

# Печаль



## Из словаря

**Печаль** – одна из основных эмоций (отрицательная, направленная в прошлое или настоящее), возникает при отсутствии удовлетворения, потере чего-либо, недостатке, бедности; противоположная эмоция – *радость*.

*Из Википедии*

**ПЕЧАЛЬ.** Общеслав. Суф. производное от печа «забота», в диалектах еще известного, суф. образования (суф. -j-) от пека (ср. опека, др.-рус. пека «жар, зной»). Сущ. пека — производное от \*ректі (> печь). Печаль буквально — «то, что жжет». Ср. горе и гореть.

*Источник: Этимологический словарь. — 2004*

## Печаль

1. Чувство грусти, скорби, тоски; состояние душевной горечи. отг. Грустное, скорбное выражение (глаз, лица, уст и т.п.).
2. То, что вызывает, обуславливает чувство скорби, тоски; беда, несчастье.
3. То, что является предметом беспокойства, заботы.

Источник: Современный толковый словарь русского языка  
Ефремовой

## Притча в тему

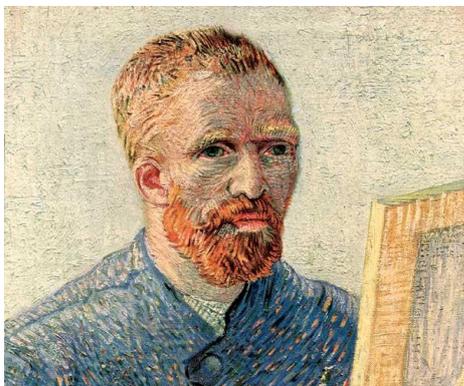


У персидского царя Дария умерла жена. Монарх был безутешен. Демокрит пообещал вернуть к жизни покойную, если царь даст ему все необходимое.

Дарий отдал распоряжение не жалеть никаких средств. Тогда философ заметил, что теперь ему не хватает только одного – Дарий должен написать на гробнице жены имена трех человек, никогда не испытавших горя. Как только это исполнится, красавица тотчас оживет.

Всемогущий царь, конечно, не мог этого выполнить. Тогда Демокрит засмеялся по своему обыкновению и сказал: «Что же ты, нелепейший человек, не перестаешь плакать, как будто с тобой одним случилось такое несчастье, ведь ты не можешь найти даже одного человека, которому не пришлось бы испытать какую-либо печаль».

## Цитата в тему



**«Печаль будет длиться вечно».**

*Последние слова Винсента Ван Гога*



**«Я понял, что существуют только два средства против печали и прочих страданий, что обуревают человеческое сердце: шоколад и время. В момент печали и страдания достаточно съесть немного шоколада и подождать некоторое время: все математическим образом придет в норму».**

*Томмазо Ландольфи*



**«Быть как стебель и быть как сталь  
В жизни, где мы так мало можем...  
Шоколадом лечить печаль,  
И смеяться в лицо прохожим!»**

*Марина Цветаева*



**«Когда вы печалитесь, снова  
вглядитесь в своё сердце, и вы увидите,  
что воистину вы плачете о том, что  
было вашей отрадой».**

