

РЕЧЕВЫЕ ФОРМУЛЫ УТЕШЕНИЯ*

Н.Ю. ФЕДУНИНА¹

В статье рассматриваются речевые формулы утешения (держись, все будет хорошо, ничего и пр.). Автор предполагает, что новая методология, сочетающая лингвистический и психологический анализ, может расширить научные представления о стратегиях переживания и сопереживания, как о культурно закрепленных формах совладания.

Ключевые слова: утешение, совладание, речевые формулы, сочувствие.

Утешение — одна из тех областей, в центре которой оказывается переживание, разделенное с другим человеком. Оно обнажает культурно закрепленные формы-способы совладания, закономерности процесса переживания, его течения и изменений, — внутренний ландшафт психического мира человека и его трансформации, связанные со сложными жизненными переживаниями.

Феномен утешения практически не описан в отечественной психологии. За редкими исключениями [Василюк, 2005; Немец, 2007; Ханский, 2001] он не получил должной разработки. В то же время в исследованиях языковой картины мира (как внешнего, так и внутреннего) мы находим интереснейший с психологической точки зрения анализ внутренних состояний и процессов [Апресян, 1995; Зализняк, 2006; Успенский, 1997 и др.]. «В различных символических формах кристаллизуется исторически накапливаемый опыт переживания типовых ситуаций; при подключении к этим формам процесс переживания, не теряя личной уникальности, обретает дополнительную глубину и продуктивность» [Василюк, 2007, с. 178]. В связи с этим мы предлагаем методологию, сочетающую лингвистический и психологический анализ. Нам представляется, что такой подход имеет огромный эвристический потенциал как для теории, так и для психологической

* Работа выполнена при поддержке гранта РГНФ 07-06-00477а.

¹ Консультант статьи — Анна А. Зализняк.

практики, где встречаются самые разные пласты житейских и научных понятий и проблема перевода.

Мы предполагаем, что такое междисциплинарное исследование позволит, во-первых, проанализировать речевые формулы утешения с точки зрения предполагаемых ими стратегий переживания в затруднительных для человека ситуациях; во-вторых, рассмотреть факторы эффективности утешительной формулы; в-третьих, проанализировать *самоутешение* как присвоение культурных форм переживания и их речевое выражение; в-четвертых, представить классификацию утешительных формул; в-пятых, рассмотреть их возможную роль в консультировании.

В данной статье анализируется утешение как специфическая форма сопереживания и рассматриваются некоторые утешительные формулы (*держитесь, крепитесь, сил Вам, терпения Вам, все будет хорошо, все пройдет, все обойдется, время лечит, утро вечера мудренее, забудь, не бери в голову и пр.*).

Утешение обращено к человеку страдающему, направлено на трансформацию переживания. В помогающих практиках оно может описываться как переход от состояния трагедии и неизменности прошлого к состоянию хрупкости² и возможностей в будущем [Talseth, Gilje, 2007]. Такая форма сопереживания чрезвычайно многогранна, о чем свидетельствует уже тот факт, что помимо этимологической связи *утешения* с глаголом *утешать*³, отмечается вторичная связь (паронимазия или паронимическая аттракция) с глаголом *утишать*⁴. Можно предположить, что современное понимание утешения вбирает

² Состояние хрупкости, неустойчивого равновесия, подмеченное норвежскими коллегами, казалось бы, противоречит другой направляющей работы утешения — на обретение опоры, поддержки, восстановление равновесия. Но, с другой стороны, оно отражает динамичность, большую гибкость переживания, поддерживающегося в его развитии и течении, однако, не гарантирующего монолитную устойчивость, побуждая человека отказаться «от запасов лишних равновесья».

³ Утешать. «Утешить, потешать, забавлять, тешить, услаждать, доставлять отраду, удовольствие. Принять участие в чьем-либо горе, в печали, словом и делом. Утешенье, действие по глаг. и то, что тешит. Утеха, утешка, удовольствие, наслажденье, услада, забава; что покоит и услаждает. Утешность, утешительность, свойство по прилаг.» (Даль).

⁴ Утишать. «Утихнуть, за(при)тихать, умолкать, молкнуть. Смиряться, кротеть; умяляться, успокаиваться. Утишье — затишь, затишье, приют, укромное убежище. Утишать — стараться успокоить, укротить, усмирить, заставить утихнуть (Даль).

оба этих аспекта. Оно и утишает и тешит, оно отрадно, отдохновенно, а также отвлекает и смиряет. Утешение связано с культурными нормами, касающимися внутренних состояний и переживания, а также участием другого в переживании человека. В связи с этим интересны исследования, посвященные культурным формам переживания, а также их влияние на ситуацию психологической помощи.

Специфика утешения связана не только с культурными особенностями, но и с универсальными факторами — сложностью находиться с человеком в ситуации невыносимости (Василюк). Бывает, не знаешь, что сказать, как себя вести — нет слов (возможно, отчасти потому, что трудно и не хочется входить в ситуацию душевно, примерять ее на себя, пропускать через собственную работу переживания). Срабатывает механизм самозащиты, апеллирующий к магическому мышлению. Не смотреть, не подходить, не подпускать, не видеть. Если я этого не вижу, то этого нет в моей жизни. Это не про меня. Это может случиться с другими, но только не со мной. Страх чужой беды, горя и несчастья, сродни суеверному страху «заразиться» от чужой немочи⁵. Ведь в жизни каждого человека (клиент и терапевт в этом равны) неизбежны «трагедии бытия» [Yalom, 2002].

Однако, так или иначе, утешение — сущностное проявление причастности к другому, это сложная душевная работа, не просто дающаяся человеку, требующая вчувствования и проникновения в переживания другого.

И нам сочувствие дается, как нам дается благодать. (Ф.И. Тютчев) [НКРЯ⁶].

Я не нашёл ей ничего сказать в утешение. А.И. Герцен. «Сорока-воровка» (1846).

Я знаю, что иногда такие примитивно-обыкновенные слова помогают людям. Но нам не так-то просто говорить их. Нам их говорить бедствующему человеку трудно. Как будто отдавая утешительное бормотание другому, мы отнимаем от самих себя грамм или частицу уверенности в том, что и с тобой тоже все обойдется. Ослабляем себя. И при этом оправдываем скудость на слова утешения тем, что, мол, они лживые и произносить их как-то неудобно и стыдновато: какое уж тут «станет легче» или «все будет хорошо»! А если не может скоро стать легче и не будет впереди для утешаемого ничего хорошего, то, мол, на фиг я буду ему чушь бормотать? Виктор Конецкий. «Вчерашние заботы» (1979).

⁵ Я благодарю Ф.Ц. Мусаеву за эту интерпретацию.

⁶ Здесь и далее литературные примеры взяты из Национального корпуса русского языка (НКРЯ).

Утешение не всегда может переломить, отменить безутешность (хотя часто на это направлено), особенно, когда стремится «воздержать» человека от переживания (печали, горевания и пр.), снизить значимость события, заменить/отменить процесс переживания готовыми формулами.

Многие ходили к нам и воздерживали нас от печали; но, увидев, что мы никак утешиться не можем, оставили наконец во власть рыдания нашего и смертельной печали. М.Д. Чулков. «Пересмешник, или Славенские сказки» (1766-1768).

«Глас в Рае слышен, плач и рыдание и вопль великий: Рахиль плачет о детях своих и не хочет утешиться, ибо их нет», — и ей, потерявшей своих детей, безразлично, что мудрецы считают добром, а что они считают злом. Василий Гроссман. «Жизнь и судьба». Часть 2 (1960).

Утешение как форма сопереживания предполагает не только труд утешающего, но и путь, который проходит утешаемый. Оно может состояться, когда и утешающий и утешаемый готовы к нему [Norberg et al., 2001; Talseth, Gilje, 2007; Talseth et al., 2003]. Утешительная формула работает, когда она поддерживает процесс переживания. Сложность этого пути отражена уже в древних литературных памятниках. Например, библейский Иов проходит путь вопрошания, отчаяния, покаяния. Ему ничего не дается просто так, истинное видение подразумевает глубинное преобразование самого существа человека. о.Александр Мень говорит о *двойственности* Иова как образца терпения и одновременно мятежника [Мень, 1993]. Три друга-мудреца бессильны его утешить. Гораздо утешительнее слов оказывается их семидневное молчание. Присутствие рядом утешает, ведь «ценность утешения заключается не столько в том, что оно дает успокоение человеку, сколько в том, что оно вообще успокаивает, то есть выявляет отношение одного человека с другим» [Майцена, 2000, с. 147].

