

ВВЕДЕНИЕ В КАТЕГОРИЮ «СТРАДАНИЕ»

Страдание — неотъемлемая часть нашей жизни. Данный тезис трудно опровергнуть, да и зачем отвергать очевидное? Но почему тогда этой важной психологической проблеме уделяется непростительно мало внимания? Психология страдания — эта та область человеческих эмоций, которая меньше всего поддается экспериментальному анализу, так как когда человек страдает, то не может быть объектом исследования, а когда он оказывается в состоянии отвечать на вопросы психолога, то самый острый период страдания уже прошел.

Исключением являются страдания, которые вызываются в процессе психотерапевтической практики. Но и здесь есть помехи: это, прежде всего, сам психолог. Он при всей своей объективности и невмешательстве не может не сострадать, а следовательно, не может потерять из поля научного анализа «объективную» нить исследуемого процесса.

Конечно, хотелось бы дать эту проблему в максимально «живом» виде, не отягощенной понятийным научным аппаратом. Очень не хочется страдание объяснять, его следует принять и найти смысл. Человеческое горе на операционном столе научной психологии — это уже не горе, а система понятий, в которых отсутствует самое главное, то, что характеризует горе, — переживание смысла страдания.

Перед учеными-исследователями всегда стояла проблема проникновения в область человеческих страданий. Насколько это возможно? Нельзя не со-



Леонид Абрамович ПЕРГАМЕНЩИК,
профессор кафедры социальной и семейной психологии Института психологии БГПУ им. Максима Танка, доктор психологических наук, профессор

гласиться с точкой зрения, высказанной ученым-литературоведом Г. Чхарташвили, который писал, что изучение душевных страданий может быть организовано «наблюдателем, который себя к данному виду вроде бы не относит, а потому может рассматривать происходящее с чисто научным интересом — не сопереживать, регистрировать факты» [1, с. 17].

Как же быть, если проанализировать смысл человеческого страдания ученому-исследователю не под силу: слишком значителен и глубок этот пласт человеческих эмоций. И это не единственная категория, которая присутствует в системах практической психологии и не подвластна академической психологии. Требуется очень хорошо оснащенная экспериментальная психологическая лаборатория по изучению страдания, переживания, смысла существования и т. д.

Категории «страдание», «скорбь» описывают процесс переживания потери, смерти близких людей. Процесс

страдания — это особый, в своем большинстве эмоциональный способ преодоления события. Страдание — реакция на невозможность вернуться назад, к той нормальной жизни, которая была у пострадавшего до события. Представим процесс страдания от начала события до того времени, когда негативное влияние травматического события перестает действовать.

Этап шока или отрицания. Это первый этап страдания, который наступает сразу после возникновения травмирующего события. Это такое психическое состояние человека, которое можно охарактеризовать как если бы он внезапно оказался в туннеле. Вот только что человек был на свету, и вдруг свет померк. Органы чувств не могут адекватно сигнализировать человеку о случившемся событии. Интеллект не может связать в нечто целое те неполные обрывки информации, которые он получает. Поведение перестает подчиняться контролю страдающего.

В это время психика человека отказывается принимать случившееся трагическое событие. Во всех системах эта фаза называется фазой отрицания или шока. Человек пытается убежать от слишком болезненных для него переживаний. Если еще на когнитивном уровне он получает информацию о случившемся, то на эмоциональном не может, не в состоянии принять это. Для этого у травмированной личности происходит частичное «отключение» интеллектуальных функций: памяти, восприятия времени и пространства, ориентации во времени. Человек на этапе шока нередко действует как неразумное существо — бежит не от опасности, а к ней или цепенеет, в то время как надо просто сделать несколько шагов, чтобы избежать худшего.

Этап отрицания имеет охранительную функцию: организм берет отсрочку для переживания страдания, он подго-

тавливает себя для восприятия случившегося. В первый момент после трагического события человек не чувствует боли, как в ситуации болевого шока; в противном случае организм не вынес бы перегрузки.

Как правило, первый этап страдания относительно непродолжителен, но очень болезнен для человека по своим возможным последствиям, поэтому важно, чтобы человек мог как можно раньше покинуть его и приступить к собственно переживанию потери.