*Джебран Халиль Джебран*



Была без радости любовь - Разлука  
будет без печали

—М. Ю. Лермонтов  
& quotora.ru

## Кстати

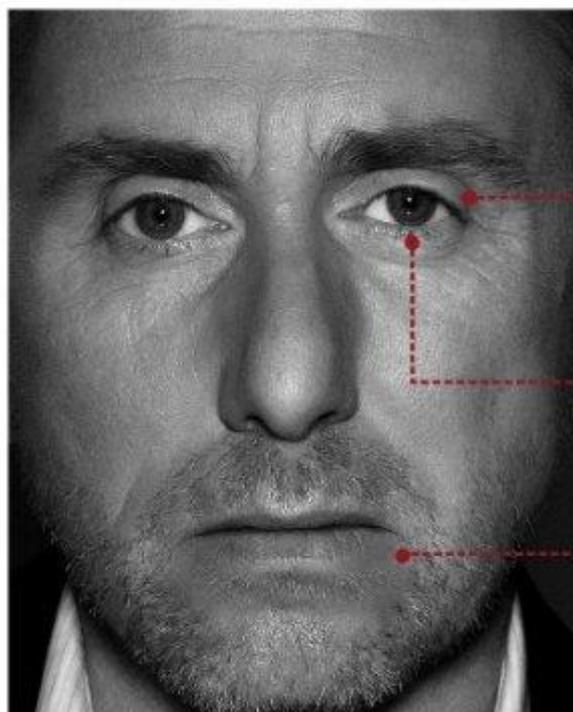


- Что означает слово липофрения? Нет такого слова ни в одном словаре русского языка. Да и в самом русском языке его нет. Кто-то славно прикололся, запустив в Интернет такое толкование: мол, липофрения – это что-то типа беспричинной грусти. Ах, как романтично. Но если даже

на вас напала грусть, нетрудно хоть слегка шевельнуть мозгом и сопоставить такие слова, как липосакция, липома и олигофрения, шизофрения: по-гречески λίπος, λίπος — жир; φρήν — ум, рассудок. Так что, выходит, липофрения – ожирение ума. Есть с чего загрустить. Вот вам и причина.

- Один клик — один факт: «Kummerspeck» («сало печали») называется по-немецки лишний вес, который человек набирает, когда от переживаний ест лишнее.
- Для мужчин характерна «депрессия без печали», когда подавленность, вялость, тоска и грусть, которые в обыденном языке, кстати, и называют депрессией, отсутствуют или выражены слабо, зато на первый план выходят раздражительность и гневливость, навязчивости, расстройства сна, потеря аппетита, сниженная уверенность в себе и невнятные телесные недомогания.

- До сих пор считалось: если напала депрессия, то, чтобы от нее избавиться, нужно посмотреть комедии, сходить на концерт Петросяна или на дискотеку. Но оказалось, что это большая ошибка. Психологи из США, Южной Кореи и Бразилии установили: грусть лечится грустными песнями. Печальные музыкальные композиции помогают слушателям оправиться после любой сложной жизненной ситуации. А особенно они помогают при расставания с любимым человеком. По словам исследователей, минорные мелодии действуют на находящегося в депрессии человека как дружеское сопереживание и внимание. Кстати, еще Элтон Джон пел о том, что с помощью печальных мелодий проще всего залечить душевные раны. И чем заунывнее песня или музыка, тем эффективнее психотерапевтический эффект.



## Печаль

① Верхние веки слегка опущены

② Рассеянный взгляд

③ Уголки рта слегка опущены

- Исследования показали, что благодаря черному шоколаду происходит стимулирование в организме выброса эндорфинов — гормонов счастья. В результате поднимается настроение, появляется ощущение удовольствия и наслаждения. К тому же, чёрный шоколад содержит замечательную аминокислоту триптофан, образующую гормон счастья — серотонин, при недостатке которого происходит снижение жизненного тонуса, что приводит к депрессии. Шоколад содержит небольшие дозы кофеина



и теобромина, относящиеся к психостимуляторам, которые влияют благотворно на творческую активность и работоспособность человека. Содержание этих компонентов незначительное. Например, плитка шоколада содержит около 30 мг кофеина, что соответствует половине чашки чая.

- В древнем мире петрушка означала печаль, и ее вплетали в венки, как символ горя.



- Селам — язык цветов, способ выражения мыслей и чувств при помощи их сочетаний. В течение многих веков селам использовался на Востоке как символ, иносказание. Ветка цветущей вишни служила признанием в любви, белая гвоздика — знаком доверия, красная роза или гвоздика выражала страсть, астра — печаль, клевер — ожидание.

- «Чем больше печали было в вашей жизни, тем больше радости вы можете вместить. Не ту ли чашу, в которую сейчас налито вино, обжигали в печи? Не этой ли глиной замазывали вашу душу, не в этом ли дереве

делали ножом насечки? Когда вы радостны, поройтесь в своей душе, и вы поймёте, что то, что когда-то печалило вас, теперь приносит вам радость. Когда вам грустно, также поройтесь в своей душе, и вы правдиво увидите, что вы льёте слёзы над тем, что вам так нравилось» (Халиль Джебран).