Однако в утешении другой человек не только присутствует, пребывает вместе, но ищет вместе (а не вместо человека страдающего). В чеченской культуре существует форма утешения «Не могу отменить горе, могу взять на себя часть ноши». Готовность разделить тяжесть горя. Я рядом, верю в тебя, даю тебе часть своей силы. Утешение — это помощь другому на его пути от небытия в бытие, из бессмысленности в смысл [Там же. С. 148], в преодолении межличностной и экзистенциальной изоляции, восстановлении связности и связей, вызванное переживанием потери, несчастья, горя [Yalom, 2002].

Каждый знает, как часто мы пытаемся «вложить» в другого свою «правду жизни». Правильные слова не перевешивают боли, когда «дни

бегут быстрее челнока и кончаются без надежд» (Иов. 7: 6), когда «душа желает лучшие прекращения дыхания, лучшие смерти, нежели сбережения костей» (Иов. 7: 15). В этом смысле «испытание трансцендентно и погружает человека в чисто личное противостояние с Богом, в такое положение, которое не позволяет довольствоваться объяснением из вторых рук» [Кьеркегор, с. 101].

Мы не всегда в силах утешить человека, и часто действуем по принципу «не можешь утешить — отвлеки» (Гэллико). Отвлекает как действие (например, уход в работу), так и чувство.

Всё же он получает серебряную, — сказал я, чувствуя, что моё утешение должно её раздражать, и, может, именно поэтому утешая. Фазиль Искандер. «Начало» (1969).

Здесь раздражение отвлекает человека от его горя, и тем самым утешает⁷. Можно предположить, что одним из «механизмов» утешения является перенос фокуса со страдания, например, на общение, диалог, встречу с другим [Roxberg et al., 2008].

Ф.Е. Василюк, говоря о духовном утешении, выделил два его типа: духовно-нормативное и духовно-участливое. Первый может вбирать разные позиции утешителя. «Он может быть безразличен к скорбящему, и тогда его утешение будет просто прикрытием отвержения и отстранения. Он может и сочувствовать последнему, но воздерживаться от прямого выражения сочувствия, полагая, что оно действует расслабляюще и вредит жизнестойкости и духовной крепости скорбящего. Утешитель может искренне заботиться о духовном здравии скорбящего, но в то же время сухо и безжалостно относиться к душевным переживаниям, «зная им цену» [Василюк, 2005, с. 171]. «Духовно-нормативный» тип — это утешение без утешения, ему не хватает человеческого тепла. Оно проходит мимо переживания. «Духовно-участливое» утешение сострадательно погружается в душевное переживание, а затем воздвигает духовную лестницу, движением по которой человеческое переживание может претворяться в молитву и тем преображаться. Само переживание будет при этом переплавляться, перерождаться в молитву, как масло, поднимаясь по фитильку, становится огнем» [Там же. С. 177].

Благодаря тому, что все социальные феномены имеют два аспекта: внешний, осуществляемый другими, и внутренний, осуществляемый нами самими, мы присваиваем социальные формы поведения, которые становятся средствами индивидуального поведения, интрапсихическими категориями [Janet, 1929, p. 521; Выготский, 1982, с. 223]. Это касается и утешения. У каждого человека формируется свой репертуар

⁷ Я благодарю Анну А. Зализняк за эту интерпретацию.

способов и формул самоутешения, отражающих его коммуникации со значимыми другими (их ресурсы и ограничения), сложившиеся и закрепленные формы совладания со сложными жизненными ситуациями. Самоутешение становится частью внутренней психической реальности человека. Можно предположить, что формулы самоутешения в речи клиента могут свидетельствовать о привычном способе переживания и доступе к ресурсам.

Помимо индивидуальных различий утешение отражает культурные нормы и способы взаимодействия, которые зафиксированы как в специальных текстах (например, «Утешение к жене» Плутарха) [см., например, Baltussen, 2009], так и в речевых формулах, принятых для выражения утешения. Рассмотрим некоторые из них.

Держись, крепись, сил вам, потерпи немножко

Одной из ключевых составляющих описания стрессового или кризисного события является его внезапность, что описывается пострадавшими как удар, потеря равновесия, баланса, выхода из себя⁸. Неслучайно функция поддержки звучит во многих утешительных формулах, прежде всего в выражении «держись» (которое может включать в себя и другие значения и оттенки, помимо опоры и поддержки⁹). Каким образом сохраняется равновесие, опора (физическая и психологическая), к которой побуждает человека эта утешительная формула?

Держаться можно за что-то или за кого-то. Удивительно разнообразен спектр объектов «держания» — от четких и персонифицированных до совершенно эфемерных.

Держаться можно за человека. Эти формулы обычно связаны скорее не с утешением, а с поддержкой, ориентацией человека в жизни.

⁸ Гомеостатическая модель является одной из основных в осмыслении кризиса и экстренной психологической помощи [Федунина, 2006].

⁹ Приведем некоторые значения *держаться*. 1. Ухватившись за что-либо, сохранять какое-либо положение. Стараться сохранить, удержать кого-либо, что-либо за собой. Рассчитывать на чью-либо поддержку, заботу, помощь. 2. Быть укрепленным на чем-либо, удерживаться на какой-либо опоре. Существовать благодаря кому-либо, чему-либо, за счет кого-либо, чего-либо. 3. Находиться в определенном месте. Быть на каком-либо уровне. Не исчезать, не кончаться; сохраняться. 4. Быть в определенном положении, состоянии; занимать какое-либо положение по отношению к окружающим. Вести себя каким-либо образом. 5. Сохранять, удерживать какое-либо положение, равновесие. 6. Быть непоколебимым, стойким, не поддаваться обстоятельствам. 7. Двигаться, придерживаясь определенного направления, места. 8. Руководствоваться чем-либо, не отступать от чего-либо (Даль).

Такая поддержка сопряжена с направлением, руководством и предлагает следование за другим по жизни, как по опасному пространству, и благодаря опыту, мудрости, смелости «проводника» избежать ловушки и гиблые места. Это форма ориентации на модель, пример для подражания, следования.

Она говорит мне часто: — Ты за меня держись... Говорит как бы в шутку, а на самом деле очень серьезно. Эльдар Рязанов. «Подведенные итоги» (2000).

Короче, ты за меня, Владимир, держись, не пропадем. Юрий Герман. «Дорогой мой человек» (1961).

Сложная ситуация побуждает людей к кооперации, объединению, возможности совместно справляться с жизненными испытаниями, находить поддержку друг в друге.

Кто-то от свежего воздуха затуманился, осел на землю. — Держись, держись! Одна одну поддерживайте. Е.С. Гинзбург. «Крутой маршрут» (1990).

И даже на крайний случай остается нерациональная, но столь знакомая каждому возможность если не *держаться за воздух*, то *схватиться за соломинку*. Она позволяет «отдалиться» от безвыходности благодаря заполнению жизненного (психического и физического) пространства активностью, порой спазматическому удерживанию надежды, «хватанием» за самые призрачные мысли, действия, объекты.

Нужно хвататься за соломинку, хвататься за другую соломинку, еще, еще, еще, и, таким образом, по этим соломинкам куда-то подниматься. Александр Клейн. «Удивительное явление Бучч» // «Пятое измерение», 2003.

Он и догадался почти, его захлестнуло болью сразу же, как вышел, и все-таки продолжал хвататься за соломинку: не то, не то, это не может быть то... Валентин Распутин. «Нежданно-негаданно» (1997).

В славянофилах же был силен элемент отчаяния, заставлявший их хвататься за соломинку и питаться иллюзиями, чтобы спасти себя от полного маразма и уныния. В.Д. Смирнов. «Аксаковы. Их жизнь и литературная деятельность» (1895).

