

# Лингвистика боли

Елена Ван<sup>1</sup>  
van\_jo63@yahoo.com

Recibido: Mayo de 2003  
Aceptado: Abril de 2004

## Резюме

Целью данной статьи является анализ вербальных выражений боли (физической и душевной) в русском языке и частичное сопоставление их выражения в испанском. Первоначально даётся определение боли как психофизиологического явления, ощущения/эмоции, вербальное выражение которой может осуществляться посредством молчания, восклицаний, значимых слов, словосочетаний, различных оборотов, фразеологизмов и метафор. Отмечается сходство в механизме вербального выражения боли и страха. Далее анализируется испанское слово «angustia». Исходя из понимания этого слова как «душевная боль», исследуются возможные эквиваленты в русском языке.

**Ключевые слова:** Боль, страдание, двойственность слова, вербальная экстерниоризация, душевная боль.

## Resumen

### *Lingüística del dolor*

Este artículo tiene como objetivo analizar las expresiones verbales del dolor en ruso, y establecer una comparación parcial con las expresiones del mismo significado en castellano.

El dolor se define como fenómeno psicofisiológico, y se analizan las formas de la expresión verbal de esta sensación/emoción que abarcan el silencio, las interjecciones, las palabras significativas, las combinaciones de palabras, las locuciones, los fraseologismos y las metáforas. Se destaca la similitud entre el mecanismo de la expresión verbal en el caso del dolor y del miedo.

A continuación se analiza la palabra española “angustia” asimilándola a lo que se denominaría el “dolor del alma” y sus posibles equivalentes en ruso.

**Palabras clave:** dolor, sufrimiento, dualidad de la palabra, exteriorización verbal, angustia.

## Abstract

### *Linguistics of Pain*

This paper examines verbal expressions of pain in Russian and establishes a comparison with the similar expressions in Spanish. “Pain” has been defined as a psychophysiological phenomenon. The forms of verbal expression of this feeling/emotion including silence, interjections, significant words, word combinations, expressions, set phrases and metaphors are studied here, highlighting a similarity between the mechanisms of verbal expression of fear and pain.

The final analysis of the Spanish word *angustia* (anguish) includes a search for its equivalents in the Russian language.

**Key words:** Pain, suffering, dual nature of words, verbal externalization, anguish.

**SUMARIO** 1. О природе и выражении боли.; 2. “Боль души” в испанском и русском языках; 3. О важности эмпатии; 4. Библиография.

---

<sup>1</sup> Elena Van es doctora por la Universidad de San Petersburgo. Actualmente se dedica a la investigación y colabora con la Universidad de Santiago de Compostela

## 1. О природе и выражении боли.

Язык боли многообразен и неоднозначен, и, тем не менее, необходимо прийти к его пониманию, так как оно предполагает также и понимание человека, находящегося во власти страдания, а это – шаг к осознанию боли и овладению ею, или хотя бы к её облегчению, когда это необходимо. Ведь боль как физиопсихологическое явление, а также неразрывно связанные с нею страдания и эмоциональные потрясения метят человека глубоко и надолго, иногда навсегда.

Само слово “боль”, хотя и кажется простым и понятным, на деле обладает странной двойственностью: с одной стороны, боль – это личное, индивидуальное, субъективное, специфическое, непередаваемое, неперебиваемое реальное ощущение, прекрасно осознаваемое теми, кто его ощущает; а с другой, – это целый ряд чувств и эмоций, которые мы можем определить как неприятные, болезненные, приносящие страдание.

Эта двойственность, лежащая в основе понятия “боль”, отражается и на выбираемых лексических единицах при вербальной экстернизации болевых ощущений и эмоциональных состояний с ними связанных.

Не вдаваясь в историю боли (этим занимались и занимаются в основном медики, а также философы и люди искусства), отметим лишь, что первоначально, в древности, боль определялась исключительно как эмоция, в связи с чем полагалось, что она воспринимается центральным органом, а именно: сердцем.

В настоящее время двойная природа боли (ощущение/эмоция) принята всеми, в том числе и лингвистами, которые закрепили эту двойственность понятия в определениях толковых словарей. В этом смысле показателен пример, взятый из школьного словаря испанского языка издательства Лярусс. (Larousse Editorial S.A., 1997, Barcelona, p. 414.)

