

Почему скучно? Скука как диагноз

Много сообщений в Интернете на различных форумах начинается со слова «скучно». Ещё больше людей занимаются всякой ерундой по той же причине. Иногда от скуки бегут, например, замуж, в путешествие, на другую работу, но это бесполезно, поскольку от себя убежать невозможно, на новом месте так же скучно, как и на прежнем. Почему так происходит?

Словари определяют понятие скука как тягостное чувство от косного, праздного, недейтельного состояния души; томление бездействия (В. Даль). Можно сформулировать и так: тягостное эмоциональное состояние, вызываемое отсутствием дела или по причине утраты интереса ко всему, что происходит вокруг (психологос). Не буду пояснять эти определения, поскольку они понятны и, более того, каждый человек с детства может сформулировать, что такое скука – ведь у многих когда-либо это случилось.

Дети скучают часто, особенно, если привыкли, что их развлекают исключительно взрослые или другие дети, а сами играть и быть инициатором игры не научились. Скучающие дети – это пассивные потребители развлечений, их спасает телевизор, Интернет, компьютерные игры. Это может вести к зависимости, иногда очень сильной, и когда игрушку отнимают хотя бы на время, опять наступает скука, часто с обидами и протестом: «Не хочу учиться (читать, думать, рассуждать) – скучно, хочу играть в компьютерные игры, смотреть «Дом 2».

Но вот «мальчик» уже с усами и даже ездит на настоящей машине, а «девочку» зовут тётей, поскольку она большая, имеет дядю с усами и у них свои дети. Теперь они скучают все вместе. Причины придумывают правильные, которые всё объясняют. Например: жизнь вообще скучна, нет интересного дела, всё повторяется, всё то же самое, нет цели, от нас ничего не зависит, нет мотивации, никому не нужны... Многие люди даже имеют много дел, которые стараются быстро сделать, «скинуть», избавиться: сделал дело – скучай смело. Просто дела нелюбимые.

Итак, причины названы, более того, сами скучающие легко добавят ещё пару-тройку оснований для скуки, но от осознания ответа на вопрос «почему», как правило, ничего не меняется, поэтому я предлагаю рассматривать скуку не столько как тягостное эмоциональное состояние, сколько как – диагноз, который люди ставят сами себе. Что

это даёт?

Во-первых, если болезнь определена, диагноз поставлен – пора начинать лечиться, а не объяснять причину болезни. Например, если у человека сломана рука, то можно долго рассказывать, почему она сломана, но руку нужно просто лечить, и все люди, естественно, после перелома занимаются не объяснением причин, а идут к врачу.

Во-вторых, в нормальном обществе не очень принято делиться с широкой общественностью своими диагнозами. Никто на форуме не пишет с целью, чтобы его пожалели и развеселили: у меня диагноз – глисты, или – я debil, ходил к врачу, поставили диагноз – дизентерия, у меня понос и т.п. Так не принято, стыдно, глупо. Но почему принято сообщать свой диагноз – скучно? Это просто негативная личностная характеристика, как и неуместный для широкой огласки физический недуг, болезнь.

В-третьих, и самое главное, сам поставил себе диагноз – скука, сам прими решение, что будешь делать. Не знаешь – обратись к тому, кто знает, но не ищи с помощью своей «болезни» сочувствия и не нагружай других людей объяснениями, почему тебе плохо. Хочешь, чтобы помогли – организовывай себе помощь. Всё просто: болеть вредно, полезно выздоравливать.

Если скука будет восприниматься не как состояние, в котором человека нужно жалеть или веселить, а как его диагноз, то люди будут меньше вестись на манипуляции скучающих, которые, выставляя вперёд свою болезнь, требуют внимания, времени, душевных и энергетических затрат от других людей. Думаю, когда-нибудь настанет время, и словосочетание «мне скучно» станет просто неприличным для нормального человека. Надеюсь, вам было не скучно читать эту статью.

Автор - **Виталий** Пичугин

[Источник](#)