Но что в самом человеке может служить ему опорой? Держаться можно морально-нравственных норм, дающих аксиоматическую, экзистенциальную опору жизни человека, не теряющую непрерывности в сложных обстоятельствах, когда другие опоры рушатся и заставляют человека искать опоры в другом, во внешних, иногда иллюзорных ресурсах (в частности, таких как алкоголь). Утешение-ободрение, ино-

гда наставление-наставничество предполагает сильный смысловой и аксиологический аспект.

Не торопись к худу Иван Молодой Сержант, Удалая ты Голова, без роду, без племени, спроста без прозвища, — продолжала она, — а держись блага.

Ну, и сердются. А ты держись, про душу думай. Такое время, все равно как последние дни пришли... по закону-то! И.С. Шмелев. «Лето Господне» (1927-1944).

Что-то должно держать в смысловом плане, чтобы человек держался. Такое утешение действительно, но не каждый может так утешить, не от каждого можно принять такое наставление. Этот тип слова к другому особенно чувствителен к «неправде», к пустоте, непережитости, к тому, что «не созрело в душе». Как говорил митр. Сурожский Антоний, духовник «не должен говорить того, чего он опытно не пережил или чего он как-то своим нутром не знает» [митр. Сурожский Антоний, 1999].

Держаться можно культурного образа-образца, задающего определенную стратегию поведения, культурно специфические нормы, связанные с переживанием тяжелого события, выражением чувств, межличностными отношениями — общей организацией переживания. *Держись* здесь означает *будь*, и выражает требование поддержания идентичности. В этом случае *держись* употребляется в значении *веди себя как*. Культурные императивы явно или имплицитно формулируют основные нормы (гендерные, возрастные, социальные): «*не плачь*», «*не показывай свою слабость другим*», «*держись так, как будто тебе это безразлично*», «*держись как мужчина*». Может происходить наложение значения нейтрального (вести себя как) и, например, «мужественного».

Смотри не озоруй... и держись как мужчина. Николай Дубов. «На краю земли» (1950).

Кроме того, *держание* добавляет крепость, скрепляет внутренне, позволяет поддерживать определенное внутреннее состояние. Это средство против того, чтобы расслабиться, распуститься, раскиснуть — центробежных внутренних процессов, связанных с ослаблением жизненного тонуса, размыванием границ Я, выходом из себя, потерей самоконтроля.

Ну, ну, держись, — пыталась взять себя в руки. — Держись и не распускайся. Владимир Корнилов. «Демобилизация» (1969-1971).

Пока. Держись, старик, не падай духом. (Уходит) Александр Вампилов. «Утиная охота» (1968).

Ну брось, в самом деле, держись спокойно. А. Н. Толстой. «Хожение по мукам/ Книга третья. Хмурое утро» (1941).

Ну, ну, держись, — пыталась взять себя в руки. Владимир Корнилов. «Демобилизация» (1969-1971).

Утешительной формулы «держись»! есть также ярко выраженный энергетический компонент, связанный с мобилизацией. Ободрение, призыв держаться предполагает собирание себя, мобилизацию всех систем, подключение ресурсов. Это во многом мобилизация перед рывком, перед достижением цели (в отличие, скажем, от терпения, больше связанного с ресурсами длительного назначения).

Неужели ВСЕ, ВСЕ, что мы узнали, пережили и почувствовали, пропадёт зря?! — Держись, Калинин! Сейчас мы покажем этим мирмикам, как погибают настоящие ребята! Валерий Медведев. «Баранкин, будь человеком!» (1957).

Сам, — ответил Скворцов. — Тряхнём стариной. Ну, теперь держись. Он посмотрел в окуляр прицельной трубки. И. Грекова. «На испытаниях» (1967).

С сильной мобилизацией, собиранием всех сил может быть связано упование на временность испытания, очерчивание временного периода.

Дудки! Впрочем, держись, Родион, уже недолго! » И верно, оказалось недолго. Юрий Герман. «Дорогой мой человек» (1961).

Я давал ему воду и держал руку на лбу, и твердил избитые слова вроде: «Вот уже и отпускает... Держись... Скоро станет еще легче...» Виктор Конецкий. «Вчерашние заботы» (1979).

Единственное утешение в том, что этот страх короче папиросы. Сергей Довлатов. «Заповедник» (1983).

Формула *держись* также может использоваться в сочетании с предупреждением или констатацией других форм совладания.

Будущее — за нами. Держись. — И не запей, — вмешалась вдруг пожилая толстушка, у которой таким же путем исчезли деньги. Юрий Мамлеев. «Конец света/Живое кладбище» (1975-1999).

Эта утешительная формула приобретает особую привлекательность в сочетании с эмпатией, эмоциональной поддержкой и подтверждением сильных сторон и качеств личности (на которые сам человек смог бы в себе опереться), что отражает одну из существенных сторон утешения — подтверждение страдающего бытия [Майцена, 2000].

Ничего, сынок, все будет хорошо, держись, ты же умница и смелый. Лев Дурнов. «Жизнь врача. Записки обыкновенного человека» (2001).

Я чувствую, что тебе сейчас тяжело, но ты мама не поддавайся и держись и помни, что кроме меня у тебя еще есть два сына, за которых

ми тебе еще надлежит присматривать. Александр Гнедин. «Письма» (1939-1941).

Эмпатическое начало приведенной фразы сразу располагает к себе и делает особенно чувствительным к установке на поддержание смысла жизни.

Но, как и любая другая формула утешения, *держись* часто используется конвенционально как фигура речи, условность. Оно может не предполагать открытость или участливость утешающего, работу утешения. Формальность ободрения, «холодное утешение» [Thatcher, 2000] вызывает в вежливом случае формальный ответ «спасибо», а в фольклоре эта неадекватность переживанию породила даже пословицы типа «держалась лошадь за оглобли, да и упала». Показателен пример восприятия этой формулы утешения родителями тяжелобольных детей, переживающих субъективное ощущение усталости, истощенности физической, эмоциональной, невозможности держаться. Стандартное «держись», слышимое буквально от всех, не помогает, раздражает, приводит к еще большему эмоциональному истощению — постоянный призыв к мобилизации всех сил и отсутствие возможности выдоха. «*Не могу больше слышать «держись, все будет хорошо»! Знаю, что не будет! Нет больше сил!»* (из слов мамы ребенка, проходящего лечение от онкологического заболевания).

Мы рассмотрели некоторые ситуации употребления формулы *держись*. Уже беглый анализ показывает ее многоуровневность. В целом, можно сказать, что она направлена на мобилизацию ресурсов, собирание себя, поддержание собственной идентичности, обретение опоры. Многоплановость формулы предполагает и разных адресатов. Можно предположить, что основным адресатом этой и других ресурсных формул является переживание реалистического жизненного мира, с его механизмами терпения и надежды [Василюк, 1995].

Ресурсную составляющую имеет также формула пожелания сил — *сил вам*. Интересно, что в научной картине Нового времени понятие «силы» было фактически синонимом причины. Это понятие было ключевым и в первых психотерапевтических поисках в конце XIX века. Неудивительно, что лексема *силы* столь важна и в общей языковой картине мира. «Лексема *силы* обозначает внутренние возможности человека, благодаря которым он в состоянии выполнить какие-либо действия, — невидимая субстанция, находящаяся где-то внутри человека и расходуемая по мере того, как он что-либо делает» [Урысон, 2003, с. 74]. С *силами* связано представление о расходуемости и восстанавливаемости.

Кроме того, с идеей ресурсов связывается и пожелание терпения. *Терпение* в наивной картине мира метафорически может включать идею жидкости (ср. *иссякать, капля терпения, переполнять чашу терпения*). *Терпением* надо *запастись*, его нужно *иметь*, оно может *кончиться* или его может *не хватить*, его можно *потерять*. Если дело идет очень медленно и его продвижение в большей степени зависит от обстоятельств, чем от собственных усилий, то терпение оказывается как бы оружием против уныния или отчаяния: *вооружись терпением*. Наконец, можно *вывести кого-то из терпения*, из чего следует, что терпение — это то пространство, в котором человек обычно находится. Понимаемое таким образом свойство связано с имеющейся в терпении идеей нормы, не дающей вывести из себя, выйти из строя [Зализняк, 2006, с. 63]. Утешение пожеланием терпения оказывается побуждением пребывать в себе, не выпадать из личного пространства, из себя, вооружиться, укрепиться от отчаяния и уныния, страстей и необдуманных решений.