Dolor: 1.Sensación de malestar físico debido a una causa externa o interna. 2.Sentimiento anímico de sufrimiento producido por alguna contrariedad o desgracia.

Очевидно, что предметом исследования лингвиста в данном вопросе может являться вербальное выражение ощущения боли, а также чувств и эмоций, связанных с этим ощущением. Рассмотрим это подробнее.

Очевидно, что “боль” превращается в “страдание”, начиная лишь с некоторого уровня интенсивности болевого ощущения и продолжительности его во времени. Отметим, что выражение боли/страдания зависит от многих факторов. Назовём некоторые из них:

- свойства и особенности центральной и вегетативной нервной системы и уровень порога болевой чувствительности;
- темперамент, характер, воспитание человека;
- нормы общества, референтной группы, к которой принадлежит человек;
- физическое, психическое и эмоциональное состояние человека; его предыдущий опыт в отношении боли;
- цели вербальной экстернизации ощущений и эмоций;
- особенности конкретных ситуаций...

Чем чувствительнее человек, чем ниже порог его болевой чувствительности, тем раньше и острее он ощущает боль, тем глубже может быть его страдание. Однако необходимо принять во внимание, что ощущение боли не прямопропорционально его вербальному выражению. Так, оно обычно более интенсивно для человека экстравертного характера, чем для интроверта, даже если ощущения боли и страдания последнего сильнее; общество пока ещё более снисходительно к жалобам женщин, чем мужчин со всеми вытекающими отсюда последствиями; южный темперамент обычно более экспрессивен, чем северная сдержанность; эгоистичный и самовлюблённый человек скорее всего постарается привлечь к себе больше внимания, чем человек зрелый и неизбалованный, и т.д. (Речь идёт о ряде топиков, которые, не переставая ими быть, всё же несут в себе ряд характерных и общих признаков им черт).

Пытаясь выразить словами ощущения боли и страдания, человек описывает либо характер боли (острая, тупая, пульсирующая, ноющая, жгучая и т.д.), что происходит обычно при физической или неврологической боли, либо эмоциональное состояние, вызываемое этим ощущением (плохо, невыносимо, ужасно, мучительно, угнетающе и т.д.), в данном случае боль может быть как физической, так и душевной, эмоциональной.

Боль как ощущение и как эмоция имеет шкалу интенсивности, начинаясь с лёгкого дискомфорта, то есть того момента, когда поступает сигнал о нарушении равновесия и гармонии и возникает ощущение чего-то неприятного, мешающего, ненормального, что ещё трудно пока определить как боль, но что вызывает некоторое беспокойство, неудобство.

При болевом раздражении реакция центральной нервной системы сложна и разнообразна; она может включать изменения физических параметров (пульса, дыхания, давления и т.д.), изменения эмоций (страх, тревога) и изменения биохимического баланса (например, выделение адреналина – гормона борьбы, или эндорфинов – противоболевых веществ и т.д.). При чрезмерном болевом раздражении может произойти потеря сознания или возникнуть болевой шок, при котором сознание (и речь) сохраняется, однако человек перенасыщенный болью, не кричит, а лежит спокойно. Врачи знают, что при наличии большого числа пострадавших, в первую очередь нужно оказывать помощь именно пострадавшему в состоянии шока, а не тому, кто кричит.

Невыносимая боль нема, она не имеет слов. Отметим, что при очень сильной душевной боли могут возникнуть состояния ступора, помрачения ума, болезненного сна и, в самых тяжёлых случаях, бывают попытки самоубийства, некоторые из которых достигают цели: сознание необратимо отключается.

Перед полным отключением сознания иногда бывает момент, когда слова ещё есть, но они уже не соответствуют ни ощущениям, ни эмоциям, ни действительной реальности, и тогда мы говорим о бреде. Иногда же, напротив, в очень немногих словах страдающему человеку удаётся передать самую суть, самую сердцевину своего страдания. Вот последнее стихотворение Марины Цветаевой, своего рода, объяснительная записка страшному поступку, последний выкрик души...

