САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ
ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ

ЗИМНИЙ
«ЗЕРКАЛЬНЫЙ»
2023, №2

Поколение

ГАЗЕТА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ, СДЕЛАННАЯ САМИМИ ПОДРОСТКАМИ

Химия жизни

Арина ВАСИЛЬЕВА

Звонок. Захожу в кабинет химии. В глаза бросается разнообразие зелени на подоконниках и шкафах. Из лаборантской выходит немолодая женщина с короткими светло-фиолетовыми волосами. На ней блузка бордового цвета с черным узором и темно-синие брюки. Это Зоя Ивановна Шевченко. Она преподает химию и биологию в школе «Зеркального» уже 25 лет. Зоя Ивановна здоровается со мной и говорит: «подожди, я сейчас цветы полью и начнем».

Я осматриваю кабинет. Он очень светлый и просторный. На стенах висят портреты знаменитых химиков, таблица Менделеева. Учительский стол весь в разных тетрадях и бумагах с работами учеников, которые нужно проверить. Зоя Ивановна поливает цветы и рассказывает мне про своих внучек, позже про то, что она занимается ходьбой и каждое утро делает гимнастику. Учительница убирает ведро с водой, из которого поливала цветы, и садится со мной за первую парту.

Свой рассказ она начала с детства. Зоя Ивановна старшая в семье и у нее есть четыре младших брата. С раннего возраста на ней была большая ответственность, родители уезжали на работу и хозяйкой в доме оставалась она. Нужно было накормить братьев, убраться дома. Зоя Ивановна не задумывалась об этой ответственности, но позже в подростковом возрасте ей было очень обидно, что ее сверстницы могут гулять «с утра до ночи», а она нет. Уже когда выросла, поняла, что все это подготовило ее к взрослой жизни и была очень благодарна за это своим родителям.

Учительница очень тепло отзывалась о своих родителях. «Отец всегда в шутку называл меня Зоя Ивановна»-, говорит она. Братья ее слушались, ведь она старалась быть со всеми справедливой и не выбирала любимчиков, в отличие от ее мамы, у нее им был младший сын. С улыбкой на лице Зоя Ивановна вспомнила о том, как ее семья отмечала Первое мая: «Вот утром, когда просыпаешься, солнышко в окна, дома чистота, порядок, приятно пахнет выпечкой с кухни. Такое ощущение теплоты, доброты, какого-то душевного спокойствия».

В подростковом возрасте Зоя не была отличницей, и не стремилась к этому, ей было жалко тратить все свое время на уроки. Но она была старостой класса, активно участвовала в жизни школы и помогала отстающим ученикам. «Получилось так, что я научилась правильно распределять время и все успевала»-, говорит Зоя Ивановна. Химия сразу стала любимым предметом, ее заинтересовал этот мир мельчайших частиц. Она хорошо помнит своего первого учителя по этому предмету - Екатерину Григорьевну Семенову. Зоя Ивановна рассказала, что по началу, эта учительница ей показалась резкой и грубой. Она поставила девочке четверку, из-за чего Зоя все каникулы «штудировала учебник», сама разбираясь в предмете, потому что ей было обидно из-за этой оценки и она хотела понять свою ошибку.

Учителем ей хотелось быть всегда, но когда она закончила школу, в её городе не было педагогического института с факультетом химии и биологии. Зоя год проработала вожатой: «Увидев, какие маленькие зарплаты получают учителя и как они трудно живут, я решила, что свяжу жизнь с химией, но не в школе». Во время работы на производстве, связанном с химией, Зою Ивановну пригласили преподавать в техникуме. Она решила, что это ее шанс начать работать с детьми.

Самое любимое для Зои Ивановны общение с ребятами, наблюдение за их развитием, за тем, как они растут. «Это помогает мне не стареть душой»-, говорит Зоя Ивановна. Химию она любит по - прежнему, и даже дополнительно работает с учениками: «Я уже по-разному объясняю, а ко мне дети подходят и говорят, что я рассказываю понятно, а в учебнике совсем не понятно»,- рассказывает учительница. Зоя Ивановна – это человек, который по-настоящему любит детей и свою работу с ними: «Когда я потеряла мужа, дети дали мне возможность обрести смысл жизни и душевный покой». Учительнице очень нравится общаться с ними, узнавать, кем они видят себя в жизни, какие у них цели. Помимо этого, она наблюдает за тем, как одевается молодое поколение. Ей важно не отставать от моды, но нужно, чтобы одежда была в первую очередь удобной и не яркой.

В свободное от работы время она любит читать стихи Ахматовой, Тютчева, Пушкина. Читает библию, с этой книгой ее познакомил один из сыновей. Еще ей нравится слушать классику. Когда Зоя Ивановна была моложе, она шила одежду для своих внуков. Про свою семью она никогда не забывает: «Работа – это очень важно, но семья – это то, ради чего стоит жить»-, говорит Зоя Ивановна. Сейчас ей 75 лет, и она думает, что уже может полностью посвятить себя своим трем детям, девяти внукам и правнуку. Все ее родственники обязательно каждый день ей пишут, иногда просят совета. Зоя Ивановна считает, что рядом с ней ее дети могут по-настоящему расслабиться и снова почувствовать себя детьми. Женщине было очень трудно пережить потерю мужа, но она брала себя в руки. Зоя Ивановна выходила утром на улицу и говорила себе: «Зоечка, вперед, надо жить».

Я задала последний вопрос: «Что же для вас самое главное в жизни?». Мы замолчали на несколько минут. «Не знаю, как сформулировать»-, тихо проговорила женщина. После еще одной небольшой паузы она сказала: «Достойно прожить. Чтобы в конце жизни не в чем было себя упрекнуть. Я сделала все, что могла, по своим возможностям и способностям».

Я вышла из кабинета химии и еще очень долго думала над ее словами. Думала, насколько это сильный человек и насколько важно, чтобы каждый учитель так любил свою работу. Понимала, что за любым человеком может стоять долгая и сложная история, о которой я даже не догадывалась.

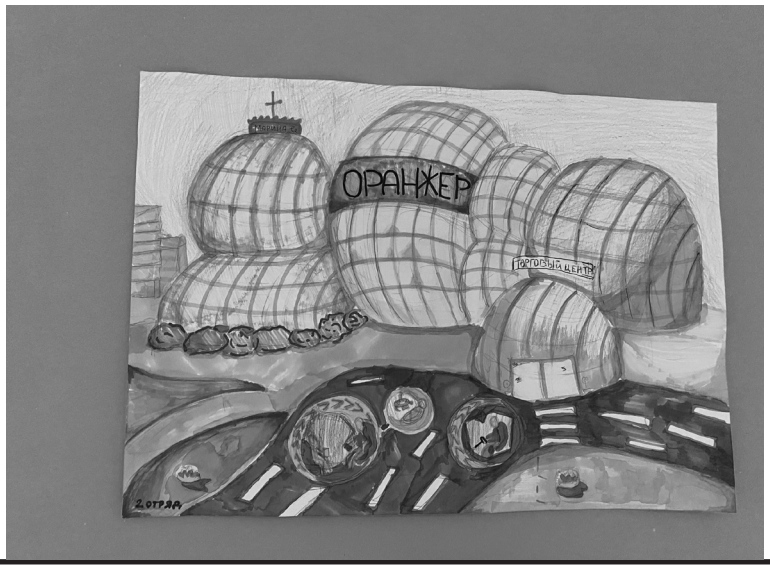
А может быть и не фантазия

Захожу в просторный зал. Играет веселая музыка. Вокруг носятся дети: что-то приклеивают и вешают на зеленую стену. Поднимаю глаза. Передо мной картины, на которых изображен Санкт-Петербург будущего: рядом с привычными историческими зданиями нарисованы небоскребы и летающие машины. Эти рисунки подготовили ребята из первого, второго и третьего отрядов лагеря «Зеркальный» для мероприятия «Город будущего», которое прошло 19 января в Малом концертном зале.

Екатерина ГРИШАНОВИЧ

Ребят попросили изобразить Петербург через 30 лет. Самой продуманной, на мой взгляд, работой была картина метро Петербурга 2050 года. Ребята нарисовали карту современного метрополитена, добавив новые станции и даже ветки. Также мне показалась интересной картина, на которой были изображены несколько стеклянных зданий и проезжающие мимо машины, похожие на огромные цветные шары. В центре – оранжерея, в которой, по словам ребят, находятся исчезающие и редкие растения.

Когда ребята закончили представлять свои работы, к микрофону снова вышли организаторы. Они объявили о начале дискуссионного клуба. Ребятам предоставили возможность порассуждать об изменении города в необычном формате. Задача детей на дискуссионном клубе – сформулировать и обосновать свою позицию. Чтобы упростить задачу ребятам, организаторы заранее расклеили на пол три таблички «Да», «Нет» и «Сомневаюсь». Таким образом, все участники делились на команды. «Вопросы были разные. Вспомнили романтическую идею Петра первого о перестройке Петербурга под мотив Венеции.Также был поднят вопрос, касающийся пробок и возможности перекрытия исторического центра города и о музеях Петербурга», – рассказала Елена Петровна Клишена, один из организаторов мероприятия. Город меняется очень быстро. Рядом с историческими зданиями строятся современные. Что же изменится в Санкт-Петербурге через 30 лет? Сложно сказать точно, но пофантазировать можно.