Терпение не всегда связано с положительной оценкой. Оно не всегда бывает наполнено.

У него ни поступков, ни колебаний, ни переживаний — одно терпение. Ю.О. Домбровский. «Факультет ненужных вещей», часть 3 (1978).

С терпением связана терпимость, характерная установка на примирение с действительностью. Достижение внутреннего мира, нахождение подлинного утешения «возможно лишь при условии отказа от вражды с другими людьми и принятием всего, что происходит вокруг» [Шмелев, 2002, с. 99]. Одной из крайностей этой установки является пренебрежительное безразличие («плевать!»), бездеятельность и нежелание что-либо предпринимать [Там же. С. 104].

Все будет хорошо, все пройдет, все наладится, все обойдется

Многие утешительные формулы связаны с идеей позитивности будущего. Тяжелые жизненные ситуации часто приводят к состоянию регресса, в котором сильно оказываются переживания инфантильного жизненного мира, непосредственной данности жизненных благ [Васильюк, 1995]. Утешительные формулы этого плана, по всей вероятности, откликаются на голос этого жизненного мира человека.

В очень тяжелой ситуации человек может иногда слепо хвататься за *все будет хорошо* как спасительную соломинку, отказываясь принимать реальность, когда «я сам обманываться рад». Неважно даже из чьих уст исходит это выражение. Оно вдруг как ошпаривает надеждой.

Это особое состояние. Например, именно в нем родители умирающего ребенка обращаются ко всем — шаманам, гадалкам, целителям — даже если раньше и не помышляли об этом, отвергали саму мысль такого действия.

С другой стороны, *все будет хорошо* отталкивает искусственностью, неловкостью и неадекватностью, потому что человек субъективно знает — «не будет». Так, в *держись, все будет хорошо!* комбинация двух утешительных реплик используется для придания выражению дополнительной силы. Но фраза может приобретать обратный эффект, когда ни та, ни другая часть не соответствуют реальности, когда держаться субъективно невозможно, потому что не будет все хорошо, надежды на это нет, когда предельная цель принципиально недостижима, и утешение не может быть обращено ни к инфантильному, ни к реалистическому жизненному миру человека. Оно требует переосмысления глубинных ценностей и жизненных задач и позиций, возможное в ценностном или творческом жизненных мирах.

Формула «все будет хорошо» обладает общим успокоительным воздействием. Она работает на сглаживание, утишение сильных переживаний по поводу события — огорчения, страха, волнения, а также привносит определенную уверенность и надежду.

Давай полежим, покурим, и всё будет хорошо, всё будет хорошо-о, — гладила и успокаивала меня Изабелла. Виктор Астафьев. «Обертон» (1995-1996).

«Все будет хорошо, папа», — говорит он мягко, по-домашнему. Булат Окуджава. «Упраздненный театр» (1989-1993).

Кутя, Кутя... только не дрейфь, все будет хорошо... Дина Рубина. «Высокая вода венецианцев» (1999).

Да вы не волнуйтесь, всё будет хорошо. И. Грекова. «На испытаниях» (1967).

Я успокаивал ее как мог, говорил, что все будет хорошо, что все просто обязано быть хорошо и она потом сама будет смеяться над своими страхами. Михаил Шишкин. «Всех ожидает одна ночь» (1993-2003).

Но что такое хорошо? Можно предположить, что «хорошо» может означать порядок, норму, лад, а также — «как прежде», «как раньше» (откликаясь на упование отменить тягостное событие, вернуться к идеализируемому прошлому). Хотя «порядок» и не входит в число базовых ценностей русской культуры [Шмелев, 2005, с. 110], эта лексема часто употребляется в выражении *все будет в порядке* как выражение надежды на благополучие будущего, его благоустроенность, несмотря

ни на что, что все *образуется*¹⁰ (само собой или благодаря усилиям человека).

Все будет хорошо, все будет в порядке! Ирина Муравьева. «Документальные съемки» (1997-1998).

Все обойдется, исправится, все будет хорошо и благополучно. А.П. Чехов. «Леший» (1888).

... Таня вдруг разрыдалась и долго не могла успокоиться, в промежутках между всхлипами, словно уговаривая сама себя: ничего, все будет хорошо, все будет нормально, она уверена, — у них, у Риммы с Лейей и у их детей все будет прекрасно... Евгений Шкловский. «Последние» (1990-1996).

Обращение к нормальному ходу событий является важным аспектом представления о будущем, об одной из наиболее вероятных линий его развития или же о том, что наступление событий является просто как функция времени [Зализняк, 2006, с. 528]. *Все будет нормально (хорошо)* часто опирается на констатацию вероятного изменения просто со временем, с грядущими изменениями.

Сейчас — мы посим все вместе — и утром все будет хорошо! Валерий Попов. «Грибники ходят с ножами» (1997).

Он сказал как-то молодой девице в грязной кофте: «Ничего, скоро все будет хорошо...» Булат Окуджава. «Упраздненный театр» (1989-1993).

Скоро все изменится, и все будет хорошо, — педагогично ответил ему отец. Людмила Улицкая. «Медея и ее дети» (1996).

Утешительная формула *все будет нормально*, вероятно, включает как позитивный прогноз, так и нормализацию. В этой связи интересна параллель с принципом нормализации, являющимся одним из центральных в экстренной психологической помощи. Однако здесь нормализация распространяется на будущее, а не на актуальное состояние.

Описание будущего как позитивного (нормальное, хорошее, прекрасное) может не только успокаивать, но и снижать значимость события и переживания, серьезность происходящего в настоящем.

¹⁰ Само слово *образуется* обладает силой убеждения благодаря тому, что, с одной стороны, «дает человеку уже готовую, апробированную опытом других людей (закрепленную в слове) и тем самым вызывающую определенное доверие концептуальную конфигурацию; с другой стороны, из-за того что элементы смысла здесь столь тесно спаяны друг с другом и столь неотчетливы сами по себе, что человеку трудно «ухватить» какой-либо один из них, чтобы подвергнуть его сомнению» [Зализняк, Левонтина, 2005].

Знаете что? — сказала она. — Вы не огорчайтесь. У вас всё будет хорошо. Ну, гипертония, ну, ничего. — Да я не так уж огорчаюсь. Юрий Трифонов. «Предварительные итоги» (1970).

Можно предположить, что формула *утро вечера мудренее* в отношении близкого будущего более архаична и эффективна, поскольку выражает нужную мысль не прямо, а более скрыто: это не просто «с течением времени», а потому что утро «мудренее», т.е. что-нибудь придумается спасительное — неизвестно кем, то ли тобой, то ли еще кем-то, но при этом как бы «само собой». И этому можно довериться¹¹.

Как быть дальше, Юрий ещё не решил. Утро вечера мудрёнее. Что-нибудь да наклюнется. И. Грекова. «Знакомые люди» (1982).

Потом он сказал себе: ничего, утро вечера мудренее — и понемногу успокоился. Татьяна Набатникова. «День рождения кошки» (2001).

На последнем слове Пепко загнулся: в проспекте его жизни появлялась неожиданная прореха. — А, черт, утро вечера мудренее! — ворчал он, закутываясь в одеяло с головой. Д.Н. Мамин-Сибиряк. «Черты из жизни Пепко» (1894).

«Ложись-ка ты спать, утро вечера мудренее, — завтра встанем да, умывшись и помолвившись, подумаем», — так рекла прекрасная Катерина; напоила, накормила его, и спать положила, и прибаюкивала песенкою. В.И. Даль. «Сказка о Иване Молодом Сержанте, Удалой Голове, без роду, без племени, спроста без прозвища» (1832).

Уверение в позитивности будущего, временности испытания подчас сопровождается острой эмоциональной включенностью и жалостью, столь близкой в русской языковой картине к любви [Левонтина, 2005].

Собака положила ему голову на колени и смотрела ему в глаза. — Все будет хорошо, — говорил ей мальчик. — Ты выздоровеешь, станешь сильной и красивой, я заберу тебя в город. Галина Щербакова. «Мальчик и девочка» (2001).