О чёрная гора,  
Затмившая весь свет!  
Пора-пора-пора  
Творцу вернуть билет.

Отказываюсь – быть.  
В Бедламе нелюдей  
Отказываюсь – жить.  
С волками площадей

Отказываюсь – выть.  
С акулами равнин  
Отказываюсь плыть –  
Вниз – по течению спин.

Не надо мне ни дыр  
Ушных, ни вещей глаз.  
На твой безумный мир  
Ответ один – отказ.

Если боль проявляется неожиданно, внезапно, то значимые слова часто отсутствуют и человек прибегает ко всякого рода восклицаниям, проклятьям, божбе, грубым выражениям, ругательствам, крику или плачу.

Можно предположить, что причины такой реакции скрыты в бессознательном человека, как в личном, так и в коллективном. Недаром механизм вербального выражения боли схож с аналогичным механизмом при внезапном испуге – ведь боль и страх неразрывно связаны между собой. Любые междометия и восклицания несут прежде всего эмоционально-экспрессивную нагрузку, что позволяет человеку либо сбросить излишнее напряжение, либо, наоборот, подключиться к дополнительному источнику энергии, чтобы преодолеть неприятный дестабилизирующий элемент.

Вербальная реакция на восприятие и ощущение боли, а также вербальное описание этого состояния будут различны при боли физической и боли душевной.

Физическая боль очень неприятна, а иногда мучительна и изнуряюща, но она конкретна и понятна даже если не локализована в какой-то точке, органе или участке тела. Пока физическая боль выносима и не вызывает шока или отключения сознания, человек способен описать её характер, интенсивность, продолжительность и локализацию. При этом больной в первую очередь будет пользоваться прилагательными и причастиями, описывающими этот характер, а также глаголами (особенно в неопределённо-личной и безличной форме) и наречиями, описывающими болевые ощущения и состояния страдания, если эти ощущения затягиваются.

Такая вербальная экстерииоризация происходит часто в присутствии медика, который, опираясь на эти описания, может произвести диагностику и назначить соответствующее лечение, что предполагает также и облегчение боли.

**Вербализация болевых ощущений**  
 Характер боли  
*прилагательные и причастия*

по интенсивности	по характеру	по продолжительности
лёгкая	резкая	постоянная
слабая	острая	периодическая
терпимая	тупая	мгновенная
сильная	тянущая	пульсирующая
нестерпимая	колющая	кратковременная
невыносимая	режущая	хроническая
нечеловеческая	сдавливающая	
ужасная	схватывающая	
страшная	дёргающая	
адская	стреляющая	
дикая	тянущая	
безумная	ноющая	
мучительная	ломающая	
нарастающая	распирающая	
усиливающаяся	жгучая	

*наречия и глаголы*

больно	болеть	болит
тяжко	страдать	колет
тяжело	мучиться	режет
мучительно		душит
невыносимо		давит
нестерпимо		ноет
ужасно		дёргает
адски		зудит
страшно		горит
терпимо		саднит
сильно		стреляет
		сверлит
		распирает
		тянет
		жжёт

Физическая боль, даже не очень сильная, значительно влияет на эмоциональное состояние человека и, по определению медиков, занимающимися исследованиями в этой области, затягиваясь, трансформируется в “болезнь в болезни”, то есть физическая боль дополняется болью душевной.

При изначальности душевной боли процесс идёт в обратном порядке. Нарушение внутреннего эмоционального равновесия приводит к состоянию душевного дискомфорта, напряжения, неудовлетворённости, беспокойства, возбуждения, страха, особого рода томления, тоски, угнетённости. Если



давление слишком сильно и длительно, если эмоциональная травма слишком велика, то на смену всем этим плохо определяемым ощущениям и состояниям постепенно приходит чувство безмерной усталости, апатии, подавленности, иногда перемежающиеся с состояниями повышенной болезненной раздражительности и возбудимости, а также самые разнообразные и неожиданные соматизации.

Сознание человека устаёт от постоянной неопределённости, абстрактности, размытости и лихорадочно ищет конкретные объекты и причины с целью последующей их “сатанизации”. При этом человек может ощущать столь же конкретную головную боль, как при мигрени, боль в сердце и удушие, как при стенокардии, боль в ногах и руках, как при ревматизме, боль в горле, как при ангине и т.д.