Этап агрессии и вины. После завершения этапа шока, когда происходит постепенное восстановление органов чувств, когда сомнения в случившемся трагическом событии уходят из сознания и спрятаются негде, страдающий человек начинает осознавать и переживать свою беду. Сознание требует от него включить случившееся в причинно-следственную связь мира, в котором он не так давно спокойно себе существовал. Каузальная связь — свидетельство порядка, а порядок — средство борьбы с хаосом и страхом того, что «жизнь завалилась» и нет надежды, что завтра может не случиться очередной беды.

Человек страдающий судорожно смотрит по сторонам: он ищет виновного или, еще лучше, виновных в случившемся травматическом событии: «Кто-то должен ведь ответить за ту беду, которая случилась со мной, с моей семьей». Этот способ переработки беды мы предлагаем обозначить термином *«экстернальная модель переработки беды»*, которая заключается в поиске виновных. «Кто-то должен отвечать за мои страдания», — упорно говорит себе страдающий. Часто после травматического события человек обращает агрессию на себя, считая, что его поведение предопределило свершившееся травматическое событие. В его голове нередко возникают такие самообличительные мысли, как «если

бы я поступил иначе, этого не случилось бы». Такой способ переработки трагического события мы предлагаем обозначить термином *«интернативный способ»*.

Поиск внешнего или внутреннего виновного объясняется попыткой сохранить базовую иллюзию о справедливом устройстве мира. Если произошло трагическое событие в справедливом мире, значит, кто-то должен нарушить правила этого мира, а следовательно, ответить за это. «Удачный» поиск виновного возвращает справедливость в мир.

Все оказывается просто: «Если бы я или кто-то другой вел себя адекватно, писал письма, чаще звонил по телефону, навещал, заботился, трагедии не случилось бы. Когда в мир моими усилиями возвращается порядок, справедливость, тогда и мне легче прожить в этом мире и переживать трагические события».

Этап депрессии. Поиск виновных — неизбежный этап страдания, но он все же малоэффективен. Поиск виновных в конечном счете не утешает страдающего, ибо он понимает, что возвращение справедливости в мир мало что меняет в его жизни. Например, смерть близкого человека — трагический факт, и возвращение справедливости в мир — слишком слабое утешение.

Человек начинает понимать, что «случилось нечто ужасное, потому что случилось», и это страшно, и даже результативный поиск виновных не меняет эту печальную мысль. Но даже если реальные виновные и обнаруживаются, это не приводит к утешению, не освобождает человека от страдания. Возникает чувство беспомощности, заброшенности, одиночества, собственной



никчемности и бесполезности. Человек не видит выхода из создавшегося положения, ему кажется, что такое состояние будет всегда. На этом этапе происходит крушение ценностей и смысла жизни: все, что раньше составляло цель существования.

Возникают мысли примерно такого содержания: «Что бы я ни делал, в этом неправильном мире ничего нельзя изменить». Какой выход из данной ситуации на этапе депрессии? Что может предпринять пострадавший, как «склеить» этот расколотый мир? Человек начинает искать смысл путем навязчивой помощи другим, он переходит от роли жертвы к роли спасателя. «Так как моя жизнь кончилась, буду жить для других», — эта мысль становится навязчивой до фанатичности, и горе тому, кто осмелится противиться и отказываться от помощи. Такое поведение позволяет смягчить боль, но не избавляет от депрессии, которая становится хронической. Человек в депрессивном настроении быстро теряет интерес к общению, он уверен, что его никто не понимает. Да и собеседники не знают, как себя с ним вести, и избегают общения, что усиливает чувство одиночества и депрессии.

Этап исцеления — завершающая фаза переживания трагического события. Постепенно происходит принятие случившегося, страдающий человек может описать травматическое событие. Он начинает понимать: то, что с ним случилось, действительно было, и с этим ничего нельзя уже сделать, ничего нельзя изменить, но он сам может измениться и продолжать жить, несмотря на трагедию в жизни. Выход из трагедии сопровождается приобретением полезного жизненного опыта.

