанием и викарное научение. При подражании человек поступает так же как наблюдаемая модель и получает положительное подкрепление. А при викарном научении награждается наблюдаемое поведение (делай как я).

Возникает вопрос: А может быть именно в ситуациях, общество способствует возникновению и протеканию страданий? Ведь не секрет, что страдающий человек вызывает у окружающих самые разные не только эмоциональные реакции (жалость, удивление, гнев и пр.), но и поведенческую активность (помощь, бездействие и пр.). Поэтому этот подход интересен и актуален для изучения в области психологии страданий, ибо связан с основами научения, становления и развития личности человека.

Интересным является подход к изучению страданий в позиции: страдание – как зона комфорта. Когда у человека уже сформированы паттерны поведения и реагирования. В жизни часто приходится сталкиваться с людьми, которые постоянно страдают, переживают, занимаются самобичеванием, реагируют на все происходящие события очень болезненно. При этом подавляющее большинство из них попадают под формулу: субъективно – страдание; объективно – причин для страдания нет.

Почему человек постоянно страдает? Ответ довольно простой – он хочет страдать. Это так называемые страдания на «ровном месте». Кто ищет, тот всегда найдет, тем более у таких людей навык страдания с детства развит до автоматизма. Важно ответить на вопрос, почему такой человек хочет страдать?

Стоит вернуться к такой теме, как зона комфорта.

Термин известный и часто используемый в психологических практиках. Под зоной комфорта понимается область жизненного пространства, дающая ощущение комфорта, уюта и безопасности. Часто когда говорят о зоне комфорта, имеют в виду не внешние обстоятельства, создающие человеку комфорт, а внутренние рамки жизни, внутри которых человек ощущает комфорт и безопасность. Как правило, зона комфорта определяется привычными шаблонами поведения: к чему человек привык, то ему и комфортно. Это устоявшийся мир, где все знакомо, стабильно и предсказуемо. За пределами зоны комфорта находится зона риска, зона испытаний, зона напряжения и возможной опасности.

Нужно ли выходить из зоны комфорта? Да, это бывает необходимо. Для большинства людей научение чему-либо новому, как и обучение вообще, связано с возможностью ошибок и неудач.

Таким образом, зона комфорта состоит из привычек, шаблонов мышления и стереотипов поведения, которые были отработаны ранее. И если зоной комфорта является страдание, то человек всегда найдет способ пострадать и целенаправленно ищет зону комфорта, где присутствуют страдания. Ему не комфортно там где хорошо. Вот и возникает вопрос: А как человека научить правильно, страдать? И что такое правильное страдание? Какие технологии будут наиболее успешно справляться с данной проблемой? Как помочь человеку обрести смысл вне страданий?

Ибо отсутствие смысла – как субъективного состояния, в котором реальность отступает или исчезает вообще, а с этим и какое-либо осознание себя или других. Человек не может психологически выжить во вселенной, для которой он бессмыслен, в которой его экзистенциальные переживания не являются аргументом. Обрести смысл – значит, найти способ защититься от страданий. Смысл по своей сути есть оправдание страдания. Но смысл должен быть конструктивным, социально зрелым, ответственным.

Список литературы

1. Уголовный кодекс РФ. – 2015 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: docs.cntd/ru

2. Василюк Ф.Е. психология переживаний. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.

3. Грицков Ю.В. Феномен страдания и способы его освоения в культуре автореферат диссертации по философии. – Омск, 2006. – 38 с.

4. Изард К.Е. Эмоции человека. – М., 1980. – 124 с.

5. Льюис К.С. Страдание. – М., 1991. – 82 с.

6. Новая философская энциклопедия. – 2-е изд., испр. и допол. – М.: Мысль, 2010. – Т. 1–4. – 2816 с.

7. Орлов Ю.М. Научение. Становление человека / Серия: Управление поведением, книга 3. – М.: Слайдинг, 2006. – 96 с.

8. Тарабакина Л.В. Эмоциональное развитие подростков. – М.: Прометей, 2011. – 61 с.

9. Торчинов Е.А. Концепция страдания в буддизме [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://psyera.ru/koncepciya-stradaniya-v-buddizme-1121.htm