Ваши боль и печаль часто предвещают что-то хорошее. Они делают вас сильнее. Вы начинаете острее чувствовать и больше понимать. Это по-своему помогает вам и ведёт вас в нужном направлении. Вы всегда можете оглянуться назад и испытать чувство счастья от того, что вас там больше нет. Ваша печаль даёт вам возможность узнать все человеческие чувства, испытать все эмоции и многое понять. Посредством своей печали вы становитесь сильным. Печаль проникает глубоко. Но чем глубже она проникнет, тем больше радости вы сможете вместить. Тяжелые времена делают счастливые времена даже ещё более счастливыми.



По материалам: [www.skazanul.ru](http://www.skazanul.ru), [www.getfact.ru/199/](http://www.getfact.ru/199/),  
[www.factroom.ru/facts/4514](http://www.factroom.ru/facts/4514),  
[www.thenplanet.com/topic.php?id=23280](http://www.thenplanet.com/topic.php?id=23280),  
[www.sovettebe.ru/zdorovie/shokoladom-lechit-pechal](http://www.sovettebe.ru/zdorovie/shokoladom-lechit-pechal),  
[www.kladovayalesa.ru/facty-o-rastenyah](http://www.kladovayalesa.ru/facty-o-rastenyah),  
[www.floweryvale.ru/glossary-florist/selam.html](http://www.floweryvale.ru/glossary-florist/selam.html),  
[www.wowfacts.net/15-neustarevayushhix-sovetov](http://www.wowfacts.net/15-neustarevayushhix-sovetov),

## Полезные ресурсы

### ВИДЕО



- Черная полоса - <http://www.youtube.com/watch?v=w9yQQRKDFbs>
- Если настроение на нуле - <http://www.youtube.com/watch?v=JiNtK2l1D2M>
- Печалью печаль исцелять - <http://www.youtube.com/watch?v=ZuL57FaB7Do>
- Как преодолеть уныние - <http://www.youtube.com/watch?v=roxq5OGdXhs>
- Как победить депрессию, уныние и тоску? - <http://www.youtube.com/watch?v=FQj1cCWTYko>
- Как бороться с печалью? (ролик) - [http://vk.com/video-50312673\\_166703172](http://vk.com/video-50312673_166703172)
- Печаль, уныние и депрессию вполне можно считать предметами роскоши - <http://www.youtube.com/watch?v=U89BogmPf4>
- Про Эмоции. Как правильно печалиться - [http://www.youtube.com/watch?v=RwTe2j2G\\_ms](http://www.youtube.com/watch?v=RwTe2j2G_ms)
- Одухотворенный Аватар Грид - Эмоции, радости и печали - <http://www.youtube.com/watch?v=PfHXL7sC2Xk>

### В ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГУ



- Зигмунд Фрейд. Печаль и меланхолия - <http://www.psy-alfa.ru/ArticleView.aspx?articleid=103&albumid=3>
- Печаль не залить вином! - <http://www.medicus.ru/narcology/patient/pechal-ne-zalit-vinom-32047.phtml>

- Печаль - <http://vocabulary.ru/dictionary/976/word/pechal>
- Как выйти из печали? - <http://obrydlo.ru/lechenie/kak-pobedit-depressiu/kak-vyiti-iz-pechali.html>
- Печаль во благо - [http://www.wh-lady.ru/archive/?SECTION\\_ID=131&ELEMENT\\_ID=3027](http://www.wh-lady.ru/archive/?SECTION_ID=131&ELEMENT_ID=3027)
- Радости и печали сна - [http://www.rmj.ru/articles\\_5758.htm](http://www.rmj.ru/articles_5758.htm)
- Грусть-печаль, или первые признаки депрессии - <http://pokadepressiya.ru/depressiya/depressiya-obshchie-svedeniya/grust-pechal-ili-pervye-priznaki-depressii>
- Психология общения и межличностных отношений. Печаль - <http://www.univer5.ru/psihologiya/psihologiya-obscheniya-i-mezhlichnostnyih-otnosheniy/Page-99.html>
- Печаль имеет много лиц - <http://www.psychologos.ru/articles/view/pechal>
- Скука, грусть и печаль - <http://kaifodrom.ru/grust/>
- Как победить печаль - <http://factspace.ru/?p=461>