Интересно, что жалость (и связанные с ней проявления утешения) может быть достаточно эгоцентрическим чувством [Левонтина, 2005, с. 273]. Как отмечает И.Б. Левонтина, если в основе сочувствия, сострадания и участия лежит частичное отождествление себя с другим человеком, желание разделить его боль, то жалость предполагает самостоятельное чувство, независимое от чувств другого человека, исторически разделяя один и тот же корень со словами *жалить*, *жало* [Там же]. Жалость более дистанцирована, покровительственна по от-

¹¹ Я благодарю Анну А. Зализняк за ее комментарии к этой речевой формуле.

ношению к своему объекту, воспринимает его как слабый и в чем-то беспомощный, что легко приобретает оттенок оскорбительности для другого [Там же. С. 275]. С этим связан частый страх переживающего несчастье человека, что будут жалеть. Человек, переживающий испытания, и так чувствует зыбкость почвы под ногами, и слышит в жалости еще большее понижение своего статуса, а отнюдь не понимание, сопереживание или готовность разделить его печаль. Однако жалость, связанная с нежностью, соучастием, воспринимается иначе. «Человек жалью живет» — гласит русская пословица.

Все будет хорошо задает временную перспективу переживания, формирует позитивный образ будущего. Но поскольку будущее неизвестно, одним из основных способов проникновения в него является интуиция, чувство, нерациональное убеждение, внутренняя позиция, придающая уверенность.

Интуиция ей подсказывает, что все будет хорошо. Нина Катерли. «Брызги шампанского» (1998) // «Звезда», 2000.

Я действительно не знаю, что будет дальше, но все будет хорошо! Сергей Осипов. «Страсти по Фоме. Книга первая. Изгой» (1998).

Для русской языковой картины мира свойственно представление о непредсказуемости мира, когда человек не может ни предвидеть будущее, ни повлиять на него. Нельзя ни полностью застраховаться от неприятностей, ни исключить, что вопреки всему произойдет что-то хорошее [Шмелев, 2002]. Формулы *все обойдется, пронесет, все будет хорошо* могут выражать особое состояние надежды, существующей даже когда на то нет особых рациональных оснований, и готовое опереться на шаткое *авось*.

Я почему-то подумал, что все обойдется и будет хорошо потом. Марк Зайчик. «В нашем регионе» // «Звезда», 2002.

Теплилась надежда в душе, что все обойдется. Борис Екимов. «Высшая мера» (1995).

Я оделся, накинул пальто и, мысленно надеясь, что всё обойдётся благополучно, под дождём, по хлюпающим досочкам побежал в больницу. М.А. Булгаков. «Крещение поворотом» (1925).

Ничего, обойдется, — бормотал я, — думая, что и верно все обойдется. Владимир Березин. «Свидетель» // «Знамя», 1998.

Все обойдется может быть обманчивым, удобной иллюзией, создающей свой собственной, отличный от реальности мир, воплощая психологический защитный механизм ухода от реальности, отрицания.

Анна Георгиевна научила обманывать себя — все обойдется! Александр Мишарин. «Белый, белый день» // «Октябрь», 2003.

Формула *все будет хорошо* может дополняться приведением оснований такого убеждения. Это может быть связано с обретением опоры в другом человеке или важном событии. Утешение собой, своим физическим присутствием, не просто заверяет в помощи избежать определенной неприятности или беды, но и в позитивном образе будущего в целом.

Хорошо, что ты приехал... теперь все будет хорошо! Валерий Попов. «Очаровательное захолустье» (2001).

Я к тебе нынче же приду, жди меня, слышишь?.. Вот увидишь, как все будет хорошо... Не бойся! В.В. Вересаев. «Два конца» (1903-1998).

Или же *все будет хорошо* может связываться с определенными формами поведения, которые признаются гарантами позитивного хода событий. Эти выражения часто включают в себя некоторый воспитательный, морализирующий момент.

Если быть послушным, то все будет хорошо. Ирина Ратушинская. «Одесситы» (1998).

Упование, заключенное в формуле «все обойдется», может связываться и с определенными особенностями ситуации — что может быть более или менее обосновано.

— *Он у нас выносливый...* — *Все обойдется, Люба,* — сказала мама. — *Бывает...* Андрей Лазарчук. «Мумия» (1991).

Он дружественно, чуть ли не по-братски обнял Костю. — *Не тужи, все обойдется. Так даже интереснее.* Лазарь Карелин. «Головокружение» // «Юность» (1971).

Когда при нем душили его любимую жену, он стоял возле да уговаривал: потерпи, может быть все обойдется! Е.Л. Шварц. «Обыкновенное чудо» (1956).

Их солидность, спокойствие, чистота одежд — снова воскресило и укрепило надежду Самгина, что все обойдется благополучно. Максим Горький. «Жизнь Клима Самгина». Часть 2 (1928).

А также с Божьей помощью, молитвенным усилием.

Не надо так... Даст Бог, все обойдется. Вот возьмите платок. Екатерина Маркова. «Мяч» (1990-2000).

... ну что ты, все обойдется, не надо придавать слишком большого значения, наверняка ты преувеличиваешь... Евгений Шкловский. «Заложники» (1990-1996).

Временный, преходящий характер горя — одно из основных утешающих факторов. *Время пройдет слезы утрет. Время лучший врач. Время лучший лекарь.*

«Ничего, ничего, все страдания рано или поздно кончатся, и наступит счастливое будущее», — утешал себя Моисеев. Андрей Житков. «Супермаркет» (2000).

Как и другие утешительные формулы, *все будет хорошо* применяется и к себе, как успокоение, как самовнушение.

Надо внушить себе: «Я буду здоров, все будет хорошо!» Михаил Чулаки. «Примус» // «Звезда», 2002.

Все будет хорошо и нормально, — повторяла она, как молитву. Игорь Адамацкий. «Утешитель» // «Звезда», 2001.

Все будет хорошо, — сказал Фома, скорее по привычке, чем так думая. Сергей Осипов. «Страсти по Фоме». Книга первая. «Изгой» (1998).

Но, как и в случае других формул, она также может скрывать, защищать, маскировать внутренние треволения.

Эту замусоленную в многочисленных руках открытку Манечка прочла, и губы ее задрожали, но она сказала: «Вот увидишь, все будет хорошо!» Булат Окуджава. «Упраздненный театр» (1989-1993).

Такова жизнь; такая уж твоя судьба/доля; не судьба

Апелляция к понятию судьбы, доли является распространенной формой утешения. Исследователи отмечают в русской языковой картине мира идею неконтролируемости событий человеком и наличия контролирующей их посторонней силы [Апресян, 2006]. С действием высших сил связывается как то, что происходит с человеком, так и причины того, что не происходит. А.Д. Шмелев отмечает две ключевые идеи в понятии судьбы — непредсказуемости будущего и неконтролируемости человеком происходящих с ним событий [Шмелев, 2002, с. 211; Wierzbicka, 1992, с. 72] Целый корпус утешительных формул связан с этой особенностью картины мира. Сюда входит весь спектр аспектов — от пессимистического отношения к жизненной перспективе, отказ от авторства и ответственности за свои действия, наплеватьства, до установки на примирение с реальностью, принятие своей жизни в рамках ее включенности в Божий промысел.

Видно уж, не судьба, — подумал он, снова карабкаясь в гору.— Ну и чёрт с ним. Ю.О. Домбровский. «Факультет ненужных вещей», часть 3 (1978).

Видно, не судьба нам на этом свете быть счастливыми. Василий Гроссман. «Все течет» (1955-1963) // «Октябрь», № 6, 1989.

Ночью он не спал, думал. Не судьба... Одно лишь далёкое детство казалось ему светлым. Василий Гроссман. «Все течет» (1955-1963) // «Октябрь», № 6, 1989.

Судьба может пониматься как проявление божественного замысла о человеке, принятие которого и следование которому является не слепым подчинением, но следованием Его воле («на все воля Божья» и молитвенное «помоги, Господи»). Такое понимание судьбы отражает идею синергии, понимание своей жизни как исполнения воли Божией, подражания пути Христа в собственной жизни, что становится тем метафизическим утешением, которое утоляет и восстанавливает бытие человека.

