

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ
ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ


Поколение в Луге
15-24 июля 2020

«Рыболовы»


Поколение

ГАЗЕТА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ, СДЕЛАННАЯ САМИМИ ПОДРОСТКАМИ


Самое важное для каждого из нас – это мы сами. Что со мной происходит? Что я чувствую? Как понять себя? А потому, что может быть интереснее, чем целая газета о себе? Одно важное предупреждение: интересное не всегда приятно. Но очень полезно (в перспективе).




Психология – это то, что ученые и философы, придерживающиеся различных убеждений, создали, чтобы пробовать понять сознание и поведение различных организмов от наиболее примитивных до более сложных.




Психология – это выражение словами того, чего нельзя ими выразить. (Джон Голсуорси)




То, что не осознано в прошлом, будет мешать нашему настоящему и определять наше будущее. (Дж. Холлис)




«Психология» в переводе с греческого означает «учение о душе»




Быть абсолютно честным с самим собой – хорошее упражнение. (З. Фрейд)



Противоположностью счастья является не горе и страдание, а подавленность, возникающая в результате внутренней бесплодности и неплототворности. (Э. Фромм)



Лучше то, что труднее. (Аристотель)



Встреча с самим собой принадлежит к самым неприятным. (К. Юнг)



За закрытой дверью

Анна КЛЕПАЦКАЯ

С детства я очень хотела носить очки. Когда три года назад окулист сказал мне, что зрение немного упало, я сразу же пошла в оптику и выбрала ярко-красную оправу. Тогда для меня это было всего лишь желанным аксессуаром, который в очередной раз намекал на мой образ отличницы. И только пару месяцев назад я поняла, что очки являются моей защитой от внешнего мира и проблем, потому что они всегда закрывают меня и помогают скрыть самое важное – эмоции.

У каждого из нас есть такие «очки», которые играют ограждающую роль. Теорию о таких механизмах вывел Зигмунд Фрейд. Они являются бессознательными реакциями мозга на внешние факторы: общественные нормы, правила. Я замечала, что никогда не снимаю очки в школе и во время разговоров с семьей, потому что в таких ситуациях мне дискомфортно, хочется закрыться. Благодаря подобным защитным механизмам снижается угроза стресса и тревоги. Фрейд вывел несколько основных видов, в которые входит рационализация, вытеснение и замещение.

1 глава: рациональный мирок

У одной моей знакомой были психологические проблемы. Она не могла подобрать себе подходящего специалиста, но была уверена в том, что только он сможет помочь найти ей решение. Девушка не разбиралась с ними сама и оправдывалась отсутствием нормального терапевта. Ей удалось справиться с трудностями только тогда, когда она осознала, что для преодоления трудностей нужен не только психолог, но и ее работа над собой. Такой защитный механизм называется рационализация. Используя его, люди намеренно искажают реальность, создавая свой идеальный «рациональный мирок», и оправдывают свои действия. Такая защита помогает убедить и себя, и окружающих в том, что кажется приемлемым для защищающегося человека.

2 глава: второй папа

Самое болезненное время для меня – это детство. Тогда нам всем кажется, что все родственники исключительно хорошие, что они никогда не поступают неверно. Из-за этого дети стараются забыть все плохое, немного скрашивая этим свою жизнь. Об этом я поговорила с моей подругой Юлианной Алексеевой. У нее был дедушка,

который не так давно умер. Он очень часто пил, и приводить его пьяным домой и вытаскивать из всех проблем приходилось ей или ее маме. «Несмотря на то, что было очень много плохого, я этого не помню. Когда мне бабушка рассказывает о том, как он себя вел, я не могу поверить, что это мой дедушка, поэтому через время вновь забываю», – говорит Юлианна. Дело в том, что для девушки он был единственным мужчиной в семье, потому что отец не воспитывал ее. «Второй» папа всегда поддерживал девочку, верил в ее таланты и увлечения, в отличие от родителей, поэтому оказался самым близким человеком. «В какой-то момент я даже всерьез задумалась сменить свое отчество на Васильевна, потому что дедушка был для меня отцом», – рассказывает Юлианна.

Благодаря тому, что девушка вытеснила из своей памяти все то, что может создавать негативное впечатление, ей было легче. Дедушка уже не был таким плохим, поэтому создавалась иллюзия счастья. Перед ней появилась не такая плохая картинка: добрый «второй отец» и бабушка с мамой, которые постоянно чем-то заняты, поэтому не так часто ругают. Но при вытеснении человек идеализирует другого, воспринимая только хорошее. Из-за этого отношения между ними становятся нездоровыми, ведь нет адекватного восприятия ситуации.