Игра, знакомая с детства

Анна РОМАНОВА

На переменах в начальной школе мы традиционно расчерчивали поля тетрадей решетками, а между рисовали крестики и нолики. По мотивам знаменитой и простой игры, в которой нужно в один ряд поставить свои значки, опередив соперника, 20 января в школе лагеря «Зеркальный» организовали финал краеведческого конкурса «Крестики-Нолики». Учитывая, что тема этой смены – краеведение, организаторы сделали уклон на историю нашего города. Боролись за победу первый, второй, третий и пятый отряды.

Основной задачей участников было правильно отвечать на вопросы и получать шанс вставить в свободные окошки свои знаки – крестики или нолики. Мне удалось поговорить с организатором игры, Беляковой Евгенией Эдуардовной: «Конкурс ввёл Владимир Ильич Аксельрод, организатор прошлых смен, и эта игра уже стала традицией – одной из основных составляющих нашей смены. Я надеюсь, что наши вопросы помогают ребятам взглянуть на город шире.Потому что история города – это же не только достопримечательности, даты, а в первую очередь та красота, что нас окружает. Это Петербург литературы, Петербург музыки. И именно с этим были связаны наши категории, которые мы выбрали для игры». Начали игру пятый и первый отряд. За крестики играл пятый, за нолики первый отряд, каждый правильный ответ – лист со знаком победившей команды, в линию на общей доске. Прозвучал вопрос: «Культурное убранство города. На каком памятнике в Санкт-Петербурге красуется надпись «прадеду правнук»»? После чего ход переходит ноликам: они выбирают фотовопрос, на котором им попадается здание двенадцати коллегий. Вопросы викторины звучат один за другим, отвечали крестики, нолики, опять крестики, потом опять нолики. Мгновение, и я уже слышу радостные крики петрополевцев, которые победили в первом этапе. По тому же сценарию прошёл второй этап полуфинала, в котором выиграл второй отряд. Участники действительно готовились к игре очень серьёзно. Далее опять перерыв и бой за третье место. Часто появлялись вопросы от игрушечного зайца Сени, который сидел под доской с полем. Они даются тогда, когда никто из игроков не отвечает на вопрос, их почему-то никто не любит.

Объявили финал, формат которого такой же, как и другие: викторина по вопросам, связанными с культурой города. Организатор задаёт первый вопрос из категории личности: «Чей портрет, написанный Кипренским, находится в шереметьевском дворце?». Ребята из второго отряда, играющие за нолики, немного тушуются, но отвечают в итоге правильно: «Пушкин». Далее, задание с гербом Александрии, его не узнают ни одни, ни другие, поэтому на доску вешается вопрос из категории «от Сенечки». В конце игры атмосфера напряжена до предела, ребята из Петрополя очень волнуются и уже выглядят поникшими. «В каком произведении Гоголя упоминается самый широкий и известный проспект Питера?» – задаёт вопрос девушка-организатор, её голос звучит нервно. Правильный ответ: «Невский проспект», и ребята Второго отряда его озвучивают. Они одерживают победу в конкурсе, сведя в одну линию нолики. «Дети волновались очень. Даже я разрывалась, хотелось поддержать одну команду, помочь другой, но что делать, это игра. Я даже стояла за доской и не смотрела на участников, чтобы быть максимально честной», – рассказывает Евгения Эдуардовна.

Я не ожидала, что краеведческий конкурс окажется таким интересным и так меня порадует. В какой-то момент я сама втянулась в игру, отвечала в своей голове на вопросы, переживала за команды. Поэтому могу представить, какой азарт и какие эмоции ощущали участники. Люди, живущие в Санкт-Петербурге и не интересующиеся его историей, по-моему, теряют очень много. Так что игры и конкурсы, связанные с этим – хорошая возможность не только весело провести время, но и узнать что-то новое.

Где талант, там и надежда

Фестиваль «Я сам! Я сама!» прошел 21 января в лагере «Зеркальный». Он создан для тех, кто хочет попробовать себя в разных ролях. Так, поучаствовать можно было в разных секциях: пение, музыка, танцы, чтение, сочинение своих литературных произведений и ТРИЗ.

Маргарита СОЛОВЬЕВА

Фестиваль проходил на базе школы «Зеркального». В концертном зале выступали ребята секции танцев и музыки. В кабинете 115 проходил литературный вечер. Чуть дальше, в кабинете географии, была секция экскурсоводов, которые представляли свои проекты. Недалеко находился кабинет, где выполняли задания технической секции – ТРИЗ (Теория Решения Изобретательских Задач). Илья из клуба «Петрополь» принял в нем участие. По его рассказу, в первом раунде нужно было использовать всю свою фантазию и дорисовать набросок, затем придумать к нему оригинальную историю, а потом построить самый стойкий домик из нескольких листочков бумаги.

«Мы старались, чтобы все интересы были учтены и эта задумка удалась, ведь сейчас ребята записываются даже на две – три секции. Например, кто-то защитил свою работу по экскурсиям, а затем пришёл сюда и песню спел, везде можно успеть», – поделилась организатор конкурса, Лидия Николаевна Николаева.

«Я сам! Я сама!» существует уже более 20 лет. Тогда у многих детей, приезжавших на смену были свои интересы, поэтому появился формат, когда кроме знаний краеведения, можно было выбрать любую секцию, которая была по нраву и попробовать свои способности там. Название конкурса придумал Владимир Ильич Аксельрод – методист ДТЮ и организатор краеведческого движения «Юные за возрождение Санкт-Петербурга». «Если не ошибаюсь, была передача по телевидению «Я сама», оттуда и родилась идея», – пояснила Лидия Николаевна.

Кроме конкурса, во второй половине дня всегда проходит «Минута Славы», на которой награждаются победители в различных номинациях. Одной из лауреатов стала талантливая и ещё юная пианистка Милана, которая учится в музыкальной школе. На музыкальных инструментах играли и ведущие. Анастасия и Леонид Макаровы из первого отряда. Они исполняли современные композиции на флейте, гитаре и скрипке. «Я профессионально занимаюсь музыкой – это мой конёк. Для меня музыка сродни смыслу жизни», – поделился Леонид.

«Это мероприятие ассоциируется у меня как с реализацией своих возможностей и открытий, так и с преодолением себя и своих страхов, потому что некоторые боятся выступать в кругу незнакомцев, а в лагере есть доверие к тем, кто из твоего отряда», – рассказала Лидия Николаевна.

Многогранность таланта всегда подкупает, каким бы ни был человек есть возможность узнать его с новой стороны, под светом другого прожектора, способного исказить предшествующие цвета.

Восемь раз тревога

В честь 80-летия разрыва блокады был проведен поэтический вечер. Его организатором стала Лидия Николаевна Белякова. Рассказы о деятелях искусства и выразительное чтение стихов транслировались по радио на территории «Зеркального» 18 января.

Вероника ЛАЗАРЕВА

Я сижу на отрядном месте «Петрополя». Тишина. Чуть позже начинает играть радио, сначала звучит музыка, напоминающая марш, чуть позже я слышу голоса ребят, которые рассказывают стихотворения и прозаические произведения о Великой Отечественной войне. Некоторые произведения были знакомы мне, многие я услышала в первый раз. София Иванова из третьего отряда рассказала стихотворение Муса Джаиля «Чулочки». Когда я слушала ее, то поняла, что читать про военные действия для девушки действительно не просто. Ее слова показались мне очень искренними, с такой пронзительной печалью в голосе.

Самой интересной для меня была история о выступлениях балетных трупп в театрах, которую рассказала Мария Павлова из пятого отряда. Война, обстрелы, смерти - казалось бы, в такое время совсем не до искусства. Но люди работали, воодушевляли зрителей. Маленький кусок хлеба должен был насытить их настолько, чтобы они могли исполнять сложные танцевальные элементы на протяжении нескольких часов. В первую блокадную зиму труппа играла при температуре минус три в помещении. Балерины надевали под трико шерстяные рейтузы, грим просто замерзал. Иногда концерты прерывали по восемь раз из-за экстренной тревоги.

В такое тяжелое время деятели искусства не прекращали работать, ведь у них была особая задача —выразить то, что было на душе и у других, постараться поддержать и показать, что они все трудятся ради одной цели. Радио играло очень важную роль в Блокадном Ленинграде. Может именно поэтому организаторы выбрали формат радио в прямом эфире, как напоминание о тех днях.

Я спросила у Лидии Николаевны, как в «Зеркальном» проводились вечера памяти до пандемии и запретов на массовые мероприятия. «В холле школы, утром всегда была линейка. Потом все ребята шли возлагать венок к самолету. Очень часто устраивались вечера, которые проходили на сцене. Вечером обязательно проводили огоньки памяти, каждый вспоминал свою семью и родственников, погибших военных и жителей. А где-то проходили просмотры фильмов с обсуждением».

Моя прабабушка была ребенком войны, она всегда плакала, когда вспоминала свое детство. Все старались отвлечься, не вспоминать о голоде и холоде и в этом им помогало искусство. Стихи, проза, балет того времени, все это дает ощущение того времени и мытарств людпомогает понять, что чувствовали обычные люди и через что им пришлось пройти.