Знаю, что позади много солдатских голов смотрят нам вслед и что через мгновение начнется страшное и неминуемое. Помоги, Господи! Скашиваю глаза в сторону пр. С.Я. Эфрон. «Записки добровольца» (1917-1925).

Сидел, скорбно вздыхал, крестился, шептал: «На всё воля божья...» Алексей Иванов. «Сердце Пармы» (2000).

Но на все воля Божья, и слава Богу, что их нет со мною, на здешний холод и голод (лично я пока, впрочем, нисколько не голодаю). С.Н. Булгаков. «Письма» 1917-1923 (1917-1923) // «Новый мир», 1994.

Забудь; не бери в голову; ну, ничего

Утешительные формулы этого плана прерывают переживание и побуждают человека перенести фокус жизненного внимания с прошлого на настоящее, на другие сферы жизни. Прерывание переживания может быть связано как с отрицанием значимости события, так и с культурно установленными временными рамками переживания тех или иных тягостных событий или же нормами, касающимися обособности переживания по тем или иным поводам.

Ну, ничего успокаивает переживающего в определенной степени за счет того, что событие, волнующее человека, не имеет такого же накала для утешающего. Снижение остроты переживания происходит за счет подстройки утешаемого к спокойному эмоциональному тону, транслируемому утешающим, а также его уверенностью в изменении ситуации.

Что такое? — спрашивала она, — гроза волнует? Ну, ничего, ничего... Сейчас вам поможем. М.А. Булгаков. «Мастер и Маргарита», часть 2 (1929-1940).

Больно? Ну, ничего, ничего. Ты скоро поправишься и тогда приплывешь ко мне в гости, и мы с тобой будем ловить креветок. Сергей Жемайтис. «Большая лагуна» (1977).

Отрицание субъективной значимости и ценности тревожащего события более выражено в формулах *это все ерунда, плюнь на все*, что

может свидетельствовать о механизме отрицания, связанном с отказом признавать травмирующую реальность, определенных аспектов действительности, с изменением восприятия внешней среды.

Утешающий может не просто передавать свое отношение к событию, но и побуждать к отказу от процесса переживания, например, через совет *забыть*. Это может быть ситуация неприятия интенсивности отношения к событию, не имеющему в глазах другого такой значимости. Интенсивность переживания в этих случаях может раздражать, поскольку, в частности, не соответствует культурным нормам сроков или характера течения переживания.

Ведь это совершенно невыносимо, забудь ты об этой несчастной кошечке, — говорила мама и смотрела в его умоляющие глаза. — Как ты будешь жить на свете? Василий Гроссман. «Жизнь и судьба», ч. 1 (1960).

— А как раньше — Гнида, — сказала Люся, и на ее глазах блеснули слезы. — Да забудь ты. А то как баба прямо... Виктор Пелевин. «Миттельшпиль» (1991).

Снижение субъективной значимости вплоть до обесценивания, выраженного *забудь*, может сопровождаться также сочувствием, освобождая процесс переживания и проживания жизни от излишнего сомнения, фиксации на негативных мыслях и оценках ситуации.

На все плюнь, обо всем забудь — рожай. Валентин Распутин. «Живи и помни» (1974).

— Ну, ничего! Забудь об этом. Раз никто не знает, не спрашивает, никто и не узнает. Анатолий Жигулин. «Черные камни» (1988).

Она так любит тебя! Забудь обо всем. Хватит себя мучить. Олег Дивов. «Молодые и сильные выживут» (1998).

Встречается сопоставление с «ненастоящей» — сновидной, фантазийной реальностью — *забудь, как страшный сон*, — понижающей степень реальности события.

Забудь об этой истории, как о страшном сне, и въезжай в новую квартиру... Дина Рубина. «Камера наезжает» (1993-1994).

Не менее важна роль этой формулы, в частности, в снятии чувства вины, а также личной ответственности.

Дома Иону бьет недобрая дрожь, моя Марина утешает его: «Все хорошо, прошло, и хорошо, забудь; не ты варил этот сыр, на нем нет твоего имени, есть только номер приемщицы на синем штампе... Андрей Дмитриев. «Закрытая книга» (1999).

Иона в словах Марины получает как бы индульгенцию, возможность определить место происшедшему в системе внутренних

ориентиров и смыслом, не разрушая ее [Никольская, Грановская, 2000, с. 33].

Итак, переструктурирование ситуации, установка на забвение связана с прерыванием переживания в силу разных причин: невозможности вынести остроту переживания, несоответствия интенсивности переживания объективной причине, неспособности вовремя завершить работу переживания, негативной оценке болезненного переживания как препятствия, через которое надо перешагнуть¹².

Во многом сродни *забудь* оказывается апеллирование к другому познавательному процессу, вернее к его «не совершению» — *не думай*. Прерывание переживания, таким образом, может подключать разные познавательные функции: *не помнить, не думать, не брать в голову, не знать*.

О, боже мой, мама! Держись, мама, держись. Ах, проживем и мы, кончимся и мы, умрем, ну его, ну его, не думать — один выход. Алексей Кузнецов. «Между Гринвичем и Куреневкой» (2002).

Не думай может отражать вытеснение, выключение из сознания истинного, но неприемлемого мотива своего поведения, что ярко выражается в случаях неприятия утешения, трагизме внутренней борьбы, прорывающейся через завесу *все так, все нормально*.

Так утешал он себя, но никак не мог утешиться. Воспоминание это жгло его совесть. В глубине, в самой глубине души он знал, что поступил так скверно, подло, жестоко, что ему, с сознанием этого поступка, нельзя не только самому осуждать кого-нибудь, но смотреть в глаза людям, не говоря уже о том, чтобы считать себя прекрасным, благородным, великодушным молодым человеком, каким он считал себя. А ему нужно было считать себя таким для того, чтобы продолжать бодро и весело жить. А для этого было одно средство: не думать об этом. Л.Н. Толстой. «Воскресение» (1899).

¹² Интересно, что еще в XIX в. была распространена работа с болезненным материалом путем устранения травматического воспоминания, стирания его из памяти. И сегодня мы встречаемся с этим явлением — «правом на счастливое забвение» — скорее в отношении не индивидуальной, но социальной истории (например, в отношении геноцида). Не переводятся примеры переписывания истории, отказа знать, помнить тяжелый опыт. Однако отношение к индивидуальному болезненному опыту изменилось. Несмотря на бытующее клиентское «я бы хотел забыть все это, как страшный сон», по словам Р. Мэя, задача терапевта не в избавлении клиента от переживаний, а направлении их в конструктивное русло, что предполагает восприятие страдания в качестве силы для трансформации личности [Мэй, 1994].

Речевые формулы утешения и их роль в работе консультанта

Хотя в отечественной психологии исследования утешения практически отсутствуют, в зарубежной психологии этот концепт занимает важное место в осмыслении работы специалистов помогающих профессий [см., например, Norberg et al., 2001; Van der Molen et al., 2003; Ohlen, Holm, 2006; Roxberg, 2008; Langedard, Ahlberg, 2009]. Особый интерес для нас представляет осмысление этого понятия применительно к консультативной практике. Мы видим здесь несколько направлений.

Одним из вопросов работы психологического консультанта является настройка терапевтического внимания. Звучащие в речи клиента формулы самоутешения могут иметь в этом смысле диагностическое значение, отражать ту внутреннюю работу переживания, которую осуществляет клиент, прибегая к каким культурным формам он ее оформляет, чьи голоса (значимых других) в его жизни за ними стоят.

Другой возможностью использования речевых формул утешения является встраивание их в речь терапевта как озвучивание позиции другого. Откликаясь на инфантильные интонации, желания клиента, терапевт может озвучить эти чаяния (например, «вы устали, и порой так хочется, чтобы кто-то сказал: отдохни, утро вечера мудренее, все устроится») [Василук, 2007, с. 187]. А в случае реалистических, целевых установок терапевтическая реплика может с бодрым и целеустремленным настроением реалистического жизненного мира («хоть вы и устали, но эта цель для вас настолько важна, что вы решили во что бы то ни стало собрать все силы, запастись терпением, чтобы справиться с этой задачей») [Там же]. Эти формулы могут вкладываться в уста различных персонажей, проявляя их, модели и связанные с ними ситуации.