3 глава: брат

У меня есть младший брат, с которым у нас небольшая разница – 5 лет. Я помню, что перед его рождением я много плакала и просила маму не оставлять ребенка, потому что думала, что меня перестанут любить. Когда он только появился, все внимание перешло на младенца, из-за чего мне было обидно и больно. Я понимала, что хочу как-то завоевать любовь родителей, но у меня не получалось, и я стала вымещать всю злость на брата. Из-за деспотичного отца мне казалось, что бить ребенка – это нормально, поэтому иногда могла ударить младшего. В какой-то момент я начала осознавать, что делаю только хуже, мои отношения с ним портились, а с родителями не налаживались. Мне постоянно

хотелось стукнуть ребенка и пойти плакать, потому что мне было больно от моих поступков, ведь я понимала, что вины младшего в этом нет, а поменять свое поведение получилось только через несколько лет. Тогда мне стало понятно, что моя защита очень похожа на защиту моего отца, ведь наше поведение было идентичным. Скорее всего, я вела себя также, как и он, потому что не видела другого поведения, а это считала приемлемым.

Вымещая обиду на другом человеке и защищаясь, мне становилось легче. В процессе замещения человек переадресовывает свою агрессию и обиду на безопасный объект,

который не может сделать плохо в ответ, именно таким оказался мой брат. Этот механизм защиты неплохо работал, потому что умело подменял в моей голове обиду на родителей на злость на ребенка. Таким образом я закрыла себе глаза на вину мамы с отцом, идеализируя их, не веря, что они могут ошибаться. Мне хотелось видеть их сильными, помогающими, поэтому не признавала неверность их действий. Из-за этого в нашей семье сейчас много проблем, потому что родители не считают себя виноватыми и не понимают, почему таковыми их считаю я, потому что «раньше же все было так хорошо».



Я – начало

Аглая ТИШКОВА

Если бы я была собакой, то стала бы каким-нибудь очень большим и страшным псом. Черным ротвейлером, который громко лает, на мускулистых лапах бежит за жертвой и вцепляется в тушу, сомкнув мощные челюсти. Это желание – моя подсознательная потребность выместить весь негатив, выразить все, что копилось во мне.

Но я не собака. Я выражаю свои негативные эмоции по-другому. Недавно вот, например, я разбила крышечку от чайника. Всего лишь маленькую, белую крышечку от пузатого фарфорового чайника, в котором каждый день завариваю чай для всей семьи. Я просто смахнула ее со стола, объяснив это своей неловкостью. Разбился даже не сам чайник: мне показалось, что это будет как-то слишком, и выбор был сделан в пользу более безобидной маленькой крышечки.

Я бы, конечно, могла не бить посуду исподтишка, а выплеснуть все: заплакать или закричать, начать ругаться. Но я привыкла быть вежливой, воспитанной и, главное, сдержанной. Ведь с детства знаю, что, во-первых, «плачь – иди и посмотри в зеркало. Разве это красиво?». И правда, не очень-то привлекательно: кому понравится смотреть на красный нос, нелепо дрожащие губы и раз-

мазные по подбородку сопли. А во-вторых, никто не обязан слушать мой громкий голос, даже если очень сержусь.

Так что больше я не злюсь, точнее, не делаю это в открытую. Прямое выражение негативных эмоций заменилось пассивно-агрессивным поведением. Ломаю что-нибудь маленькое, например. Но это редко – посуду не напасешься. Чаще я поступаю по-другому: отпускаю в адрес родителей едкие шуточки, пресекая любые их попытки поинтересоваться, как у меня дела. Иногда очередной саркастический комментарий заменяется на «все, как всегда, в порядке», произнесенное сквозь стиснутые зубы нарочито ровным тоном. Потому что когда-то мне сказали, что выражать отрицательные чувства нельзя, ведь я же девочка. Да еще и «такая хорошая и умная» – ну какие у тебя могут быть проблемы, шутишь, что ли. Поэтому мои переживания надолго остались только моими: во мне поселилась уверенность, что о своих проблемах говорить нельзя. Ведь люди не обсуждают вещи, которые их тревожат, не выражают недовольство, а проглатывают обиду.