Мы все в «Поиске»

Александрина СОВЕРШАЕВА

Звонок с урока. Володя Клюкин, парень пятнадцати лет в очках и с короткими каштановыми волосами, встает с первой парты и выходит из класса. Мы встречаемся с ним и идем вглубь коридора, чтобы поговорить в тихой обстановке. Володя сел напротив меня и посмотрел мне в глаза. На нем была черная кофта и спортивные штаны, по его словам, главное – комфорт. В школе Зеркального мы с Володей учимся в одном классе, он всегда сидит на первой парте, легко общается с незнакомыми людьми и активно отвечает на уроках. Парень часто шутит в компании, громко ведет себя на уроках, хотя его успеваемость от этого не страдает. Володю никогда не застать одного, даже во время нашего разговора к нему подходили ребята из разных отрядов, чтобы пообщаться. Он кажется душой компании и быстро находит общие темы с другими людьми.

С большинством своих друзей Володя познакомился на занятиях в клубе «Тури». «Я начал интересоваться туризмом еще в детстве. Каждое лето я ездил в деревню к своей бабушке. Рядом с моим домом был большой лес, в который я, начиная с девяти лет, ходил за грибами один и возвращался домой. Я прекрасно ориентировался на местности и любил гулять по лесу, поэтому решил найти секцию, связанную с природой».

Володя рассказывал про свои занятия туризмом в Аничковом дворце с большим интересом. Чувствовалось, что он заинтересован в изучении теории, которую ему дают преподаватели коллектива: они учат как правильно разжигать костры, добывать еду, ориентироваться на местности. Также парень любит выездные практики. На них ребята тренирует все, что выучили в городе. Например, этим летом коллектив выезжал в конный поход на Алтай, а сразу после – в водный поход по Петрозаводску.

Когда я спросила Володю про его будущее, то очень удивилась тому, что он замялся и сказал, что не будет связывать свою профессию с туризмом. Он любит природу и хочет узнавать про нее больше, но для него это просто хобби, и в качестве своей будущей профессии Володя выбрал автоэлектроннику. В детстве у него было несколько «наборов юного электрика». Позже молодой человек начал помогать по дому с электричеством: ставил розетки, подключал провода.

Многие увлечения Володи совершенно не относятся к его будущей профессии. Помимо того, что молодой человек занимается туризмом, он также пишет слова для песен. Сам он не умеет записывать музыкальную мелодию и биты, поэтому с этим ему помогают его друзья. Вместе они придумывают мелодию и записывают песни. Он начал писать летом 2022, когда в какой-то день Володе, по его словам, было грустно без особых причин. Тогда он решил попробовать выразить свои эмоции через текст песни. Володя пишет в своих текстах про любовь и эмоции, которые накопились у него внутри. Когда парень рассказывал о своем творчестве, мне захотелось послушать его песни. Но на мою просьбу молодой человек ответил, что пишет тексты не для кого-то, а для себя, поэтому согласится показать их только самым близким людям.

Семья Володи знает про его творчество и поддерживает его во всех начинаниях, за что он им очень благодарен. По словам молодого человека, главное влияние в жизни на него оказала мама. С самого детства она говорила Володе, что самое главное в людях – искренность. «Когда человек честный – ты можешь доверять ему. У меня было несколько ситуаций, когда я рассказывал свои мысли и показывал настоящие эмоции своему близкому человеку, а тот утаивал некоторые вещи от меня. Это очень больно и неприятно». После этого Володя стал реже рассказывать незнакомым людям что-то сокровенное про себя.

«Свое будущее я представляю так: работаю в большой компании автоэлектриком, ремонтирую автомобили. Отпуск провожу с любимой девушкой на море. Не жизнь, а сказка», – мечтательно поделился со мной Володя. Несмотря на то, что я узнала про Володю не все, что хотела, так как пока не являюсь для него близким человеком, он показался мне интересным и очень тактичным собеседником, который уважает свои личные границы.

Второй отряд – ребята из ГБОУ СОШ №140, школы №515 с углубленным изучением иностранных языков, Дворца детского и юношеского творчества на Ленской. Об отряде нам рассказала педагог из ДДЮТ на Ленской, Анжелика Александровна Войт:

«В нашем коллективе собраны активы школьных музеев Красногвардейского района. Среди них ученики школы №515 с углубленным изучением иностранных языков, ГБОУ СОШ №140, а также студенты Дворца детского и юношеского творчества на Ленской. Музей школы №140 был основан в 1950-е годы ветеранами Великой отечественной войны. Его основная экспозиция посвящена герою Советского союза, снайперу Алие Молдагуловой. Там есть личные вещи Алии, различные фото документов, которые рассказывают, как она жила и как погибла. Музей второй школы появился в 2000-х с выставкой «От войны к Миру», которая знакомит с отношениями военной и послевоенной Германией и СССР прошлого столетия. Музей ДДЮТ рассказывает о пионерском движении города с 1999 года. Ребята работают с музейными экспонатами, готовят свои экскурсии и посещают другие. Для меня важно, чтобы они друг с другом знакомились. Потому что все рода активности, которые происходят у нас в районе, требуют контакта между ребятами».

Чистота внутри - чистота везде

Валерия ЗАГИТОВА

Пустой и тихий коридор. Только из одной комнаты доносятся негромкие разговоры. Открыв дверь, я увидела двух женщин, отдыхающих после работы с чашкой чая в руках. Я спросила: «Вы не знаете где можно найти Марию?» Одна из них аккуратно поставила чашку на стол и ответила: «Да, это я».

Это была женщина, которая каждый день убирается в коттеджах «Зеркального» – Дорогавцева Мария Анатольевна. Невысокая женщина с короткими рыжеватыми волосами, собранными в небольшой хвостик. Она была одета в серую футболку и темно-синие джинсы. За ее губами пряталась искренняя улыбка и звонкий смех. Больше всего мне запомнились ее большие светло-голубые глаза. В них можно было увидеть все, что она чувствует: радость, искренность, смущение. Она аккуратно села на край кровати в нашей комнате, чтобы не сильно помять ее. Поставив ноги вместе и положив руки на колени, она начала свой рассказ: «В детстве я жила с бабушкой в деревне в Приморске и была спокойным и послушным ребенком. Мы вместе с ней ходили гулять в лес, собирали ягоды и грибы. Я помогала бабушке по хозяйству, она учила меня готовить. С самого детства я была «хозяюшкой». Именно бабушка привила мне эту любовь к готовке», – поделилась Мария. Многое в жизни женщины связано с бабушкой, например, любовь к цветам тоже передалась женщине от неё. «У меня очень много цветов. По всей квартире, на даче, даже на микроволновке и холодильнике – везде цветы. Если есть свободное местечко, то туда я ставлю цветок», – поделилась Мария. Наверное, вы не раз могли видеть на подоконниках или на лестницах второго коттеджа горшки с растениями. Это все труд Марии.

До семи лет Мария жила с бабушкой в деревне, а потом переехала в Выборг, где пошла в школу: «В школе я со всеми хорошо общалась, но близких друзей было немного», – рассказала женщина. То, что осталось у нее из детства – это большая кукла, одетая в платье в горошек. «Однажды, мама пришла с работы и подарила мне эту куклу. Она огромная, около восьмидесяти сантиметров. Тогда достать такую было очень сложно. В какой-то момент я покрасила Даше, так я ее назвала, волосы зеленкой. До сих пор моя кукла хранится, с ней ничего не случилось. Она как воспоминание из детства, дорогое для меня».

После школы Мария решила пойти в кулинарный колледж, в Выборге вместе со своей подругой, который закончила с отличием. Сначала она работала по профессии, но потом все поменялось. «Я работала в кафе три года, потом, в 2001, году – уборщицей служебных помещений в компании «Транснефть – Порт». Но там я не получала никакого удовольствия», – говорила Мария. Именно в лагере женщина впервые смогла почувствовать себя на работе комфортно. На этом моменте в разговоре Мария задумалась. Она посмотрела в окно и на свои руки, будто ища подсказку или правильный ответ. «Мне очень нравится работать здесь, с детьми, с педагогами, с вожатыми. Неважно, что я просто убираюсь, главное, что я нашла свое место. Здесь особая атмосфера. Все, как семья. Работаю тут уже пять лет, и я счастлива», – поделилась женщина.

Она выглядела по-настоящему счастливой: «У меня есть все для счастья: прекрасная семья, живы родители, чудесный муж и сын, а на работе хорошие отношения». Мария рассказала, что семья у нее в приоритете. Женщина всегда брала пример со своих родителей, она очень благодарна им. «Родители вырастили из меня человека. К людям я стараюсь относится так, как я хочу, чтобы они относились ко мне. Свободное время провожу с семьей, а они мне помогают и поддерживают меня. Мы очень любим дачу и собираемся там всей семьей: мама, папа, сын, муж». Мария очень дорожит семьей. Главный ее страх – это потеря близкого человека. Ей пришлось столкнуться с этим, когда не стало её бабушки. Попадая в трудные ситуации, Мария в первую очередь думает о том, как бы поступила именно она.

После разговора, я не могла поверить, что люди по-настоящему счастливые существуют и сейчас. Они не теряют себя в погоне за деньгами, дорогими машинами и высокими должностями, а просто находят что-то свое в мелочах и любимых делах.

ТЕМА НОМЕРА: СТРАХ

Буу-у-у! Страшно? Нам тоже нет. А все потому, что в этой газете мы смогли исследовать страхи людей: начиная от фобий и заканчивая хоррор квестами. В номере мы разобрались в том, что такое страх, откуда он появляется и какое влияние оказывает на человека. Поговорили о страхах в кино, литературе, спорте и даже в живописи. Не будем затягивать. Страшного Вам чтения!

