САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ

Учебная газета «Рыболовы» Июнь 2021

Поколение

ГАЗЕТА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ, СДЕЛАННАЯ САМИМИ ПОДРОСТКАМИ

При слове свобода мы можем представить себе революцию и борьбу, можем - личностную независимость. Все это важно нам в равной степени, так как без свободы человек не был бы полноценным и счастливым. Поэтому мы и решили поговорить на эту тему. Свобода в семье и отношениях, свобода внутри себя, свобода мысли - об этом читайте в нашей газете.

Свобода в house

Ксения МИТРУШИНА

Когда внутри меня творится хаос – меня тянет на хаос вокруг. Хочется бить стеклянные предметы, мазать яркими красками по любым слишком «пустым» поверхностям, чтобы не оставаться наедине с чем-то «чистым», а погружать все вокруг себя в привычное состояние. Поэтому меня завораживает современное искусство, которое, по-моему, представляет собой взрыв эмоций, внутреннюю и внешнюю борьбу. Мне стало интересно подумать о том, где проходит грань свободы для искусства, и кто ее устанавливает.

С самого детства мне объясняли родители, что значит «красиво», а что – нет. Для них искусство обязано было радовать глаз, иметь четкие формы образов и гармоничную цветовую гамму. Поэтому им очень близко классическое искусство с его строгими правилами. Для меня же всегда было важно увидеть свободу автора в выплеске эмоций, сильные чувства, которые художник использует как инструмент.

Когда внутри меня взрывается такое сильное чувство как ненависть, я яркими красками могу разрисовать весь блокнот, но искусством это являться не будет. Потому что такая же важная его составляющая – это идея, по поводу которой художник и испытывает тот самый «взрыв». Однако здесь, как мне кажется, существует различие в целях автора: использовать свободу ради того, чтобы вызвать шок ради шока, или показать людям проблему, мысль, которая его волнует максимально искренне. В форме тотальной инсталляции главный объект проекта – все пространство, будь это галерея или комната. Художник рисует картину с помощью реальных деталей, создавая при этом свою маленькую реальность. Главной темой художника Ильи Кабакова является мысль о человеке-невидимке, который становится видимым для всех только после своего исчезновения. «Объекты из его жизни» и «Человек, который улетел в космос» – проекты, в которых показывается, что доказательство существования человека находится во всем вокруг него: от подписанного мусора на рабочем столе до проломленного потолка в комнате, через который человек улетел в космос, не выдержав одиночества. Эти проекты – крик одинокого человека, который отчаянно хочет оставить что-то после себя. Мне кажется, что это и есть проявление свободы в искусстве, потому что художник создал собственную реальность, выразив в ней свои увства, а ощущение волны эмоций чувствуется от каждой детали.

Погружают зрителей в свой мир и художники, которые создают перформансы. Для меня тема свободы в этом направлении спорна, потому что очень часто перформансы становятся пафосными, или преследуют только одну цель: создать сенсацию и шокировать зрителей. Перформансы по типу «Груза вины» Тани Бругер, во время которого она пожирала сырое мясо ягненка несколько часов, не иллюстрируют идею, которую автор якобы закладывает в действо. Такое искусство быстро уходит в прошлое, потому что представление получается одноразовым, как и эмоции зрителей от него, к нему не хочется возвращаться. В эмоциональном плане такие представления могут нанести зрителю травму, поскольку уровень абсурда иногда превышает все нормы, превращаясь из искусства в представление ради представления. «Не верь глазам» Олега Маврамати, во время которого его руки связали на деревянном кресте на подобии распятия, а на спине вырезали фразу «Я не сын Бога», являлось протестом в сторону чрезмерной, по мнению Маврамати, власти церкви. У меня всегда от таких акций возникает неприятное чувство, потому что свобода искусства превращается в неуправляемые шоу. Авторы идут на такое ради зрелищного конфликта и не берут в расчет то, что их свобода должна заканчиваться там, где начинается свобода другого.

Вольность, которая дана художникам, часто используется ими как возможность создать абсурд, а не показать свои чувства или вынести проблему на общественное обозрение. Мне кажется, что свобода в случаях с особенно неприятными проектами ограничивается не только законом, но и самими художниками, когда они выбирают для своего искусства путь шоковой реакции и сенсации. Когда же единственной идеей становится политическая повестка, то такие проекты тоже очень быстро уйдут в прошлое, когда инфоповод перестанет быть актуален. Художники создают своими руками вещи, которые способны откликнутся в душе у огромного количества людей, они же сами и рисуют границы своей свободы, выбирая форму, а не смысл.