Так появилась Аглая, которая не может выразить свои эмоции. Психолог

Наталья Валерьевна Красильникова говорит, что часто в глубине пассивно-агрессивного поведения на самом деле кроется страх. Кажется, это как раз мой случай. Эта Аглая – девочка, которая не научилась делиться тем, что происходит внутри нее, не бывает искренней и честной с другими людьми, которая закрылась от окружающих. Она широко улыбается и поправляет твердый белый воротник, сжимающий ей горло. Тяжелые гладкие темные волосы убраны в хвост, по центру – ровный пробор. Она держит спину прямо, но осанка – не ее заслуга. На ней туго затянут жесткий корсет, в котором невозможно сутулиться.

Она боится. Я боюсь. Страх застрял у меня в горле. Это липкая, подтаявшая карамель, которая лежала где-то в углу гостиной у самой батареи. Она покрылась слоями пыли, следами маленьких ножек всевозможных жуков, пауков и тараканов, пробежавших по леденцу сотни тысяч раз. И эта конфета, старая, грязная, сидит у меня внутри и не дает дышать.

Я пробовала выкашлять ее, но у меня почти ничего не вышло: мягкая середина конфеты ушла, но маленькие острые осколки продолжат

царапать мне горло. Зато теперь я могу вдохнуть. Вдохнуть и почувствовать, как воздух заполняет легкие. Легкие другой Аглаи. Не той, запуганной и зажатым, а новой. У нее не болит голова от тяжести туго затянутых длинных волос, и ей не нужен корсет, чтобы держать спину прямо: внутри нее достаточно твердый стержень.

Но я не вижу, как она выглядит. Я только знаю, что у нее короткие кудрявые волосы каштанового цвета, легко поднимающиеся на ветру. И знаю, что она гораздо сильнее. И она делает то, что считает нужным для себя, а не то, что сказали ей когда-то давно и продолжают говорить сейчас. Она готова бороться за то, чтобы чувствовать и быть настоящей. Я не вижу, как она выглядит, потому что боюсь ее. Она слишком отличается от той Аглаи, которую (как будто) любят такой, какая она есть, хотя на самом деле она просто удобна: успешная, строгая, сосредоточенная. Мне страшно оторваться, обрезать волосы и стать самой собой, страшно остаться одной. Но я понимаю, что это лучше, чем иллюзия. Что испуганной девочке пора бы дать место новой – сильной, уверенной, самостоятельной. И первый шаг новой Аглаи уже сделан: написан этот текст.



Гореть и не сгорать

Анастасия ТРОФИМОВА

Передо мной на столе лежит ежедневник, я записываю очередной пункт плана на день. В голове только одно: «Нельзя отвлекаться, нужно собраться и закончить с делами», ведь способностей концентрироваться и сосредотачиваться не осталось. Любимое дело вместо того, чтобы увлекать, стало изматывать. Выполнение заданий по стандартному шаблону вместо творческого подхода превратилось в единственный выход. Теперь мои социальные контакты ограничались работой, чувство одиночества взяло верх, а люди вокруг превратились в безликих манекенов. Напряжение достигло точки: ощущения беспомощности и полной безнадежности подавили полностью.

Американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 году ввел понятие «синдром эмоционального выгорания».

Он объяснил упадочное психологическое состояние здоровых людей, которые много контактировали с коллегами, испытывали безразличие к своим обязанностям и ощущали собственную профессиональную несостоятельность. Выгорание означало, что человек чувствовал моральное, физическое, эмоциональное истощение. Оно возникало из-за длительного, непрекращающегося стресса, на который реагировал организм.

Большое количество времени я тратила на работу, совершенно не думая об отдыхе и досуге, жила в стрессе, не осознавая этого.

Но сделать перерыв я не могла себе разрешить, даже во время дистанционного обучения я продолжала предъявлять к себе чрезмерные требования. В моей жизни появилась стена с названием

«дела», которую так и не получалось сломать. А если я и пыталась, то потом страдала от угрызений совести из-за незаконченности проектов. Мне казалось, что если я отдохну, то упущу время, и мои начинания будут плохо реализованы. Энтузиазм, навеянный желанием хорошо выполнить свое дело, превратился в трудоголизм - настоящее стремление работать сверх меры. Моя неспособность объективно оценивать свои силы спровоцировала развитие синдрома и в повседневной жизни.

Я осознала, что не испытываю никакого воодушевления не только к делам, но и ко всему остальному.