Описанные этапы страдания — от переживания трагедии до исцеления — являются моделью благополучного протекания стресса. Однако так происходит не всегда: человек может застрять на второй или третьей фазе. В этом случае говорят о *посттравматическом стрессовом расстройстве*.

Многочисленные исследования показывают связь между горем и последующими болезнями и смертью того, кто понес утрату. Поэтому «нормальное» протекание процесса страдания — важный фактор минимизации негативных последствий после смерти близкого человека. Современные исследования выявили несколько факторов, связанных с повышенным риском смертности у людей, потерявших близких: одиночество, отсутствие социальной поддержки, снижение эффективности иммунной системы (особенно у мужчин, перенесших горе).

Мы собрали информацию о симптомах неблагополучия на каждой из вышеперечисленных стадий в таблице. Несмотря на известную условность всех классификаций (а эта не является исключением), появление вышепере-

Таблица. Этапы скорби-страдания

№ п/п	Название этапа	Временные рамки	Симптомы
1	Этап шока или отрицания	Начинается сразу после смерти близкого человека, обычно длится от одного до трех дней	Оцепенение, частые рыдания, смятение, неадекватное поведение
2	Этап агрессии и вины	От двух дней до двух-трех недель	Поиск виновных по экстернальной или интернальной модели; агрессивное и аутоагрессивное поведение
3	Этап депрессии	Пики наблюдаются между второй и четвертой неделями после смерти; обычно длится в течение года	Болезненная тоска, погруженность в переживания, воспоминания; яркий образ умершего человека; ощущение, что умерший близкий человек жив; печаль, слезливость, бессонница; анорексия; потеря интереса к жизни; раздражительность и беспокойство
4	Этап исцеления	К концу первого года после трагического события	Принятие случившегося, спокойное обсуждение случившегося; возвращение в семью, к работе, к жизни

численных симптомов на каждой стадии помогает психологу, узнав симптом, отнести его к определенной стадии и наметить программу психологической помощи, понимая, что после исчезновения определенных симптомов возможно появление новых.

К проблеме страдания не могли не обратиться писатели, поскольку прояснить ответ на вопрос, что есть человек, или проверить, каким человеком является герой, можно, только проведя его через трудности бытия, которые вызывают страдания.

Приведем мнения классиков русской литературы о страдании, порой противоположных по сути, поскольку понимание страдания у писателей — «кинжениров человеческих душ» — разнится.

А. П. Чехов представил формулу связи страдания и смысла жизни в следующей фразе: «Музыка играет так весело, так радостно, и кажется, еще немного, и мы узнаем, зачем живем, зачем страдаем... Если бы знать, если бы знать!» [2, с. 188]. Для писателя важно, что посредством страдания человек может познать смысл жизни, сущность существования, когда порой бывает трудно понять, что значит быть или не быть. В эти моменты, когда жизнь обнажается, она выявляет свои крайние значения, которые вызывают страдание. В эти моменты мы и ставим вопрос: зачем, для чего живем, страдаем, достигаем искомого? Только через страдание мы приходим к пониманию своей жизни.

Современник А. П. Чехова М. Горький отнесся к страданию как истинный пролетарский писатель, воспевающий будущую равную благодать для всех людей. Правда, есть помехи на этом пути, и одна из них — страдание. Поэтому у М. Горького все проще и категоричнее: «Страдание — позор мира, и надобно его ненавидеть для того, чтобы истребить» [3, с. 264].

Как будто в ответ М. Горькому, М. А. Булгаков замечал: «...что делало твое добро, если бы не существовало зла, и как бы выглядела земля, если бы с нее исчезли тени?» [4, с. 632].