Мозг уточняет контекст

Варвара ПАВЛЕНКО

Страх – это цепная реакция в мозгу, которая сопровождается выбросом химических веществ. Они вызывают учащенное сердцебиение, дыхание и наполняют мышцы энергией, эта реакция также называется «бей или беги». Стимулом для нее может послужить что угодно: агрессивный прохожий на улице, полная людей аудитория или внезапная вспышка в небе во время грозы. Например, если я увижу паука, то у меня мгновенно начинают трястись руки и скачет температура тела. Это мешает жить, так как постоянно нужно избегать объект тревоги. Но побочные эффекты обусловлены работой нашего мозга и организма, разобраться в которых мне помогла биолог Мария Осадчая.

Страх является самой сильной, древней, фундаментальной эмоцией человека. Он сигнализирует о возникшей угрозе жизни и помогает выжить. «Наша реакция записана на генетическом уровне, следовательно контролировать и останавить ее невозможно. Нужно задуматься, вдруг такие страхи потеряли свое полезное значение и лишь мешают человеку жить», – поясняет Мария. Например, есть смысл побаиваться молний, но не грома, который не может причинить вреда, но страх все еще продолжает жить в человеке, даже не являясь чем-то для него необходимым или полезным.

Поскольку клетки мозга постоянно передают информацию и вызывают реакцию, существуют десятки областей мозга, вовлеченных в этот процесс. Центральную роль в нем играет миндалевидное тело, оно расшифровывает эмоции, определяет возможную угрозу и хранит воспоминания о страхе. «Когда нам поступает сигнал о возможной опасности, к примеру стук в окно, наш мозг молниеносно запускает быструю реакцию, заставляя предполагать более оптимальное развитие событий, после чего включается вторая, реакция, которая уточняет контекст», – рассказывает мне биолог. Можно сказать, что мозг «задает» уточняющие вопросы. При первой реакции его задача – убедить нас в том, что это все таки злоумышленник, а не ветка задела окно. Долгая реакция намного более продуманная: в то время как первая вызывает страх на всякий случай, вторая рассматривает все варианты. Это выглядит так: Мозг задает вопросы: «Видел ли я этот конкретный стимул раньше? Что еще может дать мне ключ к разгадке?» Пока вы тихо сидели дома, он мог улавливать другие данные. Принимая во внимание эту информацию, мозг определяет, что стук в окно является результатом воздействия ветра. Он посылает миндалевидному телу сообщение о том, что опасности нет, а миндалевидное тело приказывает отключить реакцию «бей или беги», – рассказывает мне Мария Осадчая.

«Когда мы испытываем страх, наш организм реагирует в разных органах: в сердце, надпочечниках, селезенке. Из-за него в теле также повышается уровень кортизола – гормона, влияющего на работу иммунной системы», – рассказывает специалист. Такие изменения ведут к открытости иммунитета, он становится более подверженным вирусным и бактериальным инфекциям, астме и диабету. Также страх влияет и на внешнее состояние человека. Когда я нахожусь в толпе у меня учащается дыхание, резко меняется температура тела и начинают трястись конечности.

На эмоциональном уровне страх проходит за считанные секунды, но в нашем организме еще долго завершаются различные процессы, которые «оставила» за собой тревога.

Страшно радоваться

Анастасия КАЛИНКИНА

Я не люблю дверные ручки и чужие руки. Мне довольно трудно пить с кем-то из одной бутылки, даже если это близкий человек. Мне постоянно хочется избавиться от ощущения «грязи» на руках, я часто мою их и протираю влажными салфетками. Я живу с такой проблемой уже несколько лет. В какой-то момент она проявляется сильнее, в какой-то – слабее. Мне захотелось изучить эту тему. Через некоторое время я поняла, что мои симптомы схожи с симптомами мизофобии – навязчивым страхом загрязнения или заражения, стремлением избежать соприкосновения с окружающими предметами.

Мизофобия может быть одним из симптомов обсессивно-компульсивного (ОКР) и тревожного расстройств. Но, когда у человека ОКР или тревожное расстройство, он моет руки, чтобы поддерживать «порядок» в жизни, а мизофоб делает это из-за страха заражения. Это довольно сложно самостоятельно отследить и понять. Возникает много вопросов: что такое фобия, чем она отличается от страха, как появляется, как с ней бороться?

Психолог Марина Александровна Кузьмина рассказала: «Фобия – навязчивое состояние страха, оно не поддается логическому объяснению, контролю». Я довольно тяжело отличаю страх от фобии, потому что между ними очень тонкая грань. Но, как мне объяснила Марина Александровна, страх помогает человеку распознать ситуацию, которая может быть опасной для жизни. Именно из страха может развиться фобия. «Первоначально страх может возникнуть в любом возрасте и на любом этапе развития человека. Разовьется ли из этого значительного или совсем незначительного эпизода фобическое расстройство, зависит от того, насколько человек занимается самовнушением. Этот этап приводит к приступу неуправляемого страха. На основании этого приступа в дальнейшем формируется патологическое восприятие окружающего мира».

Причин развития фобии несколько, например, генетическая предрасположенность, психологические травмы, болезни, развод родителей. Мне кажется, что на возникновение моей фобии повлиял болезненный опыт, связанный с домогательствами. Именно после этого я стала бояться чего-то грязного и мне постоянно хотелось «отмыться». Понять, возникла ли фобия, можно по некоторым симптомам. Во время приступа неконтролируемого страха у человека учащенное сердцебиение, он может ощущать нехватку воздуха, дрожь или даже онемение.

Я встречала много молодых людей, у которых есть фобия. Их страхи всегда разные, порой довольно странные, часто непонятные мне. Кто-то до ужаса боится насекомых, а кто-то темноты – примеров очень много. Существуют люди, которые даже боятся хороших новостей и счастливых перемен в своей жизни. Грустно, что довольно часто фобию человека поднимают на смех или заставляют «перебороть» свой страх, не воспринимая его всерьез. Многие не понимают, как избавиться от этого навязчивого состояния и приходят к специалистам. Психотерапевты часто погружают пациента с фобией в ситуацию, где он сталкивается с ней напрямую. К сожалению, это далеко не всегда работает, но все еще считается самым эффективным методом лечения. Я не обращалась к специалисту, потому что решила попробовать самостоятельно побороть свою мизофобию. Я больше прикасалась к людям, в момент ощущения «грязи» переключалась или внушала себе, что руки чистые. Со временем мне стало легче справляться с фобией, у меня все реже случаются приступы бесконтрольного страха.

Фобия всегда «дышит» в спину человеку, она может настигнуть его абсолютно в любой момент. Приступ неконтролируемого страха не проходит через секунду или минуту. Это что-то неожиданное, неприятное, страшное. Твой разум отказывается подчиняться тебе. Ты больше не можешь рационально мыслить и рассуждать. Перед тобой есть только страх и объект, которого ты страшишься. До сих пор нет «лекарства» от этой болезни, существующие методы лечения далеко не всегда помогают справиться человеку с этим состоянием. Хочется верить, что в будущем появится больше методов борьбы с фобиями и людей, страдающих от них, станет меньше.

Все вернется следующей ночью

Маргарита КУРГАНСКАЯ

Я черная пантера. Мы с моим другом красным «человеком пауком» должны сражаться с людьми в черном. Вдруг моего друга схватили, связали и посадили в комнату. Перед ним сидит черный «человек паук», двойник моего друга, но черный. Незнакомец подключает трубку к какому-то механизму и заправляет его белой, огромной таблеткой. Трубку от устройства он прикрепляет ко рту своего красного двойника. Я понимаю, что мне приснилась какая-то несуразная чепуха, но она испугала меня так сильно, что эти ощущения никогда не забудутся. Может быть все это имело особый смысл? По крайней мере, сейчас я уже никогда не узнаю.

Есть множество причин возникновения кошмарных сновидений. Стресс, прием лекарств и даже плотный ужин может привести к неожиданному пробуждению в холодном поту. Вадиму из ЮКОНа кошмары снятся только если у него высокая температура. Причем содержание этих снов довольно странное. Но самым специфическим кошмаром он считает сон, где к нему в гости пришел сам Гитлер, поздоровался с ним, а Вадим начал бить его дубинкой, лежащей под кроватью. Во всех кошмарах есть смысл, но в некоторых его найти сложно. «Да я знаю, что мои сны невероятно забавны»,– смеется он, – «Но только на словах. Представьте все это, поставив себя на мое место».

Сны многогранны. Они всегда связаны с проблемами и переживаниями в реальной жизни. Марине из второго отряда снятся кошмары, которые помогают ей разбираться в людях. Если она переживает о конкретном человеке, то ей приснится сон про него. Во сне человек предал – в реальной жизни он сделает то же самое. «Смысл кошмаров в том, чтобы услышать себя. Я очень эмоциональный человек, могу себе что-то внушить, а потом не смогу разобраться, что правда, а что выдумка». Самый запоминающийся кошмар Марины был связан с ее бывшим молодым человеком. Когда он начал ее игнорировать ей приснился сон, что ее молодой человек предал ее, уйдя с другой девушкой. Через несколько дней этот сон стал реальностью. Это стало для нее знаком, что нужно прислушиваться к себе и говорить то, что чувствуешь, не держа все в себе. «Сразу после пробуждения я начинаю анализ своих ощущений и думаю, чему сон мог научить меня».