О волках и людях

Антон КОПЫЛОВ

В дикой природе нет никаких законов, кроме одного – выживает сильнейший. Чтобы повысить свои шансы на выживание, животные следуют стадному инстинкту, который является частью инстинкта самосохранения. Благодаря ему животные держатся группами, например, волки. В их стаях есть альфа-самец – беспрекословный авторитет и бета – его правая рука. Если кто-то нарушает правила, созданные вожаком, его изгоняют из стаи. Человек – существо социальное, он часто хочет принадлежать какой-то социальной группе, и стадный инстинкт помогает ему адаптироваться. По похожим принципам живут и подростки. По одиночке они уязвимы, но вот в группах бывают опаснее волков.

В седьмом классе я поддался стадному инстинкту. Так я присоседился к компании главного хулигана нашего класса, который жестоко издевался над новеньким, пришедшим к нам месяц тому назад. В этой стае авторитету никто не мог возразить, боясь быть изгнанным из компании. Это же двигало и мной, ведь в случае неповиновения я бы сам стал жертвой, страх заставлял меня присоединяться к толпе и стараться быть похожим на авторитета. Когда я сейчас об этом вспоминаю, то задумываюсь о том, что в классе в то время было два варианта существования: либо со всеми, имея поддержку «главаря», либо в одиночестве.

Причины, почему волки собираются в стаи просты: им нужно постоянно находится вместе, потому что по одиночке животные не могут успешно охотиться, у них снижаются шансы на выживание. Следование за главарем обеспечивает безопасность. Среди подростков ситуация выглядит примерно так же, лучше сидеть тихо, не выделяться и безоговорочно выполнять чьи-то приказы, даже если они идут вразрез с твоим мнением. Быть в толпе – выгодная позиция, ты не проявляешь индивидуальность, потому что твое мнение может кому-то не понравиться, а косые взгляды или неодобрительные вздохи ловить не хочется. Поэтому большая часть людей следует за толпой, даже не задумываясь о причинах.

Спустя время, мне мерзко от того, что я творил в прошлом. Я понимаю, что и сам поддавался влиянию «авторитетов». «Стадный инстинкт не победить. Чем больше мы с ним боремся, тем больше он дает обратную реакцию. Гораздо лучше научиться его контролировать. Важно не быть частью толпы, но при этом и не превращаться в изгоя. И то, и другое означает «поставить мозг на автопилот», то есть либо копировать чужие решения, либо закрываться от всего нового. «Осознание своей индивидуальности – одна из возможных профилактик стадного инстинкта», - говорит психолог Татьяна Комарова. И я согласен с ее мнением. Природа заложила в нас множество инстинктов, и ко всем можно относиться по-разному, но без них существовать не получится. Единственный удачный путь – это расставлять верные приоритеты и контролировать свои действия, ведь мы не животные, у нас есть интеллект. Лично я установил себе четкий свод правил и принципов, которые не позволят мне повторить ситуацию из седьмого класса. Например, в конфликтах я больше никогда не использую насилие, а разрешаю споры разговором. Также теперь я не принимаю решение, основываясь только на эмоциях, а предпочитаю поразмышлять чуть дольше, но прийти к рациональному решению. И это первые несколько шагов к контролю своих внутренних страхов, ведь еще одна особенность людей – возможность меняться и совершенствоваться.

От Меркьюри до старого козла

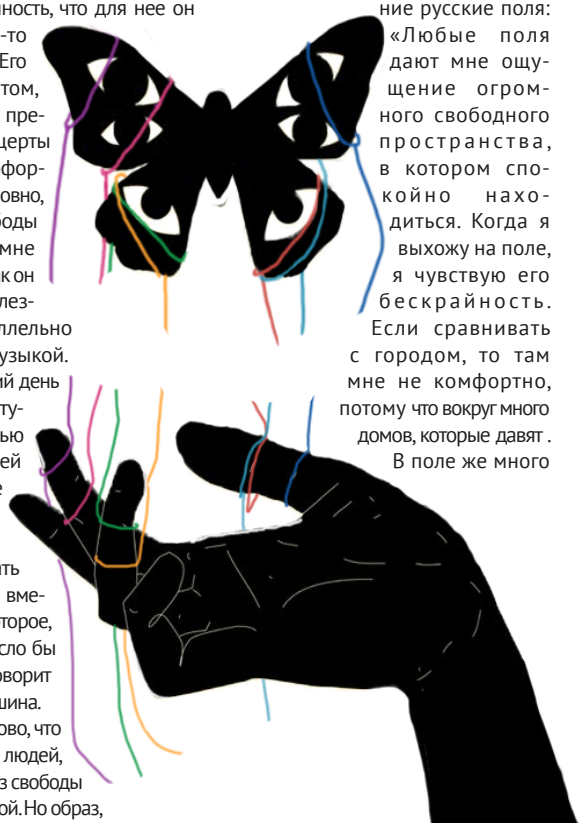
Елизавета ШИЛКИНА

Каждый раз, когда я возвращаюсь с занятий из Аничкового дворца и слышу громкий голос уличных музыкантов, поющих знакомые мне песни, я ощущаю себя свободной. Мне нравится смотреть на людей, которые смело выходят на улицы и через песни передают то, что чувствуют. Эти исполнители для меня являются неким образом свободы, раскрепощенности, они заряжают и вдохновляют. У каждого человека есть свое видение этого понятия, и мне стало интересно, какие образы возникают у других, поэтому я решила опросить ребят из пресс-центра «Поколение».