Представление о культурной форме существующих утешительных формул и стоящими за ними формами организации переживания и взаимодействия может стать предметом обсуждения с клиентом (в отношении его форм самоутешения и поддержки) — чем они наполнены, что предполагают, с какими ресурсами, установками, личностными позициями связаны. Такая работа может означивать и проявлять личностный смысл этих форм утешения и способствовать пониманию клиентом своих приемов контакта с собой и другими.

Заключение

Утешение представляет собой форму сопереживания и осуществляется в пространстве диалога «я — другой», определенной формы

межличностного взаимодействия. Оно направлено на подтверждение бытия страдающего человека, преобразование или соучастие в переживании тягостного для человека события. Утешительные формулы могут иметь мобилизующее воздействие направленное на собирание сил, терпения и других доступных человеку ресурсов, констатацией свойств переживающего (опыта, личных качеств и особенностей), на которые он может опереться, указанием на внутренний или внешний источник совладания с ситуацией, направляющий эффект (обозначая внутреннее действие, которое человек должен произвести), эмпатический (отражающий «чувственную ткань» бытия, переживания человека), прогностический (уверение в позитивности будущего), утверждающий (констатация тяжести ситуации и/или ее переносимости, вербализация того, о чем не принято говорить), прерывающий переживание (через отрицание значимости, побуждение к забвению), побуждения к переосмыслению ситуации или отношения человека к ней (со-участие в поиске смысла).

Изучение этой житейской практики сопереживания может внести свой вклад в осмысление психотерапевтической работы, в которой сопереживание понимается как принцип деятельности психотерапевта [Василюк, 2007].

Я благодарю Анну А. Зализняк и
Ф.Ц. Мусаеву за помощь в написании статьи.

ЛИТЕРАТУРА

- Апресян В.Ю. Семантика и прагматика судьбы // Материалы международной конференции «Диалог 2006» [Электронный ресурс] url: <http://www.dialog-21.ru/dialog2006/materials/html/Apresyan.htm> (дата обращения: 22. 08.09).
- Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. Российское библейское общество. Москва. 2002.
- Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал. 1995. Т. 16. № 3. С. 90-101.
- Василюк Ф.Е. Переживание и молитва. М.: Смысл, 2005.
- Василюк Ф.Е. Понимающая психотерапия. Опыт построения психотехнической системы. Гуманитарные исследования в психотерапии / Авт. вст. ст. и ред. Л.И. Воробьева; под общ. ред. Ф.Е. Василюка. М.: МГППУ; ПИ РАО, 2007. С. 159-203 (Труды по психотерапии и психологическому консультированию, вып. 1).
- Выготский Л.С. Педология подростка // Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. Т. 4. Детская психология / Под ред. Д.Б. Эльконина. М.: Педагогика, 1982. С. 5-242.

- Голованивская М.К. Французский менталитет с точки зрения носителя русского языка. М.: Диалог. МГУ, 1997.
- Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. <http://vidahl.agava.ru/>
- Зализняк Анна А., Левонтина И.Б. Отражение «национального характера» в лексике русского языка // Зализняк Анна А., Левонтина И.Б., Шмелев А.Д. Ключевые идеи русской языковой картины мира. М.: «Языки славянской культуры», 2005. С. 307-335.
- Зализняк Анна А. Многозначность в языке и способы ее представления. Языки славянских культур. Москва, 2006.
- Кьеркегор С. Повторение. М.: Лабиринт. [Электронный ресурс] url: <http://imwerden.de/cat/modules.php?name=books&pa=showbook&pid=1111> (дата обращения 22.09.09)
- Левонтина И.Б. Помилосердитесь, братцы // Зализняк Анна А., Левонтина И.Б., Шмелев А.Д. Ключевые идеи русской языковой картины мира. М.: «Языки славянской культуры», 2005. С. 270-279.
- Майцена А. Драма Иова. СПб.: Алтейя, 2000.
- Мень А. Два Иова // История религии. 1993. т. 6 [Электронный ресурс] url: http://www.alexandrgmen.ru/books/tom6/6_gl_11.html (дата обращения: 22.08.09)
- Мэй Р. Искусство психологического консультирования / Пер.с англ. Т.К. Кругловой. М.: Независимая фирма «Класс», 1994.
- Национальный корпус русского языка [Электронный ресурс] url: <http://www.ruscorgora.ru/> (дата обращения: 01.09.2009)
- Немец Н.Г. Утешение как механизм изменения структуры самопознания личности: диссертация на соискание степени канд. психол. наук. Спец. 19.00.15 — социальная психология. Тверь, 2007.
- Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000.
- Пословицы русского народа: Сборник В. Даля: В 3 т. М.: «4 КРАСКИ», 2006. 384 с.
- митр. Сурожский Антоний. Берегитесь, братья мои, священники // НГ-религии 11.08.99. [Электронный ресурс] url: <http://www.mitras.ru/html/beregi.htm> (дата обращения: 22.08.09)
- Урысон Е.В. Проблемы исследования языковой картины мира: Аналогия в семантике / Рос. Академия наук. Институт русского языка им. В.В. Виноградова. М.: Языки славянской культуры, 2003. 224 с. (Studia philological).
- Федунина Н.Ю. Экстренная психологическая помощь. Законы жанра // Московский психотерапевтический журнал. 2006. № 4.
- Ханский А.О. Вербальное утешение. Пособие для студентов по спецкурсам гуманитарных дисциплин. Тверь: ГЕРС, 2001.
- Шмелев А.Д. Русская языковая модель мира. Материалы к словарю. Языки славянской культуры. Москва, 2002.
- Шмелев А.Д. В поисках мира и лада // Ключевые идеи русской языковой картины мира. М.: «Языки славянской культуры», 2005, с.110-133.

- Шмелев А.Д. Терпимость в русской языковой картине мира // Зализняк Анна А., Левонтина И.Б., Шмелев А.Д. Ключевые идеи русской языковой картины мира. М.: «Языки славянской культуры», 2005, с. 410-424.
- Baltussen H. 2009. Personal grief and public mourning in Plutarch's *Consolation to his wife* // *American Journal of Philology*. 130, 67–98.
- Janet P. 1904. L'amnésie et la dissociation des souvenirs par l'émotion. Communication à la Société médico-psychologique, *Journal de Psychologie normale et pathologique*, Vol. 1, P. 417-453.
- Janet P. 1929. L'évolution psychologique de la personnalité. Paris: Chahine.
- Janet P. 1986. Les Médications psychologiques. Paris, 1986 (1 edition 1919 F. Alcan).
- Langegard U., Ahlberg K. 2009. Consolation in Conjunction With Incurable Cancer // *Oncology Nursing Forum*. Vol. 36, № 2.
- Norberg A., Bergsten M., Lundman B. 2001. A Model of consolation // *Nursing Ethics* 8 (6), P. 544-553.
- Ohlen J., Holm A.K. 2006. Transforming Desolation Into Consolation: Being a Mother with Life-Threatening Breast Cancer // *Health Care for Women International*, 27:18-44.
- Roxberg A., Eriksson K., Rehnsfeldt A., Fridlund B. 2008. The meaning of consolation as experienced by nurses in a home-care setting // *Journal of Clinical Nursin*. 17, 1079-1087.
- Talseth A.-G., Gilje F., Norberg A. 2003. Struggling to become ready for consolation: experiences of suicidal patients // *Nursing Ethics*. 10 (6), P. 614-623.
- Talseth A.-G., Gilje F. 2007. Unburdening suffering: responses of psychiatrists to patients' suicide deaths // *Nursing Ethics*. 14 (5), P. 620-636.
- Thatcher D. 2000. «Cold Comfort»: Resistance to Consolation in Shakespeare // *Studia Neophilologica*. 72: 158—173.
- Walma J.H. Van der Molen, de Vries M. 2003. Violence and Consolation: September 11th 2001 covered by the Dutch Children's News // *Journal of Educational Media*, Vol. 28, No. 1.
- Wierzbicka A. 1992. Semantics, Culture, and Cognition. Universal Human Concepts in Culture-Specific Configurations, N.Y.; Oxford: Oxford Univ. Press.
- Yalom I. 2002. Religion and psychiatry // *American journal of psychotherapy*. Vol. 56, № 3, P. 301-316.