## **Искусство** **ПОЭЗИЯ**

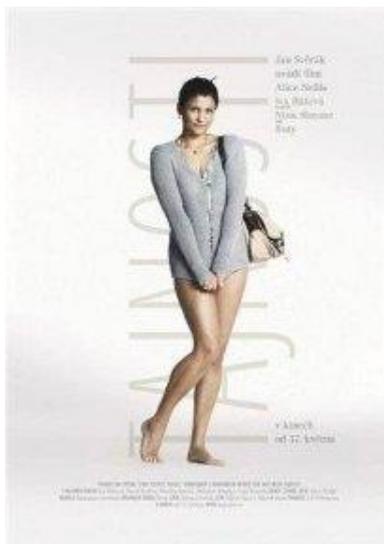
На холмах Грузии лежит ночная мгла;  
Шумит Арагва предо мною.  
Мне грустно и легко; печаль моя  
светла;  
Печаль моя полна тобою,

Тобой, одной тобой... Унынья моего  
Ничто не мучит, не тревожит,  
И сердце вновь горит и любит —  
оттого,  
Что не любить оно не может.

*Александр Пушкин*



## **КИНО**



**«Тайности/Печаль маленькой девочки»**  
2007, Чехия

Светлая, трогательная, по-чешски самоироничная история – без лишнего заумства. Смотрится завораживающе. Это мелодрама с оригинальными танцевальными номерами и музыкальными композициями. Фильм рассказывает об одном дне из жизни женщины, который помог ей переосмыслить и (будем надеяться) изменить всю ее жизнь. Джулия работает переводчицей. Со своей семьей, успешным мужем и дочкой, переезжают жить в новый дом. Их

жизнь должна была быть прекрасной... Но, когда Джулия узнает о смерти своего любимого певца, внезапно у нее появляется новая цель, которую нужно реализовать. Действуя импульсивно, она покупает фортепиано и пытается проявить себя в другом амплуа. Но сначала она должна осознать свое прошлое и настоящее, чтобы начать новую жизнь. Фильм получил "Чешского льва" 2007 года в номинации «Лучший фильм».

## ИКОНОГРАФИЯ



**Ико́на Бо́жией Ма́тери «Утоли́ моя́ печа́ли»** — икона Богородицы, почитаемая в Русской церкви чудотворной. Празднование иконе совершается 7 февраля по новому стилю (25) января по ст. ст.

*На этой иконе Божия Матерь изображена держащей правой рукой Младенца Христа, у которого в руках развернут свиток со словами:*

*«Суд праведный судите, милость и щедроты творите кийждо искреннему своему; вдовицу и сиру не насильствуйте и злобу брату своему в сердце не творите».*

*Левую руку Богоматерь приложила к своей голове, несколько склонённой набок, будто она прислушивается к молитвам всех обращающихся к ней в печалях и скорбях.*

Икона Богоматери «Утоли моя печали» была привезена в Москву казаками в 1640 году при царе Михаиле Федоровиче и находилась в церкви Святителя Николая, что на Пупышах в Садовниках. В этой церкви хранились записи о многих чудесах, происходивших от чудотворной иконы Богоматери, но пожаром 1771 года все документальные свидетельства были уничтожены. Предание, однако, сохранило память о многих чудесных событиях, наиболее известным из которых является случай полного исцеления женщины знатного происхождения, которой было явление Богородицы со словами:

Но однажды во сне болящая увидела Божию Матерь, сказавшую ей: «Вели себя везти в Москву. Там, на Пупышеве, в храме Святого Николая, есть Мой образ с надписью: «Утоли моя печали», молись пред ним и получишь исцеление».

Согласно преданию, икону долго искали в храме, но не нашли и, лишь принеся все, хранившиеся на колокольне храма иконы Божьей Матери, среди них, обнаружили одну с надписью «Утоли моя печали» Увидев ее, больная, не имевшая до этого возможности даже пошевелить рукой, к удивлению всех, перекрестилась. После молебна женщина приложилась к иконе и встала на ноги совершенно здоровой.

Этот случай положил начало почитанию иконы, как чудотворной. Это чудо совершилось 25 января (7 февраля) 1760 года.



