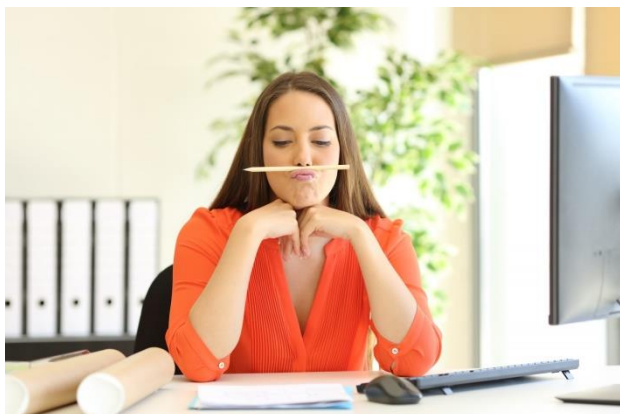


9 фактов о скуке



1. Скука – это человеческое! Ни одно животное не способно испытывать скуку, когда его жизненные потребности удовлетворены. Животные вполне комфортно чувствуют себя в состоянии покоя.

2. Скука бывает нормальной и патологической! Нормальная скука – это естественная реакция на определенную ситуацию. Встречается также неситуативная и продолжительная скука: она может оказаться симптомом депрессии. Потому что начало депрессии, как правило, знаменуется не подавленным настроением, а как раз утратой интересов ко всему, что еще не так давно

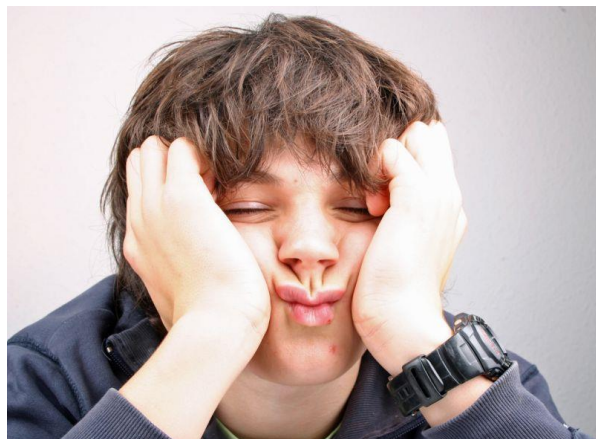
представлялось значимым. И, наконец, патологическая скука – это состояние, в котором человек скучает в течение всей своей жизни.

3. Скука не всегда существовала в человеческой культуре! Скука, например, у древних греков так и не выявлена. В средневековье ее называли *acedia* – нечто среднее между ленью, вялостью и отказом от душевной работы: за все это человек должен испытывать чувство вины перед Всевышним. В эпоху Возрождения появилась меланхолия, которую связывали скорее с телесными недугами, чем с душевными. Позднее появились синонимичные хандра и сплин – уже томительная скука. С тех пор скука не проходила.

4. Скука – это «неубиваемое» время! Согласно этому представлению, скука – неизбежный итог растерянности, которую испытывает человек, удовлетворивший свои базовые потребности и высвободивший немного свободного времени. Причем, эта закономерность работает как на частном уровне (например, скука пенсионера или безработного), так и на общесоциальном: неслучайно в индустриальную эпоху люди, работающие всего 8-9 часов в сутки, скучают гораздо отчаяннее, чем крестьяне, вынужденные работать постоянно, лишь с перерывами на сон. Психологи считают, что одна из возрастных задач, которую должен решить ребенок в 8-10 лет, – умение самостоятельно находить себе занятия и развлечения. Наверное, это идеалистическое представление: как показывает практика, многие люди не решают эту проблему и к 80 годам.

5. Скука – это не востребованность! Скука (а вместе с ней подавленность и апатия) часто возникает, если способности человека гораздо выше, чем требует его окружение и конкретные ситуации. В результате – отсутствие поглощенности и захваченности процессом.

6. Скука – это недостаток мотивации! Об этом так любят говорить все, кто имеет отношение к работе с персоналом. Согласно их представлениям, все очень просто: если человек мотивирован и видит перед собой цель, он просто не может заскучать. Все это здорово, но ситуации, в которых цели видны, а смысл не обнаружен, достаточно часты в нашей жизни (офисные работники знают). Поэтому скука как отсутствие мотивации является всего лишь проявлением большего: скуки как отсутствия смысла.



7. Скука – обратная сторона стремления к цели! Скуку, все нарастающую в европейском обществе можно связать не только с высвобождением большого количества свободного времени, но и с отрывом от традиционного мировосприятия. Иначе говоря, пока человек жил традицией,

вопрос поиска целей и смыслов перед ним даже не стоял: живи так, как жили твои предки, и да продлятся твои годы на земле. С исчезновением традиционного общества оказалось, что для каждого цели – индивидуальны, среди их множества надо непременно найти свою. А жить без цели — вроде бы как и не жить вовсе. Лучше уж плохонькая, чужая, неподходящая, зато цель.



8. Скука может быть осознанной и неосознанной! Ведь правда же можно жить в ежедневной рутине, просто не осознавая, что тебе скучно до скрежета зубного? И так случается довольно часто, тем более что наготове куча оправданий: все так живут, ничего не поделать, надо же как-то существовать, все будет хорошо. Для того, чтобы осознать свою скуку, нужна немалая смелость.

9. Скуку можно компенсировать! К счастью, общество предлагает некоторый набор средств легальной компенсации: СМИ (следуем за ужасами и катастрофами, и жизнь покажется ярче), туризм (внимательно смотрим на оригинальненькое). Для общества важно одно: чтобы компенсация не стала деструктивной – а уж то, что она дает временное облегчение, дело десятое.

Кстати... чем спокойней выглядит человек, тем реже другим людям приходит в голову ему противоречить. Напротив, человек, который отстаивает свою точку зрения с горячностью, рискует встретить хорошо аргументированное и яростное сопротивление.

В незнакомом месте большинство людей делает поворот направо. Поэтому, если вы не хотите оказаться в толпе или стоять долго в очереди, идите налево или занимайте ту очередь, что левее.

Также известно, что в магазинах одежды покупательницы - женщины, прежде всего, обращают внимание на полки и вешалки, на которых царит беспорядок. Подсознательно им кажется, что именно там находится все самое интересное.

Команды, которые играют в черной форме, гораздо чаще наказываются рефери. Это было доказано по многолетней статистике НХЛ и НФЛ.

С наилучшими пожеланиями,
Педагог-психолог
Лукьянова Ю.Н.