Verbal expressions of consolation

N.U. Fedunina

In the article different terms of consolation are reviewed (don't give up! everything will be ok, that's ok etc). Author assumes that new methodology, which combines linguistic and psychological analyses may expand academic views on coping and sympathy strategies, and see them as culturally formed.

Key-words: consolation, coping, verbal formulas, sympathy.

- Apresjan V.Ju. Semantika i pragmatika sud'by // Materialy mezhdunarodnoj konferencii «Dialog 2006» [Jelektronnyj resurs] url: <http://www.dialog-21.ru/dialog2006/materials/html/Apresyan.htm> (data obrawenija: 22. 08.09).
- Biblija. Knigi Svjawennogo Pisanija Vethogo i Novogo Zaveta. Rossijskoe biblejskoe obwestvo. Moskva. 2002.
- Vasiljuk F.E. Zhiznennyj mir i krizis: tipologicheskij analiz kriticheskikh situacij // Psihologicheskij zhurnal. 1995. T. 16, № 3. S. 90—101.
- Vasiljuk F.E. Perezhivanie i molitva. M.: Smysl, 2005.
- Vasiljuk F.E. Ponimajuwaja psihoterapija. Opyt postroenija psihotehnicheskoj sistemy Gumanitarnye issledovanija v psihoterapii / Avt. vst. st. i red. L.I. Vorob'eva; pod obw. red. F.E. Vasiljuka. M.: MGPPU, PI RAO, 2007. s. 159-203 (Trudy po psihoterapii i psihologicheskomu konsul'tirovaniju, vyp. 1).
- Vygotskij L.S. Pedologija podrostka // Vygotskij L.S. Sobranie sochinenij: V 6-ti tomah. T. 4. Detskaja psihologija / pod red. D.B. Jel'konina. M.: Pedagogika, 1982. S. 5-242.
- Golovanivskaja M.K. Francuzskij mentalitet s točki zrenija nositelja ruskogo jazyka. M.: Dialog. MGU, 1997.
- Dal' V.I. Tolkovyj slovar' zhivogo velikoruskogo jazyka. <http://vidahl.agava.ru/>
- Zaliznjak Anna A., Levontina I.B. Otrazhenie «nacional'nogo haraktera» v leksike ruskogo jazyka // Zaliznjak Anna A., Levontina I.B., Shmelev A.D. Ključevye idei ruskogo jazykovoj kartiny mira. M.: «Jazyki slavjanskoj kul'tury», 2005. S. 307-335.
- Zaliznjak Anna A. Mnogoznačnosť v jazyke i sposoby ee predstavlenija. Jazyki slavjanskih kul'tur. Moskva, 2006.
- K'erkegor S. Povtorenie M.: Labirint. [Jelektronnyj resurs] url: <http://imwerden.de/cat/modules.php?name=books&pa=showbook&pid=1111> (data obrawenija 22.09.09)
- Levontina I.B. Pomiloserdujte, bratcy // Zaliznjak Anna A., Levontina I.B., Shmelev A.D. Ključevye idei ruskogo jazykovoj kartiny mira. M.: «Jazyki slavjanskoj kul'tury», 2005, s. 270-279.
- Majcena A. Drama Iova. SPb.: Alteja, 2000.
- Men' A. Dva Iova // Istorija religii. 1993. t. 6 [Jelektronnyj resurs] url: http://www.alexandrmn.ru/books/tom6/6_gl_11.html (data obrawenija: 22.08.09)
- Mjej R. Iskusstvo psihologičeskogo konsul'tirovanija / Per.s angl. T.K.Kruglovoj. M.: Nezavisimaja firma "Klass", 1994.
- Nacional'nyj korpus ruskogo jazyka [Jelektronnyj resurs] url: <http://www.ruscorpora.ru/> (data obrawenija: 01.09.2009)
- Nemec N.G. Uteshenie kak mehanizm izmenenija struktury samopoznanija ličnosti: dissertacija na soiskanie stepeni kand. psihol. nauk. Spec. 19.00.15 — social'naja psihologija. Tver', 2007.
- Nikol'skaja I.M., Granovskaja R.M. Psihologičeskaja zavita u detej. SPb.: Rech', 2000.
- Poslovicy ruskogo naroda: Sbornik V. Dalja: V 3 t. M.: «4 KRASKI», 2006. 384 s.
- mitr. Surozhskij Antonij. Beregites', brat'ja moi, svjawenniki // NG-religij 11.08.99. [Jelektronnyj resurs] url: <http://www.mitr.ru/html/beregi.htm> (data obrawenija: 22.08.09)

- Uryson E.V. Problemy issledovanija jazykovoj kartiny mira: Analogija v semantike / Ros. Akademija nauk. Institut russkogo jazyka im. V.V. Vinogradova. M.: Jazyki slavjanskoj kul'tury, 2003. 224 s. (Studia philologica).
- Fedunina N.Ju. Jekstrennaja psihologičeskaja pomow'. Zakony zhanra // Moskovskij psihoterapevtičeskij zhurnal, 2006, № 4.
- Hanskij A.O. Verbal'noe utešenie. Posobie dlja studentov po speckursam gumanitarnyh disciplin. Tver': GERS, 2001.
- Shmelev A.D. Russkaja jazykovaja model' mira. Materialy k slovarju. Jazyki slavjanskoj kul'tury. Moskva, 2002.
- Shmelev A.D. V poiskah mira i lada // Ključevye idei russkoj jazykovoj kartiny mira. M.: «Jazyki slavjanskoj kul'tury», 2005, s. 110-133.
- Shmelev A.D. Terpimost' v russkoj jazykovoj kartine mira // Zaliznjak Anna A., Levontina I.B., Shmelev A.D. Ključevye idei russkoj jazykovoj kartiny mira. M.: «Jazyki slavjanskoj kul'tury», 2005, s. 410-424.
- Baltussen H. 2009. Personal grief and public mourning in Plutarch's *Consolation to his wife* // *American Journal of Philology*. 130, 67—98.
- Janet P. 1904. L'amnésie et la dissociation des souvenirs par l'émotion. Communication à la Société médico-psychologique, *Journal de Psychologie normale et pathologique*, Vol. 1, P. 417-453.
- Janet P. 1929. L'évolution psychologique de la personnalité. Paris: Chahine.
- Janet P. 1986. Les Médications psychologiques. Paris, 1986 (1 edition 1919 F. Alcan).
- Langegard U., Ahlberg K. 2009. Consolation in Conjunction With Incurable Cancer // *Oncology Nursing Forum*. Vol. 36, № 2.
- Norberg A., Bergsten M., Lundman B. 2001. A Model of consolation // *Nursing Ethics* 8 (6), P. 544-553.
- Ohlen J., Holm A.K. 2006. Transforming Desolation Into Consolation: Being a Mother with Life-Threatening Breast Cancer // *Health Care for Women International*, 27:18-44.
- Roxberg A., Eriksson K., Rehnfeldt A., Fridlund B. 2008. The meaning of consolation as experienced by nurses in a home-care setting // *Journal of Clinical Nursin*. 17, 1079-1087.
- Talseth A.-G., Gilje F., Norberg A. 2003. Struggling to become ready for consolation: experiences of suicidal patients // *Nursing Ethics*. 10 (6), P. 614-623.
- Talseth A.-G., Gilje F. 2007. Unburdening suffering: responses of psychiatrists to patients' suicide deaths // *Nursing Ethics*. 14 (5), P. 620-636.
- Thatcher D. 2000. «Cold Comfort»: Resistance to Consolation in Shakespeare // *Studia Neophilologica*. 72: 158—173.
- Walma J.H. Van der Molen, de Vries M. 2003. Violence and Consolation: September 11th 2001 covered by the Dutch Children's News // *Journal of Educational Media*, Vol. 28, No. 1.
- Wierzbicka A. 1992. Semantics, Culture, and Cognition. Universal Human Concepts in Culture-Specific Configurations, N.Y.; Oxford: Oxford Univ. Press.
- Yalom I. 2002. Religion and psychiatry // *American journal of psychotherapy*. Vol. 56, № 3, P. 301-316.