## МУЛЬТИПЛИКАЦИЯ

**«Кому повем печаль мою»**

(по рассказам А.П. Чехова)

«Союзмультфильм», 1988

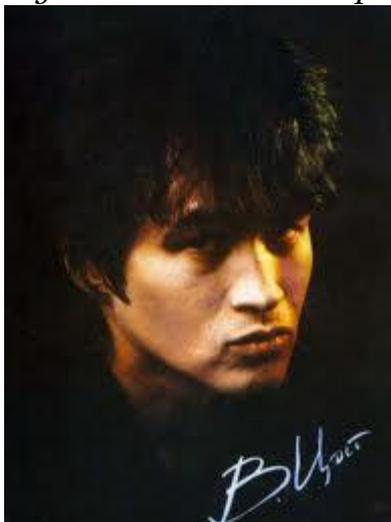
Мультфильм по рассказам А. П. Чехова о печальной судьбе маленького мальчика, у которого нет ни матери, ни отца, один дедушка. Раньше он жил с дедом в деревне, а когда стало совсем худо, отдал его дед служить в дом к богатому москвичу. А там господа не смотрят, что он еще совсем мал, нагружают его непосильной работой, да еще кушать не дают, ругают и бьют. Часто его посылают за водкой, где он насмотрится на городскую жизнь, на разных людей, на большие дома, красивых лошадей и на людское безразличие и жестокость. Однажды, не выдержав тягот своей жизни, он написал дедушке письмо, чтобы забрал его оттуда, а то умрет, а на конверте написал: «На деревню, дедушке».

<http://multimir.net/multifilm-3379-komu-povem-pechal-moyu>

## **ПЕСНЯ**

### **«Печаль»**

Музыка и слова Виктора Цоя



На холодной земле стоит город большой.  
Там горят фонари, и машины гудят.  
А над городом ночь, а над ночью луна,  
И сегодня луна каплей крови красна.

Дом стоит, свет горит,  
Из окна видна даль.  
Так откуда взялась печаль?  
И, вроде, жив и здоров,  
И, вроде, жить не тужить.  
Так откуда взялась печаль?

А вокруг благодать — ни черта не видать,  
А вокруг красота — не видать ни черта.  
И все кричат: «Ура!»  
И все бегут вперед,  
И над этим всем новый день встает.

Дом стоит, свет горит,  
Из окна видна даль.  
Так откуда взялась печаль?  
И, вроде, жив и здоров,  
И, вроде, жить не тужить.  
Так откуда взялась печаль?

<http://www.youtube.com/watch?v=gEg88aZM2Cs>

## **Тесты на печаль**



• У тебя депрессия или просто плохое настроение? -

<http://www.maximonline.ru/statji/article/depressiya/>

• Так какое же оно - твое место печали? -

<http://aeterna.qip.ru/test/view/20523/>

• Твоя печаль -

<https://aeterna.qip.ru/test/view/151>

- Настигла ли тебя грусть-печаль? (тест для девочек) - <http://trikky.ru/nastigla-li-tebya-grust-pechal.html>
- Есть ли у вас депрессия? - <http://paytest.ru/t9/>
- Притормози свои печали - <http://www.rg.ru/2012/12/13/depressiya.html>
- Что поможет тебе в печали? - [http://dashutalove.blogspot.ru/2012/03/blog-post\\_06.html](http://dashutalove.blogspot.ru/2012/03/blog-post_06.html)

## *Как печаль помогает нам выжить*

*Адам Робертс*



**КОНЕЧНО, НЕПЛОХО ИНОГДА БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ.** Но страшная правда заключается в том, что мы не хотим быть счастливыми всегда. Если бы хотели, то были бы — мы, жители зажиточного Запада, не испытываем недостатка в способах

баловать себя. Иногда нам грустно по какой-то причине, но иногда — сознательно или бессознательно — мы просто хотим быть печальными. Возможно, это связано с тем, что эмоциональное разнообразие лучше монотонности (даже если рутина — это счастье). Но есть и кое-что ещё. Нам нравится печаль, потому что в сравнении с ней счастье выглядит туповато.