Странные и страшные сны время от времени снятся каждому из нас. Но настоящий кошмар – когда один и тот же сон снится регулярно. Это в некоторых случаях серьезная проблема. «Каждые три дня мне снятся сны про смерть моего близкого друга, который недавно покончил жизнь самоубийством. В моих снах он умирает у меня на глазах. Но если честно, меня это не беспокоит». Сама Яна не очень хочет думать о нем, но ее подсознание явно другого мнения. Они снятся ей уже много месяцев. Яну также «мучают» сонные параличи. Обычно она неподвижно лежит на кровати и не может дышать, пока вокруг ее кровати бегают маленькие гномы без лиц, а из угла приближается баба Яга, ну или математичка с рожками. «Когда я впервые увидела весь этот спектр существ было невероятно страшно, но, вскоре я перестала чувствовать что-либо. Буквально первые секунды у меня паника, а потом я понимаю, что сплю и начинаю смеяться от понимания, того, что здесь происходит, потому что бегающая вокруг тебя математичка с рожками – это действительно смешно».

Несмотря на то, что кошмары должны снится всем, хотя бы раз в жизни, существуют люди, которым не довелось такого испытать. Леня из первого отряда любит смотреть фильмы ужасов, которыми заменяет кошмарные сновидения. Молодой человек думает, как бы он себя повел, если бы ему приснился кошмар. «Я бы зарылся в одеяло и не вылезал бы оттуда. Я невероятно хочу испытать такое состояние. Я как человек, живущий без кошмаров считаю, что они нужны для создания ярких эмоций».

Чтобы нам бы не снилась оно всегда будет иметь смысл. Во время кошмаров наше подсознание общается с нами при помощи образов. Не обязательно вдумываться в каждый кошмар, он может стать просто очередной интересной историей, но, когда долгое время снится один и тот же сюжет, игнорировать его не стоит. Наше подсознание активно пытается рассказать нам о наших глубинных переживаниях, которые нужно услышать и постараться принять. Сны рождаются из нашей жизни. И порой задумываешься, где же настоящий кошмар?

Эмоции - отключить, СТРАХовку пристегнуть

Арина ПОДВАЛЬНАЯ

Когда одним летом мы поехали отдыхать в Испанию, родители купили мне доску для бодибординга, который очень напоминает серфинг. Катание давало ощущение полета и легкости, приносило радость. Каждый раз я искала волну больше и длиннее, как будто желая посоревноваться с природной стихией. Так продолжалось, пока меня не накрывало с головой. Под водой появлялось желание быстрее вынырнуть и сделать вдох. И самое главное – страх. После этого ты начинаешь с опаской смотреть на волны и искать поменьше, но это продолжается недолго: через какое-то время ты снова забываешь обо всем, видишь волну – гребешь к ней, катишься, и так по кругу. Ты перестаешь чувствовать страх и концентрируешься только на этом моменте, не обращая внимание на то, что происходит вокруг.

Бодибординг относится к экстремальным видам спорта, когда человек рискует своей жизнью для получения новых эмоций. Одним из самых опасных считается альпинизм, где основной целью человека становится восхождение на вершину. Я поговорила с Виталием Лазо, российским альпинистом-высотником. Виталий – автор проекта «Фрирайд в зоне смерти (высота более восьми тысяч метров)», в рамках которого он и его напарник Антон Пуговкин взбираются на высочайшие точки планеты без дополнительного кислорода и спускаются обратно на лыжах. Вся экспедиция записывается на камеру, после чего о ней монтируется документальный фильм. Последний из вышедших – «Кислород» о восхождении на Броуд-Пик (высота 8051 метр).

«В альпинизме меня привлекают экстремальные нагрузки, не только физические, но и психоэмоциональные, когда надо заставлять себя идти дальше, находить для этого силы. Каждый раз это как испытание самого себя. Ты все время идешь в неизвестность, может случиться все, что угодно. И нужно быть готовым быстро принять решение», – говорит Виталий. В горах человек постоянно сталкивается со страхом. По словам альпиниста, он бывает разным. Первый работает как механизм к спасению себя. Из-за этого человек теряет самообладание и не может здраво оценить ситуацию. Есть и другой страх, когда человек объективно понимает опасность и оценивает риски. Он наоборот помогает быть более внимательным и осторожным.

Некоторые страхи исчезают во время занятий экстремальным спортом. Из-за постоянного риска у человека меняется отношение к смерти – он больше не боится. «В горах есть много рискованных и неприятных ситуаций. Один раз я с группой поднимался на сопку на Камчатке, попал в лавину и находился там 10-12 минут под снегом на глубине полтора метра. Я лежал под тоннами снега, мог пошевелить только пальцами. Было ощущение, что я умираю. Когда меня откопали я уже не дышал и был без сознания. Я не боюсь смерти, потому что уже «умирал» несколько раз. Человек смертен. Ты не уйдешь от этого, если будешь все время сидеть дома. Я не ищу смерти в горах, я иду туда за тем, чтобы пересмотреть свои взгляды на ценности, измениться в лучшую сторону», – рассказывает Виталий. Для организма ощущение приближающейся смерти – это стресс. Вырабатывается гормон адреналин, а также норэпинефрин, который отвечает за чувство счастья. У людей-экстремалов со временем появляется адреналиновая зависимость, которую сравнивают с наркотической. С каждым разом человеку нужно больше и больше, поэтому он повышает уровень риска: ныряет глубже, взбирается выше. В момент, когда появляется эйфория, человек перестает мыслить критически. Кажется, что никакой опасности и нет, но это впечатление ошибочно. «В горах нельзя расслабляться, ты всегда находишься начеку, анализируешь ситуацию, погоду, состояние своего организма. Когда мы доходим до вершины, сразу переключаемся на то, что нам нужно обратно. Никакой эйфории. Мы поздравляем друг друга с горой и радуемся только спустившись в самый низ – в базовый лагерь», – говорит Виталий.

Человек идет в экстремальный спорт за острыми ощущения, которые с каждым разом получить все сложнее. Он становится помешанным на этих эмоциях и не представляет жизни без них. В момент выработки адреналина человек перестает бояться: бояться природных стихий, бояться, что что-то пойдет не так. Например, в детстве, когда я каталась на велосипеде, мне нравилось съезжать с горы без тормозов. Я сильно разгонялась, пока не чувствовала, что сейчас врежусь, и начинала резко тормозить. Не всегда получалось реагировать быстро: я врезалась в поребрик и сильно упала. Когда человек перестает чувствовать страх, ему сложно быстро реагировать на внезапную опасность. Значит, приходится отключать эмоции, чтобы остаться в безопасности. Круг замыкается: ты зависишь от эмоций в спорте, но должен отключать их, если хочешь жить дальше. Многие экстремалы не «отключают» способность чувствовать во время занятий спортом. Из-за этого увеличивается число несчастных случаев: ежегодно в мире погибает до 72% экстремалов. В моей голове часто появляются мысли о том, чтобы в будущем прыгнуть с парашютом или нырнуть на серьезную глубину. Экстремальный спорт делает жизнь ярче, но может стать опасным для жизни. Поэтому человеку-экстремалу прежде всего важно объективно оценивать ситуацию вокруг и анализировать ее, чтобы занятие стало не таким рискованным.

Отсюда нет выхода

Полина КЛИМАШОВА

Мы с друзьями, крича, выбежали из заброшенной психбольницы. Сердце билось в ускоренном ритме, страх перемешался с эйфорией и чувством облегчения. Я пыталась отдышаться и еле могла говорить из-за истеричного смеха. Мы справились и сумели убежать от психбольных. Но это происходило не наяву. Это был один из моих первых хоррор квестов: игра в стиле перфоманса, где тебя преследуют все самые жуткие страхи. Иногда я ходила на подобные мероприятия: в жизни мне не хватало адреналина, поэтому хотелось погрузить себя в экстремальные условия. Хоррор квесты делятся по возрастным категориям и шкале страха. Локация может быть на любые предпочтения: тропические джунгли, паранормальный дом или лаборатория ученых. На легких перфомансах просто играет тревожная музыка и комната обставлена как заброшенное помещение с приведениями. На самых сложных же присутствует даже физическая боль. Актеры могут слегка придушить или сделать небольшие порезы. Обычно их выбирают люди с мазохистскими наклонностями. До игры администратор объясняет правила и вводит в сюжет. Также могут применятся различные действия для погружения в атмосферу. Например, перед одним из квестов, мне на голову надели мешок, заломами руки и повели по коридорам. Во время этого из динамиков звучал голос маньяка. Он рассказывал историю становления убийцей. Я сразу окунулась в происходящее. Ладони вспотели, я еле передвигала ноги, а устрашающий голос отдавал эхом в голове. Подобные тактики применяют, чтобы спровоцировать человека на эмоции. Об этом мне поподробнее рассказал организатор квестов Денис Горбиков: «Я был создателем, обустроил локацию и сам играл роль маньяка. Мне нравилось видеть глаза людей: их страх, панику, восторг, счастье, слезы. Я играю так, будто это моя история, иногда импровизирую и подстраиваюсь под участников. Как-то раз на игру пришла пара. У девушки появилась паника, и она хотела завершить игру. Но я не любил такие ситуации, просто вывел ее, снял маску, пообщался, обнял и мы продолжили игру»,– рассказывает мужчина. Для создания нагнетающей атмосферы он специально создает мелодии, где используется слияние разностилевых тональностей и звуковые эффекты. Но больше всего людей пугала темнота: они терялись в пространстве и не могли сориентироваться. «Также панику вызывало разъединение участников. Ребята приходили компаниями, а при изолировании приходилось надеяться только на себя и в одиночку справляться с головоломками и актерами. На квестах мы в основном применяем чередование эмоций: страх, спокойствие и снова страх. Например, ребята думают над головоломками и резко выбегает актер или появляются громкие звуки, а потом все снова стихает. Это позволяет держать людей в тонусе и вызвать более бурную реакцию», – дополнил организатор.