Для Ульяны Макаревич образом свободы является панк-музыка: «Музыканты начали смело говорить о проблемах, которые есть в мире. Это движение передает то, что происходит, может быть в грубом исполнении, но образно и чувственно». Для Ульяны панк-рок – это музыка протеста, у которой есть очень мощный заряд.

Для Лены Подоляк символом свободы так же является музыка. «Находясь в одной комнате, я могу оказаться где угодно и быть кем угодно. Например, если это инди-музыка, то я вижу густые хвойные леса, где-нибудь на Алтае. Когда я слушаю классику, то представляю себе океан. Я будто стою на побережье, смотрю в даль и чувствую спокойствие от леса и умиротворение от океана», - сказала Лена.

У Ксении Митрушиной свобода ассоциируется не просто с каким-то направлением в музыке, а с конкретным исполнителем: Фредди Меркьюри. Она слушает «Queen» с самого детства. Певец на столько экстравагантная личность, что для нее он казался кем-то невероятным. Его феномен в том, что он начал превращать концерты в шоу и перформансы. «Безусловно, образом свободы во Фредди мне кажется и то, как он боролся с болезнью и параллельно занимался музыкой. Свой последний день он провел в студии, полностью отдаваясь своей музыке. Мне кажется, что это и есть свобода – выбрать любимое дело вместо лечения, которое, возможно, спасло бы ему жизнь», - говорит Ксения Митрушина.



Было здорово, что вокруг столько людей, у которых образ свободы связан с музыкой. Но образ, возникающий у Данилы Иванова тоже мне близок. У него свобода ассоциируется с природой. Первый – это ветер: «Ему все равно на препятствия, он их огибает, движется вперед и ни от чего не зависит». А второй – это бескрайние русские поля: «Любые поля дают мне ощущение огромного свободного пространства, в котором спокойно находиться. Когда я выхожу на поле, я чувствую его бескрайность. Если сравнивать с городом, то там мне не комфортно, потому что вокруг много домов, которые давят . В поле же много простора, и только там я понимаю, что свободен», - рассказал Даня.

Для Маши Федоровой образы Дани тоже оказались близкими. Для нее свобода – быстрая езда на лошади в ветреную погоду: «Ветер дует в лицо, и я чувствую, как будто лечу. Я ощущаю в этот момент спокойствие и внутреннее умиротворение, потому что никто не мешает. На какое-то время я словно отвлекаюсь от реальности».

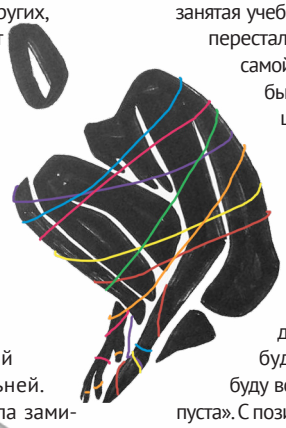
Если же ассоциации первых опрошенных мне были понятны, то образ Маши Лимаренко меня немного удивил. У девушки при вопросе о свободе возникает образ старого козла, который стоит на вершине скалы, возвышаясь над морем. «Он как будто уже состарился, убежал от своего стада и находится почти на горизонте жизни. Он видит этот горизонт, и к нему словно приходит осознание смысла его существования. Он понимает, что в принципе может все, а значит, он свободен и независим», - делится она.

Когда я говорила с ребятами, меня воодушевило то, как они искренне и открыто говорят о том, как и они ощущают свободу. Для каждого это слово отзывалось по-разному и, не стесняясь, они делились своими мыслями. Говорили то, что чувствуют, пытаясь подобрать образ. Поэтому я согласна с высказыванием Пауло Коэльо: «Вот это и есть свобода — чувствовать то, чего желает сердце, не заботясь о чужом мнении».

«Сам себе сценарист...»

