

Разновидности людских страданий

Поговорим о психологических страданиях.

Хотя если так разобраться, то во многом физические страдания часто связаны с психологическими страданиями. Но о физических страданиях как-нибудь в следующий раз.

Что такое психологическое страдание – мне известно очень хорошо, можно сказать, что я неплохой мастер психологически пострадать. Хотелось верить в то, что это уже в прошлом, но думаю, что навыки страдальца у меня останутся навсегда. Вопрос – буду ли я ими пользоваться. Это на настоящий момент точно сказать не могу.

Вместо начала я бы хотел процитировать строки писателя Дэвида Вонга (если я правильно нашел ссылку):

«Помните, страдание - это удобно. Вот почему многие люди предпочитают именно их. Счастье требует усилий, смеетсти и ответственности. Неве-
роятно удобно знать, что если ты ничего не создашь в своей жизни, то никто не сможет напасть на то, что ты создашь. Несколько проще просто сидеть и критиковать то, что создают остальные.»

С моей точки зрения – золотые слова. Конечно, меня могут некоторые упрекнуть в том, что так, как они страдают, не страдает никто. И в принципе будут правы, я не хочу в данной статье писать, что те, которые страдают, делают это понарошку, и пренебрегать боль их страданий. Они действительно страдают, здесь нет сомнений.

Давайте попробуем разобраться – **зачем это делают**. Я бы разделил страдания на три категории:

1. страдания - страдания,
2. страдания - насыщение,
3. страдания - побегание.

Страдания – страдания, это когда действительно случается какое-то событие (например, смерть близкого), и человек находится в переживании горя. Процесс переживания горя продолжается до года с небольшим, но может завершиться и раньше. И в этот момент страдать естественно, это как процесс заживления раны, когда восстанавливается поврежденная психологическая ткань.

Если в этот момент воспользоваться обезболиванием (отключиться от чувствования и осознания эмоций волевым усилием или воспользовавшись различными химическими веществами), то процесс переживания горя может затянуться на неопределенный период. Для полноценной жизни к переживанию горя все равно придется вернуться.

Страдания – насыщение, это процесс получение психологического насыщения от переживания привычных эмоций. Дело в том, что человеку для жизни очень важно испытывать эмоции, без них он может даже умереть. Так могло произойти в жизни человека, что единственные эмоции, которые он

(она) может ассимилировать (насытиться ими) - это страдания. И тогда для полноценного «питания» их нужно организовывать или хотя бы так относиться к происходящему, чтобы все видеть через призму страдания. Это и скоро конец света, и все сейчас намного хуже, чем раньше, и смерть детей в голодающей Африке.

Эти люди реально видят в окружающей обстановке именно те характеристики, которые по факту должны неизбежно вызывать сложные негативные чувства. И это скорее их беда, других способов получить эмоциональное насыщение, у них фактически нет.

Страдания – убежание, это процесс фактического избегания своей жизни. Такие люди просто прячутся за своими страданиями, чтобы не брать на себя ответственность, не делать те дела, которые они хотят и делают, в общем, такой универсальный способ спрыгнуть, не принимая важных для себя решений. И в принципе, какие претензии к этим людям – они страдают, их нужно пожалеть, а не клеймить позором или еще как-то осуждать. Реальных трудностей у таких людей, как правило, нет, а все страхи жить полным-полно.

Я думаю, что если поискать, то можно найти еще виды и подвиды профессиональных страдалцев. И думаю, что часто эти разновидности страданий присутствуют в одном человеке, иногда переходят из одного вида страдания в другой. И я думаю, что все они имеют право на существование на какой-то определенный промежуток времени.

Все мы имеем право на страдание от психической боли, и иногда это действительно необходимо во всех трех описанных мною случаях. Хуже когда страдания продолжаются долго (годы), тогда стоит задуматься – может поискать другие способы удовлетворения своих потребностей.



Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 5 февраля 2016, 283 просмотра
https://www.b17.ru/article/raznovidnosti_ludskih_stradanij/