На одном из квестов нас с друзьями разделили по клеткам и у одной из девочек началась паническая атака. Она страдала клаустрофобией и, находясь в одиночку за решеткой, не смогла справится со своим страхом. Ее вывели с территории и мы продолжили игру без одного участника. При этом существует теория, что такие мероприятия помогают справится с фобиями и учат мыслить рационально в непредвиденных ситуациях. Люди учатся реагировать на свои страхи, которые постепенно начинают меньше тревожить человека. Но глобальные фобии побороть на развлекательных квестах не получится.

Сейчас у меня изменилось отношение к квестам. Мой азарт стал проявляться не в потребности адреналина и испуга, а в желании решить загадки и познакомиться с интересным сюжетом. Но для некоторых людей хоррор квесты становятся постоянным способом разгрузиться и испытать себя. Я думаю, что это проявление нездоровой адреналиновой зависимости или же желание помучаться. Испуг будто становится их основной целью и воспринимается как доза, которую нужно получить, чтобы чувствовать себя живым. Адекватным и психическим здоровым людям могут наскучить частые подобные мероприятия. Они, как и я, привыкнут к однотипным сюжетам, разукрашенным актерам и страшным маневрам. Такой опыт помог мне оставаться спокойной и рассудительной в чрезвычайных ситуациях. Мне уже не так страшно. Я стала сдержаннее реагировать на тревожные события, а жизнь уже не кажется такой пугающей.

Техасский клоун на улице Вязов

Илья МАКСИМЕНКО

Не так давно я посмотрел фильм ужасов под названием «Мы». Я довольно редко смотрю хорроры и меня удивило то, что режиссер почти не использовал классические скримеры, а весь страх создавала атмосфера и сюжет. А есть картины, которые целиком построены на резких «пугалках», в кинематографе существует много приемов для придания хоррор составляющей. По словам киноведа, Анастасии Трофимовой, все фильмы ужасов делятся на два типа: «Первый – детективный. Пошел он от Артура Конан Дойла, хотя это были не хорроры, но кино переняло структуру повествования. Первую половину сюжет пугает необъяснимыми событиями. И когда человек уже намучался, появляется условный Шерлок, объясняющий, что тут происходит. Второй тип – ужас ради ужаса. В этом случае напряжение сохраняется до самого конца, а сама разгадка безумно банальна. Так или иначе, все хорроры отсылают нас к иррациональным страхам. Страх смерти, страх монстра под кроватью, страх скилета в шкафу», – говорит Анастасия. Показать эти страхи помогает атмосфера, которой можно добиться несколькими способами.

Во-первых, это визуальная часть: как правило, картинка хоррора очень темная, например, в ужастиках часто используют мерцающий красный цвет, что вызывает тревогу. Что касается места событий – это может быть большой дом, больница, школа. В общем, замкнутое пространство с большим количеством длинных коридоров и запутанных лестниц. Эти локации нужны, чтобы зритель был в состоянии постоянной тревоги, чувствовал, что он уязвим и вглядывался во тьму. Такие фильмы часто основываются на фобиях человека: огромное количество страшилок построенв на боязни глубины, насекомых или замкнутых пространств, и это тоже очень сильно давит на зрителей. Кино становится в десять раз страшнее, если построено на вашей главной фобии.

Но согласитесь, хоррор не может быть немым, поэтому огромный упор делается на звук. В ужастиках музыка часто используется в напряженные моменты, чтобы еще сильнее накалить обстановку. Пожалуй скрипка – любимый инструмент всех режиссеров таких фильмов, ведь именно ее звук максимально колкий и звонкий. Но иногда используется наоборот веселая музыка и при правильном подборе это может еще сильнее напугать человека. Я думаю, все видели сцену из фильма «Оно», где клоун танцует под энергичную музыку. Не стоит забывать про различные шорохи, скрипы, шаги, которые постоянно держат человека в напряжении и присутствуют буквально в каждом подобном фильме.

Еще одна важная вещь в любом хорроре – злодей. Зачастую это какие-то паранормальные существа или маньяки, как в старом добром «Кошмаре на улице Вязов». Сценаристы также любят делать главным злом на первый взгляд неодушевленный предмет, как в фильме «Чаки» про ожившую куклу. То, что не может причинить вред резко становится источником всех бед и это пугает. Но иногда бывает так, что зло совсем не появляется на экране. Тогда зритель сам представляет пугающий образ.

Сюда же можно отнести сюжетный прием хоррор фильмов, который используется не только в них, а именно – сюжет-перевертыш. Отличный пример – фильм «Паук». Человек видит в окне дома напротив существо, но не догадывается, что оно находится в одной комнате с ним.

Пожалуй, самая неотъемлемая часть всех хорроров – скримеры. Это, кстати, самый популярный и клишированный прием. Прямо перед глазами зрителя появляется монстр или, к примеру, маньяк. Проблема этого приема – он настолько измучен, что уже не пугает искушенного зрителя, поэтому режиссеры его используют только в связке. Например создают напрягающую обстановку с помощью цвета, звука, теней и зритель уже готовится к чему то страшному. Тут все на секунду замирает и… бам! – скример. Человек успевает расслабиться, ведь все закончилось, но именно в этот момент он наиболее уязвим.

А вот фильм под названием «Техасская резня бензопилой» использует совсем другой прием, который можно назвать «бойня». Суть его в том, что ужас достигается безумно кровавыми сценами. Зритель представляет себя на месте героя, а если делать атмосферные паузы на скримеры, то можно устроить настоящие качели, которые полностью выведут зрителя из равновесия.

Очевидно, что хоррор фильмы – это целое искусство и огромное поле для воображения, об умении пугать в кино у Кинопоиска есть несколько видео. Если грамотно использовать все приемы, то можно создать по-настоящему страшное кино, способное заставить человека видеть кошмары еще несколько ночей. За это я и люблю такие фильмы – это отличный способ пощекотать нервишки и проверить свою стойкость. Анастасия отмечает, что фильмы ужасов могут помочь побороть наш страх: «Мы встречаемся с нашим страхом лицом к лицу и именно в этот момент понимаем, что это – просто история, просто фильм, где играют обычные актеры».

Сам себе страх

Илья МАКСИМЕНКО

Многие люди часто смотрят хоррор фильмы, чтобы преодолеть свои страхи или просто развлечься. Но когда обычные фильмы перестают пугать, стоит обратить внимание на хоррор игры, которые как правило гораздо страшнее. Дело в том, что в играх используются те же приемы, что и в кино, и в книгах. Встречаются те же фокусы со светом, острыми формами, жестокостью, кричащими, скрипящими звуками и скримерами, но есть и свои, неповторимые: например, ответственность за персонажа.

Все потому, что в кино мы наблюдаем со стороны. А в играх участник и есть персонаж. Каждый шаг, каждый шорох, каждая смерть персонажа – последствия действий человека. Это сильно меняет реакцию на происходящее. Игрок может случайно издать лишний шум, промазать выстрелом по врагу, пропустить полезный предмет для прохождения.

В кино мы наблюдаем за спускающимся персонажем, а в игре все не так. Мы вольны бежать сломя голову, спускаться медленно, по одной ступеньке, идти спиной, боком, да хоть бросить туда гранату, если такая имеется. И каждый человек пройдет это по-своему, сам создавая свой страх.

Помимо этого в играх открываются новые возможности для запугивания человека. Об этом мне рассказал левел-дизайнер и ведущий телеграмм блога «Чек-Поинт» – Данил Максименко. «Многие хорроры часто дают игроку недостаточно информации, а неизвестность всегда пугает. Например в серии игр «Resident Evil» вы никогда не знаете, сколько здоровья у персонажа, только цветовой диапазон: зеленый, желтый и красный». Это также в настройках камеры, которой пользуется игрок. Как правило, разработчики выбирают между двумя вариантами: более новый – от первого лица и классический – статичная сверху. С первой все понятно: хочешь выглянуть за угол – нужно высунуть голову персонажа, услышал звук позади – обернулся. Помимо этого у такой камеры есть определенное поле зрения, и если одну комнату в шутере вы будете видеть на 80%, то в хорроре это значение падает до условных 50%. Со вторым вариантом все сложнее. В играх со статичной камерой игрок часто не видит все помещение. Когда вы заходите в новую комнату, то может слышать что враг рядом, но не более. И у каждого участника есть выбор: идти напролом, обойти, привлечь внимание.

Но помимо этого есть уловки, касающиеся самого окружения. Данил приводит в пример игру «Alien isolation». «Здесь есть пример отличного дизайна уровней. Главным врагом является чужой, у которого особенное строение тела. И когда левел-дизайнеры прорабатывали уровни, делали специальные выступы на потолках и стенах, чтобы игроки путали их с ксеноморфами. И это, конечно, высший пилотаж».