Зоя КРАСНОВА

Я молча гляжу из коридора в кухню. Смотреть тяжко, слушать тоже. Слюна брызжет из напряженного рта, тяжелые руки полукругами разрезают воздух. Женская фигура мечется из угла в угол маленькой душной кухни, заливая ее злобным криком. Второе действующее лицо, оно же бездействующее, – фарфоровое, отрешенное. Это лицо бабушки. Что происходит? Ничего особенного: это моя тетя практикует на своей матери мощь голосовых связок. Не важно, что случилось – виновный уже найден. И это бабушка. Только она ответственна за все несчастья и боли, что случились в жизни ее дочери. Она – корень всех проблем. Убедив себя в этом, моя тетя освободилась от обязанности самой справляться с трудностями и остановилась. Однако, не остановилась жизнь, подбрасывающая ей все больше вопросов. Освобождение от ответственности за собственную судьбу наоборот заперло мою тетю внутри накопившихся сложностей. И вместо того, чтобы отпустить обиду на мать ради собственного спасения, она продолжала и продолжает топить себя. Пытаясь найти решение семейного конфликта, я начала примерять поведение тети к другим. Таким образом, я задумалась о том, что помимо того, что люди скованны культурными, общественными и прочими нормами, они также придумывают определенные нормы для себя, становясь заложниками собственных мыслей и убеждений. Кто-то заявляет себе: я – милая, игрушечная девочка. Я не злюсь и не кричу, что бы не случилось. Выбрав себе такую роль, девочка думает, что защитит и себя, и других, что она поступает единственно правильно и благородно. Но почему-то ее игрушечный механизм начинает ржаветь. Каждый раз, когда ее заводят ключиком, она танцует свой неэнергичный танец все печальней. И вот девочка-кукла замирает. На этом этапе у нее есть две опции: либо выбрать другую, менее жесткую «норму», либо выплюнуть из себя механизм, откашляться и дать себе разрешение на жизнь не милой, не игрушечной, а такой, как есть девочки. Другими словами, приписывая себе определение, мы либо защищаем себя, либо выбираем самое комфортное, и как нам кажется, наименее травмоопасное поведение. Однако то поведение, что кажется нам удобным и естественным, может стать пагубной привычкой, ведущей к неудачам и кризису.



Одна моя близкая подруга испытала это на себе: весна двадцатого, карантин и огромные запасы времени, улетающего в никуда. Раньше, занятая учебой, она не замечала, что перестала быть интересной для самой себя. Теперь же заняться было нечем, а значит, пришлось жить с собой без передышек на друзей, дополнительные занятия и формальную занятость. Вот чем закончилось это время: «Я бездарная и ничего не знаю. Я проживу так до конца своих дней. Я буду вечно ходить одна, буду все так же неинтересна и пуста». С позиции ее тогдашней – она была глубоко несчастным человеком, находящемся в безвыходном положении. Единственное, что ей помогло: действительно начать бороться со своей проблемой, а не прятаться от нее игнорированием выходов, это ярость, сопряженная с фразой: «Ладно, давай попробуем». Спустя год отрицание возможности выйти из ситуации лишь раздражает и вызывает вопрос: неужели я могла себя так вести? Это значит, что та норма поведения, которую мы для себя выбираем, это вовсе не про нас, она не помогает нам развиться. Это лишь метод защиты, наше предположение насчет нас самих, почему-то переросшее в принцип принятия решений.

В итоге, чтобы понять, как избавиться от заковывания себя в собственных ложных убеждениях, я постаралась определить, откуда же они берутся. Мне кажется, что они вырастают из мыслей, которые мы либо создаем сами, либо подхватываем извне. Например, моя тетя вырастила свое убеждение из предположений психолога. Все же, человек, убедивший себя в том, что те или иные качества помешают ему достичь желаемого, становится своим главным врагом и лишает себя возможности выбирать свою дальнейшую судьбу. Размышляя так, я поняла, что наши мысли – это не мы. Это лишь представление о нашей личности, которое не обязательно постоянно проецировать на самих себя, ведь мы тоже можем ошибаться.

Возможно, однажды я перестану молча наблюдать за домашними из коридора. Я предложу им выйти со мной, оставив на кухне лишь взгляд со стороны.

(Не) искренняя картинка

Полина ГЛАДКИХ

Мне нужно было найти хорошую детскую фотографию для выпускного альбома, я залезла в старую коробку на балконе, чтобы отыскать ее. Нашла. На ней все члены моей семьи: папа, мама, я и старшая сестра. Кажется, ее сделали в Турции, когда мне было пять. Здесь мы все улыбаемся и выглядим счастливыми. Но это нереалистичное изображение с фальшивыми лицами. Ведь обратная сторона, которую не снимает камера фотографа – это наши прикованные друг к другу руки, которые мы не можем отцепить, так как наручники состоят не из железа, а из кровных уз. Они прочнее и долговечнее всего на свете. Посмотрите на каждую фигуру.

Ты – мать. Твоя учесть готовить своему мужу ужин, когда он приходит домой, и водить детей в школу. У тебя нет друзей, кроме супруга и твоей матери. Собственная жизнь будто бы остановилась, а у других она продолжается. Ведь ты слушаешь, как дочери проводят время со своими друзьями, и что происходит у их отца на работе. Кажется, что выхода больше нет, и тебе придется это терпеть до конца, если, конечно, не покончишь жизнь самоубийством и будешь свободна где-то там на небесах. Ты – дочь. Видящая опыт своей матери, поэтому не хочешь семьи и желаешь всю жизнь быть одинокой, зато не запертой в четырех стенах с одними и теми же людьми до смерти. Все твои отношения терпят крах, ведь ты используешь одну и ту же модель поведения, что когда-то создала в детстве. Ты не хочешь постоянно сидеть дома и думать, что не можешь общаться или гулять ни с кем другим, кроме своего партнера. Поэтому ты начинаешь отдаляться от своего друга, ведь он забирает твою свободу.