В таких случаях от абстрактного, расплывчатого и зачастую метафорического описания страдания человек переходит к описанию конкретных ощущений, тех, которыми пользуются в начальной стадии физической боли. Психологически проще нести груз физической боли, так как “это голова виновата”, или “сердце”, или “горло”... При этом причину можно найти в скачущей погоде, питье слишком холодной воды, длительной прогулке пешком по жаре и т.д.

Очень часто душевная боль не вербализуется вовсе: она неопределённа, причина её не всегда и не совсем ясна, окружающим трудно понять, что происходит с человеком, а ему самому трудно описать, да и не хочется этого делать. Душевная боль превращается в затяжную, и постоянные жалобы непонятно на что и на всё и вся сразу могут вызывать не только непонимание, но и раздражение, и даже гнев и насмешки окружающих, особенно тех, что находятся в непосредственной близости и которым особенно тяжело нести груз плохо выражаемого, непонятого страдания другого человека. Нередко бывает трудно разобраться, где имеется действительное истощение сил, обесточивание “энергетического блока” человека с вытекающей отсюда невозможностью выдерживать напряжение противоречий, а где имеется наличие попытки избежать ответственности, неприятностей и трудностей, прикрываясь душевными переживаниями, иногда не имеющими ничего общего с реальной проблемой.

Если в прежние времена большее значение придавалось эмоциональному состоянию страдания, а физическая боль рассматривалась как “наказание богов” (пантеизм), происки дьявольских сил или необходимость искупления (христианство), то в настоящее время облегчению физической боли внимание уделяется большое. Широко применяются различные болеутоляющие средства, анестезия, психотерапия, гипноз и т.д., а также создаются и действуют специальные подразделения, занимающиеся исследованием данной проблемы. Этим вопросом ведают и успешно занимаются медицина, биология и фармакология. Тем не менее, по мнению специалистов, ещё далеко до создания панацеи – универсального средства против любой боли; к тому же действительная необходимость в таком средстве вызывает сомнения.

Также имеются различные средства и для облегчения боли души. Такими лекарствами обычно считались: время, поддержка и понимание близких, вера и исповедь, философия и искусство... Однако в наше время и в нашем пространстве прежние средства врачевания души становятся всё менее применимыми, и всё менее эффективными при применении, впрочем, это вопрос, лежащий за пределами компетенции данной психолингвистической статьи.

Медикам известно редкое, но тяжёлое и опасное заболевание спинного мозга – сирингомиелия, которое сопровождается потерей болевой чувствительности. Тело таких больных подвергается постоянной опасности, так как не получает предупреждающих болевых сигналов; человек не знает осторожности и бесконечно травмирует себя.

Иногда говорят также и об отсутствии “боли души”. В виде метафоры – это характеристика эгоцентричного, жестокого, бесчувственного человека. В контексте медицинской (психиатрической) практики отсутствие боли души может означать наличие психического заболевания.

## 2. “Боль души” в испанском и русском языках

Эмоции, чувства, переживания, душевные страдания человека зависят не столько от места и времени, в которые он заключён, сколько от того, что он – человек. Однако несмотря на общечеловечность природы эмоций и чувств, в том числе и душевных страданий, их вербальное выражение различно в разных языках.

Интересно отметить, что в испанском языке имеется конкретное слово, которое можно использовать для номинации понятия “боль души” независимо от причины и характера этой боли. Слово это, “angustia”, используется как в узком медицинском, так и в общеразговорном значении, являясь также и литературной нормой.

В русском языке этому испанскому слову имеется много соответствий. Это и “тоска” (вспомним перевод на испанский язык названия рассказа А. П. Чехова “Тоска” как “Angustia”), и “тревога”, и “беспокойство”, и “мука”, и даже “жуть”, и многое другое, в зависимости от ситуации и контекста.

Вот, например, рассказ девушки, принимавшей участие в поисках пропавшего без вести:

Quedé allí hasta muy tarde y no había ningún rastro del desaparecido. Eran cerca de las doce de la noche cuando por fin salí del parque y todo estaba oscuro: ni un solo farol. La ciudad quedaba lejos, los coches no pasaban y tuve que caminar sola un trecho largo por aquella zona. ¡Qué angustia!