В виртуальной реальности страх развивается гораздо быстрее. В играх есть огромное количество приемов, благодаря которым участник может пугать себя сам. И в этом их плюс.

«Только попробуй!»

Алиса ЛЫСЕНКОВА

«Если ты еще раз назовешь меня отцом, а не папой, я подергаю за нужные ниточки и испорчу тебе будущее». Сердце бьется в бешеном ритме, руки крепче сжимают стакан с лимонадом. Я натянуто улыбаюсь и отхожу в другую часть комнаты. Остается пара часов до нового года, а я «втыкаю» в одну точку и пытаюсь переварить услышанное. Хочется закрыть глаза и забыть происходящее. Мне страшно. У нас с папой сложные отношения, но прямую угрозу про свое будущее я услышала впервые. Отлично понимаю, что он вполне может это устроить. После этого разговора я перестаю намеренно его злить и задевать.

Манипуляции запугиванием любимы в нашем обществе. Когда человек чувствует, что теряет контроль, он бессознательно испытывает страх, поэтому для восстановления власти он прибегает к манипуляциям. Как рассказала мне психолог Алия Григорян, в манипуляциях запугиванием часто используются простые человеческие страхи. Так можно влиять на людей, у которых мало жизненного опыта или тех, кто еще не сталкивался с подобным и не умеет выходить из таких отношений. Часто манипуляции страхом встречаются во взаимоотношениях ребенка и родителя. Например, в детстве моя бабушка не разрешала мне есть сладкое, так как считала, что полных людей никто не любит. К сожалению, после таких методов воспитания есть вероятность вырасти неуверенным в себе, с постоянным страхом ошибиться.

Если начать разбираться, то родители – это лишь малая часть всей цепочки. Взрослых тоже можно запугать и подчинить. Например, угрозы от начальства на работе: «Не будешь работать сверхурочно – уволим». С возрастом манипуляции становятся более изощренными и жесткими. В отличие от родительских, где угроза обычно воображаемая: «Будешь себя плохо, отдам тебя серому волку или бабайке», во взрослых манипуляциях опасность вполне реальная. Тебя могут уволить или бросить. Таким манипуляциям сложнее противостоять. Одно из важных отличий между подростками и взрослыми – это наличие смелости. У зрелых людей больше того, что терять.

Не так давно я начала отслеживать манипуляции своих родителей по отношению к себе, но старалась не вестись на них. Я неосознанно запомнила их модель поведения и периодически переношу это в отношения со своей младшей сестрой: «Только попробуй так сделать, ты получишь от меня по полной!», «Если скажешь об этом папе, я перестану рассказывать тебе секреты». Для этих запугиваний я нашла конкретную причину: я не хочу, чтобы она повторяла болезненный опыт во многих вещах. Когда я понимаю, что применяю такой токсичный и неправильный способ влияния на близкого человека, это рождает во мне чувство страха, стыда и бессилия. Я боюсь, что она не поймет мои методы защиты и отвергнет меня в более взрослом возрасте. Пока я не знаю, как можно правильно донести причину моего поведения ей, но я хочу работать над нашими отношениями.

Несмотря на огромное количество манипуляций запугиванием в нашей жизни, на многих людей они не действуют, кто-то уже научился им противостоять. Алия Григорян для борьбы с запугиванием советует развивать критическое мышление и анализировать происходящее: «Если я чувствую, что меня пытаются запугать, я сразу хочу отойти и подумать, что происходит. Почему со мной хотят это сделать, почему не используют более «экологичные» методы воздействия? Какая реальная угроза в том, чем меня пытаются запугать? У меня был опыт, когда религиозные фанатики так хотели отгородить меня от «мирских соблазнов», что пугали чуть ли не чумой и расправой, лишь бы манипулировать мной», – рассказала психолог.

На мой взгляд, манипуляции запугиванием – сильное средство для воздействия на человека, но использование его в целях воспитания – недопустимо. Здесь очень тонкая грань между предупреждением и запугиванием, а у родителей редко получается ее не пересечь. Надеюсь, что скоро с помощью специалиста и я смогу перестать использовать запугивание и манипуляции в общении с людьми.

Наказание. Неизвестность. Смерть

Иван ВАКУЛЕНКО

Некоторые книги пугают своей реалистичностью настолько, что кажется будто фантастика – это вовсе не следствие чьего-нибудь воображения, а отражение истории, базовых человеческих страхов и пороков. Фантастика выглядит реальной именно потому, что чувства героев реалистичны.

Страх наказания. Рэй Брэдбери, «451 градус по Фаренгейту».

Главный герой, Гай Монтэг, работает пожарным, задача которого в этой книге не тушить огонь, а разжигать его, уничтожая книги. Это не какая-то сомнительная литература, а обычная: та, которую читают даже в школе. И это страшно. Сжигание книг символизирует не только физическое уничтожение предмета, но и отказ от стремления к знаниям, отказ от самостоятельности и собственной личности. Это напоминает события, происходящие в нацистской Германии в 1933 году. С приходом национал-социалистов к власти книги сжигались в 70 городах Германии. И кто же знал, что не пройдёт и десять лет, как начнутся массовые сжигания людей в концлагерях? В этом пугающая составляющая книги для меня. В том, что тоталитаризм существует и существовал, то, что люди, как обезличенная толпа, способны творить ужасные вещи и не понимать этого. Помимо моих переживаний, сам же Монтэг в начале книги говорит, что десять лет работает пожарным и ни разу не читал книги, потому что это карается законом. В большинстве случаев именно страх наказания – это основная причина недалекости общества в антиутопиях. Так и получается, что в тех произведениях, где, должны бы быть необычные страхи, присутствуют самые обычные – базовые: страх наказания, неизвестности, смерти, одиночества.

Страх неизвестности. Фрэнк Герберт «Дюна».

Главный герой, Пол Атрейдес, на протяжении книги видит вещие сны. Он их боится, ведь они непонятны и отрывочны, хоть и правдивы. В своих снах он видит предупреждения о неизбежной войне, но справляется со своим страхом. Я думаю, что человек боится неизвестности, потому что он теряет контроль над ситуацией, если чего-то не знает. В случае Пола он не может контролировать то, что видит во сне, поэтому и боится.

Страх смерти. Джоан Роулинг «Гарри Поттер».

Речь идёт не сколько про мальчика, который выжил, а про того, кого нельзя называть – Волан-де-Морта. Темный лорд создал семь крестражей, убив семь человек для разделения и заполнения своей душой предметы, что при правильных обстоятельствах, делало его бессмертным. Волан-де-Морт боялся смерти, потому как у него была идея, которая по его замыслу должна была воплотиться в реальность: полное очищение людей с «нечистой» кровью. Смерть мешала Темному Лорду, он ужасно ее боялся, поэтому он и убивал всех, кто может нанести ему вред. Я не считаю адекватной идею «очищения» крови, однако я понимаю, что люди эгоисты, они боятся, что их идеи могут не воплотиться никогда. Поэтому и существует страх смерти. Умирает человек, а вместе с ним его идеи и смысл жизни. Нет ничего. Он не может принимать участие в жизни, а своей или всего мира – уже не так важно.

Я могу понять героев именно потому, что когда-то чувствовал или чувствую сейчас эти страхи. Они мне близки, потому и книги, и сюжеты становятся интересными. И поэтому, чтобы фантастика могла завлечь, ей даже не нужно что-то сверхъестественное, неземное.

Код страха

Мир вокруг холоден и непредсказуем. В нем совершаются преступления и плетутся интриги. Страшно жить в таком мире. Но почему тогда детективы, в которых есть жестокие убийства, тщательно спланированные покушения и ужасающие своим масштабом интриги, так сильно цепляют читателя? Почему людям интересно это читать? Как устроен детектив и как в нем создается этот страх? Эти и другие вопросы я задала Анастасии Алексеевне Карповой, преподавателю литературы пресс-центра «Поколение».

Юлия МИХЕЕВА

- Какие есть виды детективного хоррора?

Самая привычная модель: читатель не знает как произошло преступление и главная интрига — его раскрытие. Другой вид — вывернутый наизнанку сюжет, когда читатель во всех подробностях знает о преступлении и преступнике. Центр тяжести в таком случае переносится на то, как детективу удастся разгадать это дело. Приведу, наверное, неожиданный пример — это «Преступление и наказание» Достоевского. Там читатель очень хорошо знает, что произошло на самом деле и детективная интрига связана с тем, как именно преступник попадет в руки правосудия.

- Почему людям нравится читать детективы?

Детектив можно сравнить с катанием на аттракционах, потому что выброс адреналина в кровь дает очень много разных ощущений, например, возбуждение. А иногда мы переоцениваем то, что происходит в нашей бытовой жизни. Например, после прочтения кровавого детектива, мы закрыли книжку и увидели, что в нашей жизни все не так страшно. Некоторые детективы интересны наоборот из-за приближенности к реальной жизни. Существует даже условная разновидность детективных текстов. Сюжеты которые не выдуманы писателем, а прочитаны им в какой-нибудь ежедневной газете. Это характерно для детективов 19 века. Яркий пример — цикл романов о Шерлоке Холмсе.

- Какие приемы для запугивания читателя используются в детективах?