Ты – сестра. Тебя постоянно пытаются привязать к одному человеку, только потому, что вы родились в одной семье и теперь обязаны быть вместе до конца. Не должно быть никого ближе, кроме старшей сестры. Все подруги второстепенны, и позже они уйдут из твоей жизни. Ты станешь похожа на них. Маму и старшую сестру, которые общаются только друг с другом. А когда родителей не станет, вы останетесь только вдвоем и проведете так все время. Тебе стыдно, ведь ты должна быть благодарна, что с тобой навсегда будет человек, который сможет в любой момент тебя поддержать. Но, на самом деле, очень страшно. Пугает на вечность остаться с одним человеком без выбора других в своей жизни.

Хорошо, что фотографии не такие долговечные. Их можно порвать, сжечь или потерять. Мне бы хотелось это сделать, но вспоминаю, как нам было хорошо в ту поездку. Кажется, из всех членов семьи только я осознаю, что мы прикованы друг к другу, остальные считают, что мы обнимаемся на этой картинке. Как будто бы совершаем не насильственное действие, а хотим оставаться вот так же близко друг к другу за пределами этого маленького прямоугольника. Тяну ближе к глазам фотографию, пытаясь рассмотреть каждую деталь и найти доказательство своей мысли. Мама с любовью в глазах смотрит на папу, а он на нее. Я близко к ней прижимаюсь, потому что не хочу отпускать, а сестра с весельем смотрит на меня. Кладу фотографию на место и начинаю думать о том, что я все это время смотрела на нее поверхностно. Додумывала детали истории, как мне удобно. Может, пора уже выйти из детских представлений о семье и понять, что это такое на самом деле.

Мама и папа считают меня уже взрослой, поэтому меньше уделяют времени нам, а больше себе. Сестры, которые очень близки, делятся своими проблемами между собой, ведь они знают друг друга всю осознанную жизнь. И я, которая хотела в том возрасте семью. У нее еще не было ужасных представлений, которые она сама себе создала.

Закрываю коробку, унося фотографию с собой, потому что теперь оно много для меня значит. Картинка состоит из моих предубеждений по поводу собственной семьи. Представлений, что свобода – это пространство без людей вокруг, где я ни к кому не привязана и могу делать то, что хочу. Но также внутри себя она содержит личный и осознанный выбор оставаться с этими людьми и в этом месте, которое я зову домом.

Один хорошо, а двое лучше?

Ульяна МАКАРЕВИЧ

Впервые о свободных отношениях я услышала несколько лет назад. Листая истории в интернете, я наткнулась на пост девушки, которая рассказывала о том, как же удобно встречаться с несколькими парнями одновременно: ты имеешь в два раза больше внимания, в два раза больше поддержки, в два раза больше подарков на праздники. Тогда мне такая форма отношений показалась чем-то диким и неправильным, ведь я никогда не видела примеры таких пар в жизни. Однако годы шли и, услышав от объекта своей влюбленности предложение начать те самые свободные отношения, я решила разобраться в этой теме, чтобы понять, дадут ли мне такие взаимоотношения свободу действий и легкость, или же только создадут их иллюзию.