О факторе выгорания говорили Кристина Маслач и Сюзан Джексон, социальные психологи. В 1986 году они выпустили опросник об основных показателях синдрома. Женщины включили в него

развитие пониженной самооценки, утрату понимания и сочувствия по отношению к окружающим. Выгорание, по их мнению, характерно для профессий, где доминирует забота о людях: врачи, учителя, спасатели и другие. Происходит это в первую очередь из-за вкладывания в работу своих личных сил при недостаточной отдаче. Большую роль играют сложные отношения в коллективе и невозможность самовыражения личности.

Поговорив с психоаналитиком Светланой Борисовной Ильченко, я узнала, что напряжение, которое я испытывала в обычной рутине, так же подкрепляло хроническую усталость: постоянно не хватало времени из-за нагрузок в школе, происходили конфликты с друзьями, срывались планы. Было сложно понять, что случилось, и почему не получается ни работать, как раньше, ни отды-

хать. Единственной ситуацией, которая натолкнула меня на мысль, что что-то идет не так, стал диалог с мамой, когда она подметила, что я сплю по двенадцать часов каждый день, но при этом выгляжу измотанной. Позже, изучая свою «продуктивность», я заметила, что делала слишком много всего только ради того, чтобы работать, но результата практически не было. Я радовалась тому, что заканчивала дела максимально быстро. По мнению психоаналитика, если люди радуются тому, что что-то уже прошло, значит, разглядеть ценность своих действий не удалось. А если значимости в них нет, то и понять, нравится ли мне моя работа или нет, я не могла, потому и делала все будто на автопилоте.

Выходом стало осознание того, что попытка объять все и сразу даст меньший результат, чем поэтапное планирование дел. Работа с последствиями началась с разгрузки, физического отдыха и элементарного времени «для себя». Перестройка питания, режима дня и поездка на дачу на длительное время без интернета и социальных сетей помогли справиться.

«Кратковременно могли помочь медикаменты, но это не решение проблемы. Телесное здоровье - это основа. Но также нужна и работа над собственными потребностями, внутренним дефицитом чего-то, установками и ожиданиями по отношению к жизни», - заключает Светлана Борисовна. Говорят, что успех приходит к тому, кто работает не покладая рук. Но для меня продуктивность и хороший результат рождаются только в те моменты, когда во всех сферах есть нечто похожее на гармонию. Тогда я горю, как свечка, а не сгораю, как спичка.



Наружу изнутри

Екатерина КОНТАРЕВА

Я привыкла по жизни относиться к любой информации критически. Не верить в мистификации, приметы и послания вселенной. Поэтому, встречая фразу «люди, склонные к агрессии, чаще страдают от инфарктов» или что-то подобное, я воспринимала это скорее как чью-то попытку напугать человека, чем медицинский факт. Моя привычка отмечать все нерациональное чуть не лишила меня возможности получше разобраться в неясной для меня теме: взаимодействии эмоций человека с его телом. А ведь у медицины и психологии есть общий раздел - психосоматика. Он занимается случаями, когда причиной

физического нездоровья становится психологический или психический фактор.

Одной из разновидностей этого явления как раз объясняется пример, вызвавший мое сомнение. Когда человек испытывает злость, тело выделяет адреналин, избыток которого вредит кровеносной системе. Почему к опасным последствиям не приводит положительное возбуждение, например, радость, тоже легко объяснить. От позитивных эмоций выделяется больше веществ-спасателей, которые начинают быстро латать «дыры»,

торства, чистая биология. К этой группе относятся случаи, когда переживание создает в теле отдельную болезнь.

Отцу моей знакомой недавно поставили диагноз «ишемическая болезнь сердца», причиной которой послужило его бесконтрольное проявление агрессии.

Но бывает, все начинается с заболевания. Ко второму разделу психосоматики относятся психические расстройства с постоянными физическими симптомами. Так, при депрессии, например, характерны нарушение аппетита, потеря или набор

веса, боли в голове и шее и многое другое. У меня есть знакомая с депрессивным расстройством, она рассказала мне, как это заболевание отражается на ее организме: «У меня начинается расстройство пищеварения, постоянное чувство тошноты, частые приступы рвоты».