**ВЕЛИКИЕ ХУДОЖНИКИ ВДОХНОВЛЯЮТСЯ ПЕЧАЛЬЮ, А НЕ ПИЖАМНОЙ ВЕЧЕРИНКОЙ С МОРОЖЕНЫМ.** В своём эссе «Печальные размышления о меланхолии» (1823) Хартли Кольридж восхваляет меланхолию как куда более изящное состояние ума, чем счастье. «Меланхолия редко встречается в неразвитом сознании — и не может существовать у животного», — так он формулирует свою мысль.

Люди (те, которые не совершенные животные) могут быть разделены, согласно типу их меланхолии, на три больших класса:

- Те, кто ищут бесконечное в противоречии к конечному: это философы и религиоведы.
- Те, кто ищут бесконечное в конечном: поэты, любовники, завоеватели, собиратели сокровищ, биржевые маклеры.
- Те, кто ищут унижение конечного в сравнении с бесконечным: сатирики, комедианты, шутники всех видов, ненавистники людей и женщин, эпикурейцы и в общем бонвиваны.

НО ВСЁ-ТАКИ, С ЧЕГО МЕЛАНХОЛИИ БЫТЬ ЭЛЕГАНТНОЙ — или привлекательной в любом виде? По сути, она должна быть уничтожена эволюцией в первую очередь — это очевидная мишень для сексуального игнорирования. Какая женщина предпочтёт жалкого партнёра счастливому и улыбчивому весельчаку? В этой формулировке, конечно, вопрос выглядит глупо — будто проще влюбиться в Спанч-боба, чем в Морисси. Но почему?

Первым это заметил Чарльз Дарвин в работе «Выражение эмоций у человека и животных» (1872) — печаль выражается одинаковым способом в разных культурах. Раз она настолько распространена, у этого должно быть эволюционное объяснение. Если депрессия — это отвратительная миазма, поглощающая ваш мозг, то элегантная печаль — что-то вроде павлиньего хвоста, раскрашенного в яркие синие и голубые цвета. Так ли это?

На этот вопрос антропологи не дают чёткого ответа, но печаль, определённо, представлена в огромном количестве культур. Это та самая грусть, на которую указывает японская фраза *Mono no aware* (物の哀れ, в буквальном переводе «прекрасная тоска вещей»). Это жутковатая простота той музыкальной традиции, которая стала известна в Новом свете как блюз. Это смесь силы, энергии, жалости и меланхолии, которую Клод Леви-Стросс нашёл в Бразилии и объединил в своей книге «Печальные тропики». Это взгляд Вергилия в «Энеиде», который он бросает на своё печальное прошлое и на те разочарования, которые ждут его впереди: *sunt lacrimae regum*, во всём есть слёзы — и это сказано не горестно и не безнадёжно, а как парадоксальное утверждение красоты мира.

Мы можем предположить, что печаль — это сигнал, что испытывающий её имеет достаточно силы, свободного времени и чувствительности, чтобы потворствовать своей грусти. Это напоминает нам о концепции гандикапа, которую сформулировал израильский эволюционный биолог Амоц Захави в 1975 году. Идея в том, что такие экстраординарные черты, как огромные олени рога или павлиний хвост, полезны, потому что они нарочно расточительны и доставляют очевидные неудобства обладателю. Это способ сказать «я настолько силён, а мои гены так желанны, что я могу позволить себе таскаться с этим манифестом, прекрасным недостатком моего тела».

**ПО ЭТОЙ МОДЕЛИ ПЕЧАЛЬ — ЭТО НАРОЧИТОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ.** Хмурый взгляд задействует больше мышц, чем улыбка, и в этом заключена суть. Это сигнал нашей способности

безрассудно тратить силы. Любой дурак может жить счастливо. Нужно куда больше усилий, чтобы жить и страдать.

Источник: <http://www.lookatme.ru/mag/live/interweb/204591-sadness>

**Дорогие коллеги, друзья, без печали, конечно, никак... Ну как ещё мы познаем радость и счастье, ощути́м себя на седьмом небе и полетим к звёздам? Правильно, только избы́в печаль. Поэтому печальтесь на здоровье, ведь за каждой печалью вас непременно ждёт радостный сюрприз.  
Берегите себя!**