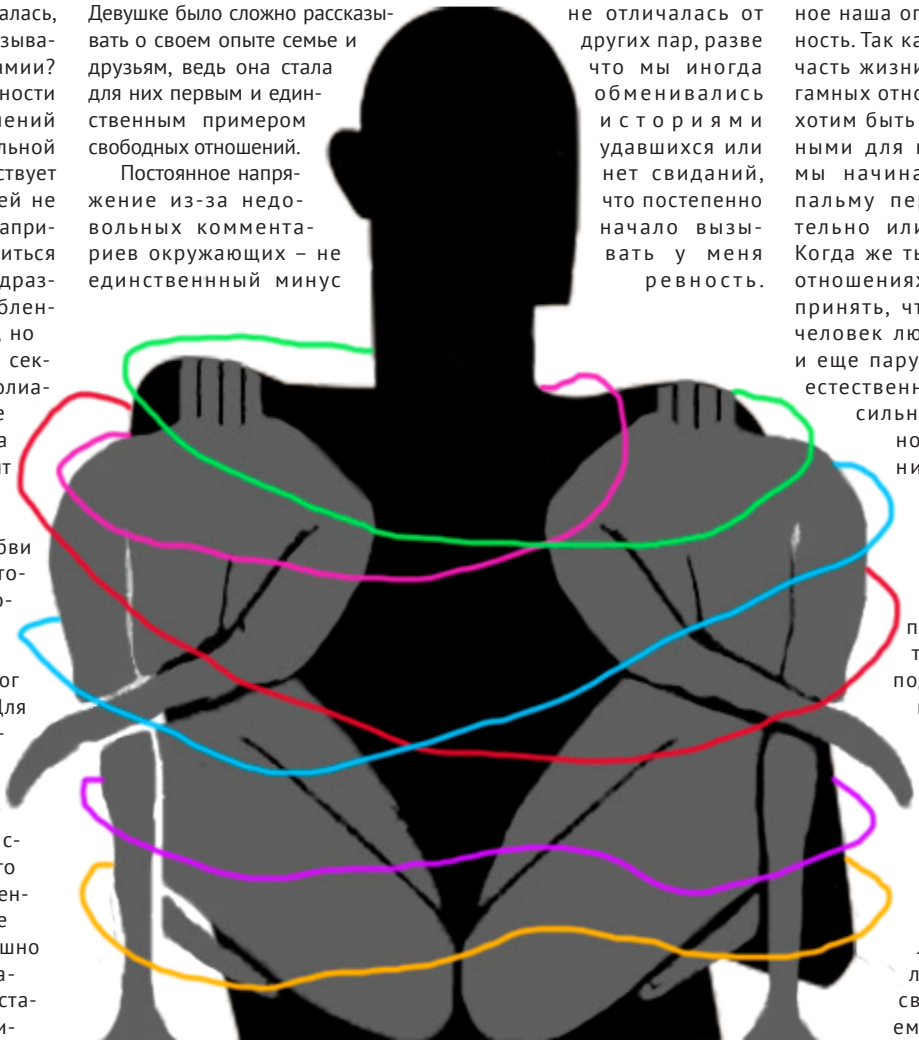
Перед тем, как вступить в свободные отношения, я задумалась, почему вообще люди отказываются от мысли о моногамии? Хотят ли они эмоциональности и насыщенности отношений или разнообразия сексуальной жизни? Оказывается, существует несколько разновидностей не моногамных отношений. Например, пара может договориться о полигамии, которая подразумевает под собой влюбленность в одного человека, но желание иметь несколько сексуальных партнеров. В полиамории же люди искренне считают, что имеют чувства к нескольким людям и хотят романтических отношений с ними. Главное, что объединяет такие формы любви – это согласие обеих сторон на подобные взаимоотношения. Желание же попробовать возникает по разным причинам. Психолог Алена Комова поясняет: «Для некоторых людей это обусловлено детским опытом и примером родителей, которые не любили друг друга. Такие дети, вырастая, начинают считать, что любовь – это нечто болезненное и опасное, поэтому ее лучше избегать, ведь страшно разочароваться. Следовательно, человек с такой установкой больше ищет физического контакта. В других же случаях человек, пройдя негативный опыт в прошлых отношениях, где партнер сильно ревновал или контролировал, начинает хотеть больше свободы и меньше «капания на нервы»».

Часто люди боятся попробовать такую форму любви. Кого-то останавливает страх того, что на двоих (а тем более на большее количество) партнеров будет затрачено больше денег, времени и эмоций, а кто-то боится осуждения. Украинская блогерша Лада, которая уже несколько лет встречается с двумя парнями одновременно рассказывает: «В моей голове постоянно крутится фраза о том, что, если люди прямо не осудили меня за мои отношения, значит, им пока не представилось возможности это сделать. Ведь даже если твои коллеги и знакомые в лицо будут говорить тебе о том, что ты вольна делать, что захочешь, это не значит, что они не осуждают тебя в силу своих социальных установок». Девушке было сложно рассказывать о своем опыте семье и друзьям, ведь она стала для них первым и единственным примером свободных отношений.

Постоянное напряжение из-за недовольных комментариев окружающих – не единственнный минус полиамории. Блогерша признается, что недостатков у таких отношений больше, чем преимуществ: «Изначально я постоянно чувствовала себя виноватой, потому что мне казалось, что я уделяю парням не равное количество внимания. Более того, в первое время мне сложно было обсуждать с одним партнером другого, из-за чего чувствовала отдаление от обоих. Ну и последней моей проблемой, конечно, стала ревность», - говорит Лада. Однако девушка действительно любит обоих своих мужчин и любит давать себе свободу во всех сферах своей жизни.