Однако бывают случаи, когда человек неосознанно перенимает чужое заболевание. Такие проблемы со здоровьем относятся к третьему типу - «самовнушению». Еgo я и испытала на себе. Счита-

ется, что к этому более склонны инфантильные, впечатлительные люди. Они неосознанно начинают «заражаться» симптомами близкого человека, чаще это случается, когда больной имеет на человека особенно сильное влияние. Когда я начала встречаться с молодым человеком, у меня участились головные боли. Дошло до того, что я обратилась к неврологу, сдала несколько анализов и записывала, сколько раз в неделю у меня были приступы. Когда наши отношения стали проходить на расстоянии, а делиться мелочами мы стали меньше, мои головные боли тоже пошли на спад. Впоследствии я осознала, что у него есть вполне определенный диагноз - мигрень. Периодически слыша о его проблеме или просто видя ее признаки, я невольно перенимала это. А когда слышать о ней я стала реже, копировать мне стало нечего.

Обдумывая эту тему, я пришла к очень важному для себя выводу. Чувства - существенный показатель состояния здоровья человека. Их нельзя недооценивать или пытаться отбросить. Ведь если человек будет игнорировать их, ему придется столкнуться с их последствиями, справиться с которыми будет куда сложнее.



продолженные в сосудах адреналином. Как оказалось, никакого морализа-

Слезам Соню не поможешь

Соня ЛЕБЕДЕНКО

Я стояла у бортика и смотрела на свою подругу Соню, потому что пошла с ней на каток, хотя совсем не умела держаться на коньках. Она сказала, что не бросит меня и поддержит, если что. Пообещала, что мы прекрасно проведем время. Однако там моя подруга, вопреки всем своим предыдущим словам, каталась с какими-то девочками, оставив меня одну. Но мне все равно пришлось сдвинуться с места, пусть и без посторонней помощи. Я ощутила, как теряю равновесие, и упала на лед, больно стукнувшись головой. Почему? За что она меня бросила? Ведь я ей доверилась. Если бы Соня была рядом, этого бы не случилось. Мне было очень обидно. Слезы сами потекли из глаз. Но нет, не хочу, не хочу, чтобы она видела, как мне плохо. Я должна была уйти оттуда. Встала и с трудом добралась до выхода. За спиной услышала ее голос: «Ты уже собираешься домой? Ну тогда я останусь с Сашей и Лерой». Сашей и Лерой. С ними, а не со мной. Не ответив

подруге, я побежала в туалет по кафелю прямо в дурацких коньках. Стянула их уже в кабинке. Я не хотела плакать и не знала, что мне дальше делать. Решение проплакаться в тот момент было бы правильным, но в итоге я использовала совсем другой способ высвобождения негативных эмоций: долго колотить в дверь ногой и разбить руки в кровь. Такой метод называется деструктивным - приносящим вред себе или окружающим тебя людям.

Однако есть и другие методы избавления от отрицательных чувств. Например, Аглия сочиняет достаточно злые шутки: «Когда я выплескиваю негатив через сарказм, мне становится легче. Едкие шутки в сторону того, что меня разозлило - моя месть обидчику». Я иногда тоже мщу, используя воображение. У меня есть воображаемый мир, где можно расправиться с объектом раздражения, как захочу. Допустим, могу отправить его на очень трудную работу и придумать, как ему будет плохо, потому что у него ничего не получается.

Похожим методом пользуется Вероника: «Большинство моих эмоций очень яркие и агрессивные, поэтому я ходила к психотерапевту и с ним разработала свой способ. Нужно просто представить место, в котором мне комфортно. Например, вспоминаю озеро, которое находится в кратере, лес от него поднимается по горкам. Оно всегда очень холодное, поэтому там мало людей. Приходишь туда, и оно дает тебе силу и энергию».

Я пыталась использовать способ девушки, но ничего не вышло. Вместо этого в голове возникали разные вопросы. Ответить на них получалось не всегда, мысли путались, и у меня не вышло проанализировать конфликт. Наверное, мне стоило сделать как Настя: «Когда у меня появляются трудности, я начинаю просто думать о них. Потом же, когда эмоции доходят до пика, нужно включить камеру и начать говорить, как будто для аудитории. Я рассказываю о проблеме и рассматриваю ее с разных сторон. Позже переслушиваю эту запись. Она помогает разобраться и понять, что делать дальше».

Настя анализирует проблему, что является первым шагом на пути к решению. Сама я тоже сделала первый шаг. А вторым этапом в моем случае стал разговор. Дошла я до него только через две недели. Мы поговорили с Соней, высказали обоюдные претензии и приняли позиции друг друга. Проблема решена.