Очевидно, что в данном случае душевное беспокойство вызывалось страхом, и если бы девушка была русскоговорящей, то она ограничилась бы словом “жуть”.

Ещё один пример: ведущей телепрограммы стало нехорошо при виде трюков приглашённого в программу факира. Она несколько раз повторила упавшим голосом: “Tengo angustia. ¿Podemos ir a la publicidad?”

Если предположить, что такое случилось бы с ведущей российского телевидения, то она бы сказала: “Меня тошнит” или “Мне нехорошо”.

Любопытно, что русский язык так настойчиво избегает называть прямо то, что в испанском языке называется “angustia”. Русский язык прибегает к бесконечным трюкам, уловкам, комбинациям слов; то назовёт лишь какое-то одно из проявлений душевной боли (тоска, тревога, беспокойство, мука, и т.д.), то вдруг прибегнет к наречию или безличной форме и таким образом избежит персонализации и названия. Сказать: “Tengo angustia”, не то же самое, что сказать: “Мне тоскливо (тревожно, муторно, тошно)”.

Почему же столь краткое, но ёмкое слово, номинирующее душевную боль, отсутствует в русском языке? Вряд ли можно точно ответить на этот вопрос, однако можно поразмышлять на эту тему и высказать некоторые предположения.

Для начала отметим, что способы решения проблем, в основном, сводятся к двум принципиально разным подходам: 1) с позиций силы, протеста и конфронтации; 2) с позиций рационализации, принятия и приспособления.

Первый путь предполагает наличие слова, которым можно назвать проблему. Второй же обходит её, умалчивает, не называет. Называние заключает в себе странную силу, которая позволяет называемому иметь хотя бы временно некоторую власть над называемым. Это, кстати, находит своё отражение в магических и шаманских практиках. Вспомним, например, что в некоторых африканских племенах настоящее имя ребёнка известно лишь родителям и шаману, а всем остальным сообщается второе, ненастоящее имя, во избежании сглаза. Если обратиться к историям о вампирах, которые в России называются вурдалаками, то можно обратить внимание на то, что называние вурдалака по имени значилось среди способов борьбы с ними, наряду с использованием крестного знамения, солнечного света и осинового кола.

Душевная боль – дело настолько серьёзное и страшное (гораздо страшнее вурдалака или сглаза), вызывающее такое большое почтение и уважение, что на неё боязно взглянуть в упор, и язык не поворачивается назвать её. Это можно сделать лишь фрагментируя (тоска, тревога, мука и т.д.), суммируя (сердечная тоска, душевная боль, душевное страдание), а также перенося действие или обезличивая его, придавая ему метафоричность и иносказательность. Видимо, русский язык в данном случае предполагает второй путь.

Кстати, “замещение”, “перенос действия” согласно мнению Фрезера (FRASER [1944]) является одним из основных принципов магической практики. Как тут не вспомнить детские заговоры ушибов, ссадин, царапин и других мелких неприятностей, связанных с болевыми ощущениями! “У волка боли, у медведя боли, а у (имя пострадавшего) проживи!” Или испанский вариант: “Cura sana, cura sana, lo que no se cura hoy, se curará mañana.” (В последнем случае наблюдается перенос действия не на другое лицо, а на другое время, на завтра...)

Есть и ещё одна мысль, в общем-то связанная с тем, что было высказано ранее, но, одновременно, имеющая ввиду другое. Речь идёт о природе языка и связи языка с сознанием



Поэт Осип Мандельштам определял природу русского языка как эллинистическую.

По целому ряду исторических условий, живые силы эллинской культуры, уступив запад латинским влияниям и ненадолго загощаясь в бездетной Византии, устремились в лоно русской речи, сообщив ей самобытную тайну эллинистического мировоззрения, тайну свободного воплощения, и поэтому русский язык стал именно звучащей и говорящей плотью. (МАНДЕЛЬШТАМ [1995]: 225 )

В силу своей природы (а в эллинистическом понимании слово “есть плоть деятельная”)(там же, стр.225), русский язык особенно сильно противится назывательному и прикладному назначению.