Такие же мотивы двигали и мной, когда я согласилась попробовать открытые отношения. Изначально я действительно чувствовала облегчение от того, что, встречаясь с человеком, я имею возможность знакомиться и гулять с другими. В остальном наши взаимоотношения ничем не отличалась от других пар, разве что мы иногда обменивались историями удавшихся или нет свиданий, что постепенно начало вызывать у меня ревность. Месяц за месяцем я убеждала себя в том, что сама согласилась на такую свободу в любви и сама не сохраняю никакой верности, которая могла бы быть присуща моногамным отношениям. Однако ужасная обида, недопонимания и фразы «смотри только не влюбись» помогли мне понять, что наши с ним цели расходятся. Я оказалась не готова быть не «той самой единственной». Позже Алена объяснила мне, что к подобной форме любви будет готов далеко не каждый: «Вступая в полигамные или полиаморные отношения, нужно хорошо понимать, что мы не можем поменять другого человека и что никто не отойдет от своих принципов ради вас. Проще говоря, мы еще на берегу должны отбросить все ожидания от отношений, чтобы не разочаровываться после».

Переосмысливая свой опыт, слова психолога и историю Лады, я поняла, что самое главное наша опасность – это ревность. Так как все мы большую часть жизни состоим в моногамных отношениях, банально хотим быть любимыми и важными для нашего партнера, мы начинаем бороться за пальму первенства, сознательно или несознательно. Когда же ты оказываешься в отношениях, где приходится принять, что твой любимый человек любит и ценит тебя и еще пару таких же, как ты, естественно, что начинаешь сильно ревновать, становишься собственником, а отношения, построенные на таких чувствах, развалятся быстро. Оказывается, полиамория подразумевает не только двойные подарки и внимание, но и в два раза больше конфликтов с партнерами, в два раза больше волнения за близкого человека и в два раза больше страхов и домыслов, что человек любит не тебя, а ту свободу, которую ты ему даешь.



Не верьте мне

Мария СЕРДЮК

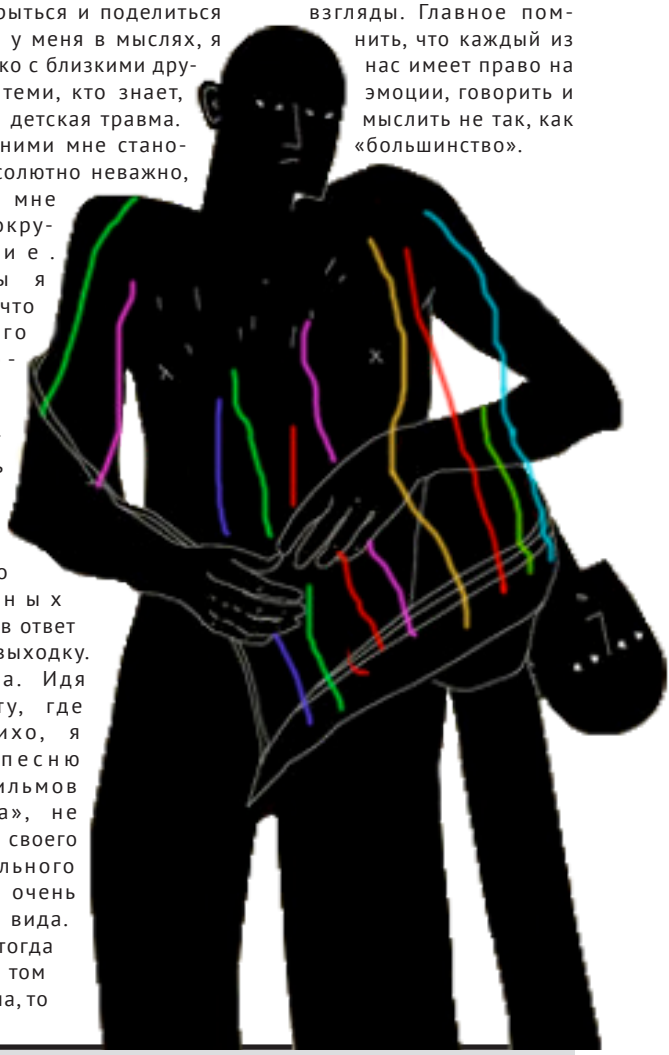
Социальные рамки – это список «правил», установленных обществом. Я могу нарушать их по разным причинам: переизбыток эмоций, нестабильное состояние, последствия детских травм. Это выливается в яркие проявления чувств, во время которых мне безразлично, что подумают окружающие. В этот момент мне важнее мое состояние.