Бокал либидо за тот столик

Юлианна АЛЕКСЕЕВА

В нашей семье любимая тема для рассуждений — моя будущая профессия. Бабушка говорит, что я должна стать учителем начальных классов. Отец же настоятельно рекомендует задуматься о работе юриста. Мама отправляет меня в торговлю и советует уже сейчас присматривать себе институт. Никто не говорит о получении удовольствия от профессии или о наслаждении от своей реализации. Родные

уверяют, что высокая заработная плата и хорошая пенсия — это самое главное.

Но ведь на выбор профессии влияют не только рациональные соображения, но и бессознательные, о которых мы часто забываем. Внутри нас есть две энергии. Одна из них, это любовь к жизни, а другая — стремление человека к разрушению.

Зигмунд Фрейд их сравнивает с широкой полноводной рекой. Если у нее не будет рукавов, то в итоге она выйдет из берегов. Так и у человека: если не выплескивать свою энергию, то та возьмет верх и может все разрушить. Поэтому людям так важно направлять ее на какое-либо дело, то есть сублимировать. Если это не происходит, то негатив начинает сбрасываться на других. Так случилось с отцом моей знакомой Ани, который раньше работал в фармацевтической компании. Он занял эту

должность, чтобы обеспечить семью, хотя это дело ему совсем не подходило. Из-за того, что мужчине некуда было выплескивать свою разрушительную энергию, он срывался на своих близких, кричал на детей и жену. Но после того, как папа Ани начал работать хирургом, ситуация в их семье стала более спокойной. Он связал свою профессию с риском и тяжелыми операциями, поэтому смог себя реализовать. Люди часто выбирают опасные специальности и пробуют разные экстремальные занятия. Также ни один вид спорта не может обойтись без спортивной злости, которую можно высвободить через тренировки.

Требует выхода и энергия либидо. Люди, у которых ее много, занимаются творчеством, волонтерством и благотворительностью.

Сейчас я понимаю, что отношусь к таким людям. Мне нравится делиться теплом, работать

в команде, но у меня совершенно нет желания управлять людьми, чего хочет от меня мама. Из-за давления семьи мне придется быть не на своем месте, подавлять свою внутреннюю энергию.

Такие люди чаще всего несчастны от неправильно выбранного рода деятельности. Каждый день они вынуждены вставать на нелюбимую работу, заниматься тем, что совершенно им не интересно, обманывая самих себя.

Я могу всю жизнь бежать от реки, не обращать внимания на наводнения, делать вид, будто проблемы не существует. Сейчас так и получается. Только у меня все равно не выйдет быть быстрее течения, когда-нибудь оно догонит меня и захлестнет. Куча воронок будут тянуть меня вниз. И если я не смогу найти решения, то просто пойду ко дну.

Осторожно, высокое напряжение!

Майя ДЖУЙСКАЯ

Я сижу перед ноутбуком, пролистываю список тем для материалов на сайт, которые только что выложили в группе. В голове только одно: игра «займи стул» снова началась. Я опасуюсь, что проиграю в конкуренции. Через минуту вижу, что остался только один свободный материал, но приглянулся он мне меньше всего. В мыслях: «лучше так, чем не написать ничего». Начинаю паниковать, слезы наворачиваются, мне хочется, чтобы все получилось. Так проявляется моя первая стадия стресса — тревога. Вскоре начинается вторая — противостояние. Я все-таки решаю попробовать. Пишу, получаю правки, переделываю, и так несколько раз. Редактор присылает материал на исправление снова, мне нужно сделать все идеально, тяну до последней минуты. «Доставлено». Через пару дней приходит письмо: «Мне, правда, было приятно с тобой работать. Я надеюсь, это не в последний раз. Спасибо, но твой материал не пойдет на сайт». У меня снова не получилось. Чувствую жуткую обиду и злость, зря старалась. Однако, вскоре понимаю, что такое единичное напряжение мне на пользу. Например, теперь, когда я беру материал в газету, меньше боюсь в итоге получить отказ.