В повести «Записки из подполья» Ф. М. Достоевский выражает мысль, что страдание является единственной причиной и условием возникновения сознания, которое, в свою очередь, есть величайшее несчастье для человека: «...страдание есть сомнение, есть отрицание... А между тем я уверен, что человек от настоящего, то есть от разрушения и хаоса, никогда не откажется. Страдание — да ведь это единственная причина сознания. Я хоть и доложил вначале, что сознание, по-моему, есть величайшее для человека несчастье, но я знаю, что человек его любит и не променяет ни на какие удовлетворения» [5, с. 119]. Страдание — единственная причина сознания — парадоксальное определение классика, парадоксальное чутье ученого. Как это понимать? Сознание есть результат встречи, но не всякой встречи, а той, которая приводит к переживанию конфликта между «я» и «ты», конфликта, который может быть преодолен при условии появления сознания как совместного знания. Сознание, каждое по отдельности разное, противоречивое, соединяясь друг с другом, вызывает страдание. «Страдание — конфликт — развитие — снова страдание — появление совместного знания» — так выглядит жизненный путь человеческого сознания через страдание к возникновению, развитию своего «я», как результат диалога двух «я».

О философии страдания мы можем прочитать в текстах Н. А. Бердяева, И. А. Ильина, И. Канта, В. С. Соловьева, А. Шопенгауэра. Разностороннюю, но схожую оценку страдания дали философы экзистенциального направления: М. Бубер, А. Камю, С. Кьеркегор, Ж.-П. Сартр, С. Л. Франк, М. Хайдеггер,

К. Ясперс и др. Проблемам страдания посвящены работы С. С. Аверинцева, Р. Г. Апресяна, В. С. Барулина, П. П. Гайдено, П. С. Гуревича, А. А. Гусейнова, Д. А. Леонтьева, Е. Н. Некрасовой, В. С. Степина, В. К. Шохина.

Страдание — живое, трепетное, экзистенциальное переживание: «Я страдаю — значит, я существую». Страдание связано с самим существованием личности и личного сознания. Если я принимаю жизнь, то я принимаю и страдание. Оно тема всех религий искупления. Страдание есть опыт жертвы части во имя целого. В человеческом вопрошании о страдании наибольший интерес представляют буддизм, стоицизм и христианство. Вместе с тем эта тема заняла важное место в философии А. Шопенгауэра, в русской религиозной философии и экзистенциализме.

Страдание есть глубинный аффект, который сыграл значительную роль в эволюции человека и продолжает выполнять важные биологические и психологические функции. Страдание и отсутствие радости можно считать синонимами. Рассматривая печаль как форму страдания, ученые считают страдание более продуктивным чувством, поскольку оно приводит к активным действиям. Такая позиция не совсем согласуется с теорией дифференцированных эмоций, согласно которой в основе страдания и печали лежат одинаковые эмоциональные переживания. Отмечают различия между страданием и печалью, которые можно отнести скорее к сфере взаимо-

действия между страданием, мышлением и воображением, а также других чувств. Например, активность, которую исследователи считают особенностью, отличающей страдание от печали, может быть результатом взаимодействия страдания и гнева.

Таким образом, страдание — неотъемлемая часть нашей жизни. Это негативное эмоциональное состояние, связанное с полученной информацией (достоверной или недостоверной) о невозможности удовлетворения важных жизненных потребностей, которые до этого момента представлялись более или менее возможными, часто выраженное в форме эмоционального стресса. Психология страдания — эта та область человеческих эмоций, которая меньше всего поддается экспериментальному анализу и поэтому требует пристального к себе внимания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Чхарташвили, Г. Жизнь и смерть Юкио Мисимы, или Как уничтожить храм / Г. Чхарташвили // Мисима, Ю. Золотой храм : роман, новеллы, пьесы. — СПб. : Северо-Запад, 1993.
2. Чехов, А. П. Три сестры / А. П. Чехов // Полн. собр. сочинений : в 30 т. — М. : Наука, 1978. — Т. 12.
3. Из письма А. М. Горького С. Цвейгу от 16 мая 1928 г. / А. М. Горький // Полн. собр. сочинений : в 30 т. — М. : ГИХЛ, 1953. — Т. 30.
4. Булгаков, М. А. Белая гвардия. Мастер и Маргарита : романы / М. А. Булгаков. — Минск : Мастацкая літаратура, 1988.
5. Достоевский, Ф. М. Записки из подполья / Ф. М. Достоевский // Полн. собр. сочинений : в 30 т. — М. : Наука, 1973. — Т. 5.