В моем детстве меня часто убеждали, что мне очень повезло с родителями, причем говорили это они сами. Но каждый раз, видя маму плачущей в гостиной из-за того, что папы до сих пор нет дома, я не понимала, что происходит и что мне делать. Мне никогда не объясняли, как, будучи семилетней девочкой, успокоить собственную мать. Я видела, как она расстраивается из-за того, что отец пропадал по ночам, и дрожащими пальцами строчила ему сообщения с вопросами, где он. Считая, что я – единственный человек рядом, который может ее утешить и заверить, что скоро папа вернется, я бежала к ней на помощь. Тогда я не понимала, что мой, казалось бы, самый близкий человек просто воспользовался мной и моей детской наивностью, хоть и делала она это бессознательно. Тогда моей матери не было дела до того, как себя чувствует ее маленькая дочь, видя такую жуткую картину дома. Подсознательно я хотела, чтобы мама пришла ко мне и объяснила, где папа и почему ушел. Каждый раз, когда я вспоминаю это и вновь анализирую все произошедшее, я безумно злюсь на мать и на то, что она была и остается слишком слаба, чтобы самой постоять за себя и успокоиться. Из-за всего произошедшего тогда, я не могу доверять людям сейчас. Мой внутренний ребенок блокирует мои эмоции, ведь боится снова быть брошенным. Доверившись когда-то маме, я оказалась использованной и после никому не нужной. Этот страх остается со мной по сей день. Я боюсь, что люди воспользуются моей наивностью и искренним желанием помочь, а потом просто бросят меня. Я закрылась и перестала выражать какие-либо эмоции. Но мои чувства и желание поделится с кем-то моими переживаниями никуда не делись и не денутся, и эту энергию нужно куда-то выплескивать.

Впервые я поняла, как именно мне нужно перенаправлять свои эмоции, после очередной ссоры с матерью. Дикое желание поломать и уничтожить все, что вижу, из-за накатившей злости. Чтобы не разрушить всю комнату, я просто взяла карандаш и начала яростно рвать им пробковую доску, висящую рядом с моим рабочим столом. Я дырявила ее до тех пор, пока не увидела, что карандаш в моей руке разломился пополам. Только после этого осознания я успокоилась. Поговорив с психологом, я поняла, что могу вовсе избавляться от ненужных мне эмоций через физическое проявление. Так и случилось на Невском. Звонок матери, очередная ссора, потерянная возможность хоть как-то сохранять самообладание. Выйдя из перехода к метро и набравшись смелости, я закричала. Я кричала на мать, злилась на нее и говорила все, что повторяла ей сотни раз о своей боли, но каждый раз она не слышала. Мне снова помогло не душить себя собственными мыслями, а выкинуть это все из моей головы. Я спокойно выдохнула. Мне нужна была такая разрядка, потому что я была уже не в силах сдерживать накопившиеся эмоции, тогда было важнее подумать о себе, нежели заботиться о чужом спокойствии. Иногда чувство безысходности и разочарования не только в других, но и в самой себе, перевешивает мой страх показаться слабой.

В какие-то моменты я понимаю, что просто пытаюсь всем понравиться. Стараюсь найти правильный подход, сохранить выгодные знакомства, общаться с большим количеством людей. Не дружить, а именно общаться. Таким образом я создаю себе иллюзию того, что я кому-то, да нужна. Страх остаться одной напрямую связан с моим детством, тогда я тоже была одна. Именно поэтому я боюсь показаться странной или ненормальной. Ведь мне кажется, что со мной просто перестанут общаться. Полностью открыться и поделиться всем, что у меня в мыслях, я могу только с близкими друзьями, с теми, кто знает, что такое детская травма. Рядом с ними мне становится абсолютно неважно, что обо мне скажут окружающие. Однажды я решила, что от моего настроения сегодня будет зависеть гораздо больше, чем от чьих-то странных взглядов в ответ на мою выходку. Я запела. Идя по мосту, где было тихо, я пела песню Порнофильмов «Система», не стесняясь своего не идеального голоса и очень веселого вида. Если бы тогда я была на том мосту одна, то никогда бы так не сделала. Но в тот момент я была в окружении близких и чувствовала себя комфортно, поэтому и не обращала внимание на окружающих людей.

Мне кажется, что каждое мое действие, не соответствующее установленной «норме» – это крик. О помощи, о том, что мне хорошо, о несправедливости мира. Каждое такое действие требует смелости и работы над личными установками и рамками. Я могу справляться сама, могу с помощью близких, но главное, что с этим можно и нужно работать. Я могу получать удовольствие от эмоций, несмотря на чужие унылые и осуждающие взгляды. Главное помнить, что каждый из нас имеет право на эмоции, говорить и мыслить не так, как «большинство».



Поколение

Адрес: 191023, Санкт-Петербург, Невский пр., 39, Главный корпус, каб. 315**Телефон:** 314-99-91
Сайт: pokolenie-online.ru

Учредитель:
Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных

Редакторы выпуска:
Ульяна МАКАРЕВИЧ
Антон КОПЫЛОВ

Технические редакторы:
Анастасия ТРОФИМОВА
Ксения МИТРУШИНА
Антон КОПЫЛОВ
Ульяна МАКАРЕВИЧ

Корректоры:
Ульяна МАКАРЕВИЧ

Руководитель, главный редактор
Светлана Николаевна КАРПОВА

Все материалы номера написаны учащимися Школы журналистики Пресс-центр «Поколение» Санкт-Петербургского городского Дворца творчества юных.