Да, разовый стресс имеет две

стадии, однако существует еще и хронический. Он не позволяет организму вернуться к нормальному состоянию, как в первом случае, изнашиваются системы организма, и нервное напряжение достигает максимума. В моей жизни причиной его возникновения стала болезнь брата, когда восемь лет назад он лежал в больнице из-за пневмонии. На протяжении трех недель я не могла спокойно спать и есть, потому что думала, что это не лечится. Мне было настолько страшно за него, что я, в первый и последний раз, когда мы с родителями ездили в больницу, заползла под стул, надеясь там остаться. Хотелось лечь в его койку и отдать ему все свои силы. А когда мама сказала, что не увижу брата около месяца, я упала в обморок. Устраивала голодовки и даже пыталась несколько раз сбежать из школы, чтобы поехать к Антону. Сейчас я понимаю, насколько маме было тяжело, ведь на ее плечи свалился не только брат, но и мои истерики. Однако, даже заболевает даже простудой, во мне просыпаются отголоски этого стресса, и я не могу что-либо делать. Руки опускаются,

и в голове появляется огромное количество негативных мыслей. Я давно пытаюсь не вспоминать ситуацию с братом, но несмотря на это, каждый раз во время болезни родственников испытываю одни и те же чувства. Единственное, что меня хоть немного успокаивает, это если я прочитаю всю возможную информацию про эту болезнь. Тогда я понемногу начинаю верить, что все не так плохо, и нужно просто лечиться.

На самом деле, я долгое время не рассматривала другую сторону стресса — позитивную. Вместо того, чтобы анализировать ситуацию, мне всегда хотелось забыть произошедшее. Сейчас же сложно вспомнить что-то плохое из детства, например, ссоры. Я вытеснила это из головы. Также мои друзья говорили, что лучше бы перенапряжения не было в жизни совсем, и я считала это правильным. Но это было раньше, до того, как я поняла, что разовый стресс работает, как мотивация.

Однако, воспоминания о пережитом хроническом стрессе преследуют меня до сих пор. Он, словно назойливая муха, которая иногда улетает, и ты пытаешься уверить себя, что расправился с ней, но на самом деле все равно понимаешь, что когда-нибудь она снова прилетит.



Улыбайся или умри

Ульяна МАКАРЕВИЧ

Еще в начальной школе я прочитала книгу Элинон Портер «Полианна», где рассказывалось о моей ровеснице, которая умела даже в самых печальных событиях находить радостные моменты, благодаря чему она всегда была в хорошем настроении. Тогда мне это казалось лишь выдумкой, и я не понимала, как можно обнаружить что-то позитивное в болезни, потере кошелька или ссоре с родителями. Несколько лет назад благодаря интернету я узнала, что в психологии такая методика называется позитивное мышление. Теория набирает популярность в социальных сетях, особенно среди Инстаграм-блогеров, которые рекламируют ее и привлекают множество последователей, делая это современным трендом.

Впервые о позитивном мышлении во второй половине XIX века заговорил Ричард Эмерсон — философ и поэт, основатель течения трансцендентализма, которое пропагандировало культ здравого смысла и американскую мечту. Ответственность за собственное

благополучие лежала на самом человеке, а к неудачам относились как к единственному эффективному способу приобретения опыта. Сейчас же это течение

подразумевает под собой оптимистичное отношение к жизни путем проигрывания ее «радостного сценария». Например, писатель Джон Кехо в своей книге «Подсознание может все» разбирает явление позитивного мышления и говорит, что его основная идея — следить за своими мыслями и переформулировать негативные установки в позитивные, постепенно избавляясь от своего «болота».

Так получилось, что в 14 лет я лично использовала эту методику, сама того не осознавая. Мои откровенные фотографии оказались в открытом доступе, когда их увидели мои знакомые, я впервые оказалась жертвой травли и общественного осуждения за то, что мои действия посчитали аморальными. Многие стали еще говорить, что у меня некрасивое тело. Тогда это был огромный шок и стыд, и я, с детства тихий и закомплексованный ребенок, была растеряна и подавлена. Я стала на протяжении полугода постоянно внушать себе, что я красивая, и мне нечего стесняться. И правда, работа над собой помогла повысить самооценку, а потом и научиться быть более

открытой с окружающими, не бояться вести себя раскованно. Такой способ называется самоубеждением и является одним из инструментов позитивного мышления. Также можно использовать аффирмацию — положительное утверждение, которое задает оптимистичный психологический настрой, или визуализацию — упражнение, которое подразумевает представление желаемых ситуаций, вещей или достижений. Все эти способы возможно эффективно использовать лишь поверив, что они дадут положительный результат.