Всяческий утилитаризм есть смертельный грех против эллинистической природы русского языка, и совершенно безразлично, будет ли это тенденция к телеграфному или стенографическому шифру ради экономии и упрощённой целесообразности или же утилитаризм более высокого порядка, приносящий язык в жертву мистической интуиции, антропософии и какому бы то ни было всепожирающему и голдному до слов мышлению. (там же, стр.226)

Мандельштам утверждает, что “в русской поэзии чаще, чем в какой-либо другой, повторяется тема старого сомнения в способности слова к выражению чувств” (там же, стр.226) и в качестве примера приводит две строки из стихотворения Ф. И. Тютчева “Silentium”.

Как сердцу высказать себя?  
Другому как понять тебя?

В этом, по мнению Мандельштама, проявляется свойство языка, заключающееся в предохранении себя от бесцеремонных покушений, ибо “всякая попытка механически приспособить язык к потребностям жизни заранее обречена на неудачу.” (там же, стр. 226)

Розанов, один из русских писателей, который всю жизнь боролся за филологическую культуру, очень своеобразно определил сущность такого номинализма.

...Какой ужас, что человек нашёл слово для этого – “смерть”. Разве это возможно как-нибудь назвать? Разве оно имеет имя? Имя уже определение, уже “что-то знаем”. (там же, стр. 228)

Что-то похожее, возможно, происходит и с “болью души”, вернее, с отсутствием номинации этого явления. Очевидно, что этот факт связан с чем-то глубинным, первополагающим, непрозрачным, куда не каждый отваживается заглянуть, а иногда и заглядывать туда не рекомендуется, дабы не разрушить что-то очень важное, первичное, магическое..., тайну мира и бытия.

Возможно именно поэтому в русском языке при описании своего душевного состояния обычно используются наречия, безличные и неопределённо-личные глагольные формы. Отразим это в таблице.

### Боль как эмоция (состояние)

#### Наречия

тревожно  
тоскливо  
уныло  
мрачно  
тяжко  
горько  
плохо  
муторно  
мучительно  
невыносимо

#### Глагольные формы

тревожит  
болит  
ноет  
печалит  
гнетёт  
томит  
мучит  
мутит

### 3. О важности эмпатии

До сих пор мы рассматривали боль лишь как вербальную экстернизацию внутренних ощущений и эмоций страдающего человека. Однако, как уже отмечалось выше, боль далеко не всегда выражается словами, и не всегда слова выражают действительную боль и страдания. Как распознать страдания человека, если он не жалуется? И как распознать жалующегося обманщика? А может быть это не обман?

Древние считали, что боль ощущается сердцем, причём не только своя собственная боль. Это отражено и в языке, который располагает огромным количеством слов, словосочетаний, выражений, зачастую метафорических, служащих опознавательными знаками для понимания страдающего, болящего, страдальца, болезного, страждущего, мученика, горемыки, бедолаги, бедняги, который “похож на тень”, “как в воду опущен”, “буйну голову повесил”, “на глазах тает”, “почернел от горя”, “стал как каменный”...

Древние были правы: только через эмоциональное сопереживание и сострадание, то есть эмпатию, можно войти в резонанс и почувствовать боль и страдание другого человека, а почувствовав, отнестись к нему с должным уважением, и, возможно, промолчать, не сказать все каких-то злых слов, могущих лишь незаслуженно увеличить страдания и отчуждённость другого.

Понимание чужого страдания часто тоже лишено слов, оно исходит из глубины общечеловеческого бессознательного и восходят к заоблачным высотам, находя своё выражение чаще всего в поэзии и музыке.

### 4. Библиография

- МАНДЕЛЬШТАМ, О. Э. (1995): “О природе слова” в сб. *Об искусстве*. “Искусство”, Москва, стр. 222-234.  
ТОЛСТОЙ, А. Д., ФИЛИН, В. И. (1996): *Энциклопедия боли*, “Фламинго”, Санкт-Петербург.

- FRAZER, J. G. (1944): *La rama dorada: magia y religión*, Fondo de Cultura Económica, México-Madrid-Buenos Aires.  
SCHOWOUB, M. (1996): *El Dolor*, Debate, Madrid.