Методика бывает полезна, когда мы используем ее в повседневной жизни: пытаемся радоваться любой погоде, начинаем с удовольствием идти на учебу или работу, проще относимся к сломанному каблучку или порванному джинсам. Но в конфликтных ситуациях использовать позитивное мышление опасно. Например, моя подруга находилась в постоянном стрессе из-за длительной ссоры в семье. Девушка в поисках выхода из ситуации нашла в интернете профиль блогера, пропагандирующего позитивное мышление. Она решила последовать течению, но вместо обнаружения в каждой

ситуации приятных моментов, начала подавлять все негативные чувства, пытаясь заменить их радостными ощущениями. В итоге переживания накопились в ее подсознании и выплеснулись в нервный срыв. Проблема так и не решилась — у девушки ухудшились отношения с родственниками. Это произошло от того, что вместо поиска выхода из конфликтной ситуации, моя подруга сконцентрировалась на позитивном мышлении и попытках обесценить свои чувства.

Все зависит от ситуации, если у человека проблемы с принятием себя, самооценкой, то в таких случаях будет полезно обдумать проблему и постараться извлечь из нее положительный опыт. В конфликтных ситуациях, будь то ссора с семьей, партнером или учителем, такой способ навредит. Ведь мы не можем решить конфликт, уйдя от него, попытавшись представить, что проблемы просто не существует. Не зря Барбара Эренрайх, американская писательница, в книге «Улыбайся или умри» утверждает: безопасных иллюзий не бывает, и вера в иллюзию — это всегда ошибка, за которую придется расплачиваться.



Творог по имени «Счастье»

Полина ГЛАДКИХ

По комнате пробегает солнечный зайчик, блестит и отражается от зеркал. Утренний рассвет только заливается краской. Девочка с русыми волосами просыпается в своей постели, жмурится и потирает глаза. Ее брат сидит за столом, папа читает очередные новости из газеты, а мама готовит завтрак. Они берут в руки тарелки с творогом под названием «Счастье». Через пару секунд появляется надпись: «Съешь и станешь более счастливым».

Такой нам показывают счастливую семью по мнению рекламщиков. Но мне кажется, что это является стереотипом, который нам навязали для продвижения своего продукта. В чем же тогда рецепт счастья? Я решила провести опрос и узнать, каким его видят люди.

Моя подруга Ясмينا придерживается понятия «Хюгге» или «Датское счастье», что означает способность ценить обычные удовольствия жизни и наслаждаться моментом. Впервые оно появилось еще в начале XIX века. Одними из его целей являлись смягчение неуверенности и беспокойства, предотвращение возникновения неудовольствия и удрученности. Девушка считает себя счастливой, когда слушает музыку, когда на улице солнечная погода или когда человек, который ей нравится, улыбается.

Но у многих людей радость зависит не только от о щ у щ е -

ний, но и от окружающих. Например, моя знакомая Вика считает себя счастливой только тогда, когда уверена в искренности своих друзей и в том, что они ее не предадут и не ускользнут от нее в любой удобный момент. Она объясняет это тем, что в прошлом имела болезненный опыт и теперь нуждается в ощущении «нужности» другим людям.

Моя бабушка воспитывала меня так же. Но в понятие «счастье» она вкладывала соответствие общественным стандартам. «Женщина обязана иметь семью и детей, а мужчина стабильную работу и хороший заработок».

Главное - угодить другим. В детстве я была с ней согласна, планировала стоять у плиты, готовить ужин любимому мужу. Но со временем мне удалось осознать важность собственных желаний, ушла от стереотипов. Для меня счастье - это жизнь. Потому что пока ты живешь, у тебя есть возможность сделать все, что угодно. Счастье - не постоянное чувство, оно изменчиво. В пять лет - это большой кукольный дом, а в тринадцать - мальчик, в которого влюблена. Чем больше у тебя есть, тем сложнее тебе становится получить свое счастье.

Семья опять сидит за столом. Русая девочка слушает музыку, брат держит любимую девушку за руку, отец разговаривает с друзьями, а мама готовит новый архитектурный проект. Теперь им не нужен творог «Счастье», чтобы быть счастливыми.



Поколение

Адрес: 191023, Санкт-Петербург, Невский пр., 39, Главный корпус, каб. 338
Телефон: 314-99-91
Сайт: pokolenie-online.ru

Редакторы выпуска:
Аглая ТИШКОВА
Екатерина КОНТАРЕВА
Анастасия ТРОФИМОВА
Технические редакторы:
Аглая ТИШКОВА
Екатерина КОНТАРЕВА
Анастасия ТРОФИМОВА

Дизайнер:
Серафима ЧЕСНОКОВА
Корректор:
Ульяна МАКАРЕВИЧ
Руководитель, главный редактор
Светлана Николаевна КАРПОВА

Все материалы номера написаны учащимися Школы журналистики Санкт-Петербургского городского Дворца творчества юных.