Читатель оказывается в напряжении в тот момент, когда между знанием читателя и знанием героя есть очевидная разница. Например, когда читатель понимает, что если подростки отправляются в темный лес в начале книги, то вряд ли это благополучно закончится. При этом герои ни о чем не подозревают. Здесь читатель предчувствует больше, чем герой книги. Также страх возникает, когда невозможно установить грань между реальным и нереальным объектом. Так нас пугают призраки и приведения. Следующий важный прием – внезапность: читатель испытывает эмоцию, просто потому что он оказывается не подготовлен к тому или иному развитию сюжета.

- Как эти приемы «работают» в детективах?

Попробую сравнить Шерлока Холмса и Агату Кристи. Основное различие между ними — оформление повествования. Речь идёт об области системы персонажей, нежели о построении сюжета. Мне кажется любопытным, что в серии рассказов о Шерлоке Холмсе у нас больше возможностей соотнести себя с героем книги, например, с Доктором Ватсоном. Он, как и читатель, постоянно чего-то не понимает, и когда мы видим что даже герой из воображаемого мира в замешательстве, мы в большей степени вовлекаемся в раскручивание данной нам загадки. На месте Доктора Ватсона читатель может представить себя и «участвовать» в событиях. Детективы Агаты Кристи же больше связаны с психологией героев. В романе «Десять негритят» герои находятся в ограниченном пространстве и каждый из них сталкивается со страхом за собственную жизнь. Конан Дойл использует более понятные, более связанные с криминалистикой приемы: начиная с разных ядов, заканчивая необычными предметами убийства, например, болотная гадюка, а Агата Кристи делает упор на психологическое давление.

- Что больше всего пугает в детективах?

Любая детективная модель предполагает, что у нас есть преступник и жертва, которая от него страдает. Главный страх – оказаться на месте этой жертвы. Даже скорее сам страх того, что любой рядовой читатель, который видит себя на месте Доктора Ватсона, а не Шерлока Холмса, оказывается очень уязвимым и глупым существом, которого легко обвести вокруг пальца. Потому что обыденной реальности всегда оказывается недостаточно для того, чтобы понять, что в это время происходит вокруг.

Читая детективы, люди часто уходят от реальности и представляют себя на месте главного героя, где он расследует дело. В жизни люди видят только начало и конец преступления, а в детективах у них есть возможность увидеть само расследование, поучаствовать в нем. После такой тренировки мозга и в жизни становится проще «распутывать» любые головоломки.

На связи тревога

Полина КОМАРОВА

Тревога. Мысли разбегаются и застывают. Тревога. Не дышу. Сжимаю и разжимаю ладони. Выдыхаю. В последнее время это состояние стало приходить ко мне чаще. Однажды я полностью посвятила день игре на гитаре, чтобы избавиться от тревоги. Забылась. Это один из моих способов уйти от нее на какое-то время. Я пытаюсь не дать ей захватить себя. Но она снова возвращается через несколько дней в удвоенном масштабе. Игнорируя тревогу, я давала ей возможность жить во мне дальше. Но знать и скрываться от нее глупо, так что я решила разобраться в этой теме.

Для начала мне нужно было понять, что такое внутреннее беспокойство. Клинический психолог и гештальт-терапевт Данил Андреевич Волков говорит так: «Тревога – это психологическое состояние человека. Она проявляется беспокойством перед предстоящими событиями, которые, возможно, имеют негативный исход: экзамен или же прием на работу. Мы не можем полностью контролировать мероприятие, из-за этого появляется внутреннее беспокойство». Данил Андреевич отметил, что важно различать «здоровую» тревогу и патологическую. В первом случае она появляется перед действительно важными предстоящими мероприятиями, например, перед зачетом. А патологическая тревога может возникнуть даже когда мы просто лежим на кровати. При этом важно учитывать мысли, которые проносятся в голове в этот момент. Допустим, мы переживаем, что к нам в квартиру кто-то проникнет. В «здоровом» случае мы просто закрыли дверь. То есть направили функцию тревоги на защиту себя. А во второй ситуации мы закрылись и никак не можем в это поверить, проверяем это по несколько раз. Это уже нездоровая тревога. Она разыгрывается благодаря нашему воображению. Не помогает и не приносит положительных результатов – только заставляет пребывать в постоянном стрессе.

Эти волнения обычно сопровождаются физическими изменениями. У меня существуют два сценария развития событий двух разных тревог. Во время первой начинают потеть ладони, дрожать руки и ноги. Учащается сердцебиение, сбивается дыхание, эмоции становится трудно держать в себе. Во время второй все как будто замедляется: я дышу так, будто мне тяжело это делать, нахожусь в одной позе, сердце будто разбухает и еле бьется. Эти состояния зависят от причины возникновения внутренних беспокойств. Первые появляются за несколько минут до начала важных для меня событий: начиная от публичных выступлений и заканчивая экзаменами. Вторые – задолго до каких-либо событий.

Несколько лет подряд я сдавала экзамен по фортепиано четыре раза за год. Но каждый раз ощущения были те же: трясущиеся и мокрые руки, головокружение, сбивчивое дыхание. Не помогало ни знание программы и знакомых преподавателей, ни пройденное количество зачетов. В голове появлялись картинки, как меня ругает преподавательница и мама. Я думала, что всех разочарую и меня возненавидят. Теперь понимаю, что это была просто неуверенность в себе.

Избавиться от тревоги можно многими способами. Ей можно поделиться с близким человеком вербально и таким образом «прожить». Или проанализировать, почему появилось внутреннее беспокойство. Восстановить дыхание, допустим, с помощью техники «квадрат». Сначала нужно вдыхать две секунды и выдыхать четыре. Так, по кругу, дыхание восстановится, а тревога уйдет.

Беспокойство всегда было для меня тем, с чем я не хотела разбираться. Мне хотелось, чтобы слова матери «тебе что, хуже всех?» хоть как-то оправдывались. Тревога была нужна для того, чтобы меня пожалели. Именно в ней я пряталась от мира: лежать на кровати и страдать проще, чем что-то делать. Но она имела и положительные стороны: пыталась мне напомнить о работе, которую я откладывала. Я начинала беспокоиться о том, что нужно начать что-то делать. Правда в большинстве случаев ничего не предпринимала: работа так и оставалась лежать нетронутой, а тревога все росла. Я постоянно ее подкармливала и в конце концов стала зависимой от него.

А может быть и не умру?

Александра СИМОНЧУК

Страх, страх, страх. Я ломаю пальцы, кусаю губы, ладошки потеют, сердце скоро взорвется от быстрого ритма. Страхов за всю мою жизнь у меня накопилось много: пауки, темнота, глубина, высота, общение с другими людьми – того, что меня могут не принять или сделать больно. Эти страхи есть у многих людей, большинство с ними не борются, да и я особо не старалась. Зачем? Можно включить светильник в темноте, убежать от паука подальше, закрыть глаза, когда находишься на высоте. Но как прятаться от людей? Можно запереться дома, никуда не выходить и заказывать доставку еды. Намного сложнее побороть тревогу и пойти людям навстречу.

14 января. Выезд в лагерь «Зеркальный». Идея для человека, который тяжело сходится с людьми, изначально неудачная. Но возможный опыт и шанс прогулять неделю школы все же заманили меня в автобус. Всю дорогу мы обсуждали с двумя одногруппницами, как будем жить в одной комнате, как нам будет весело, и надежда на эту смену еще не была до конца похоронена. Но происходит распределение по комнатам, и наши планы рушатся. В комнате можно жить только по четыре человека. Громкий голос вожатой: «Ну что, девочки, кто-то один будет жить со старшими». Мы с подругами переглядываемся. Жду, когда кто-то встанет, но мы все втроем не двигаемся. Приходит осознание – девочки сидели вдвоем в автобусе. Наверное, им будет комфортнее, если они не будут разделяться и дальше. Но все равно сомневаюсь, вдруг кто-то пойдет вместо меня? Нет, нет, не пойдет, я должна сама на это решитьцся. Помедлив еще пару минут, я поднимаюсь и, смущенно сжимая ладони, подхожу к девочкам. Все. Вся смена насмарку. Мне придется страдать целых десять дней, испытывать смущение и страх. Разбираю вещи, все ещё в сильном отчаянии. Но вдруг ко мне обращаются по имени – я оборачиваюсь. Вопрос: «Ты какую музыку обычно слушаешь?» - ввел в меня в ступор. В колонке заиграл «Дайте Танк!», и на меня посыпались объяснения как жить эти десять дней. Сладости прячь, постельное белье на кровати, в три на отрядку. Только что узнали о моих вкусах? Не каждый человек начал бы узнавать о предпочтениях своего соседа. Я сидела на кровати, слушала болтовню девочек и ощущала, как меня отпускает тревога.

15 января. Уже день в лагере. Я неплохо освоилась, смогла кое-как коммуницировать с соседками и работать над материалом, о страхе почти не вспоминаю. Но под вечер, натягивая куртку, все же ухожу в себя. Через 15 минут мероприятие «Здравствуй, Зеркальный», а после интервью с организатором. Ладно, подумаешь интервью, я всего лишь должна задать пару вопросов и записать их на диктофон. Но если организатор откажется отвечать на какие-то вопросы? Или вообще откажется от интервью? А если случится землетрясение или пожар, и я не смогу провести беседу? Практически под руку меня выводит из корпуса моя соседка Полина, параллельно рассказывая, что и как нужно делать. Ее тихий, но быстрый голос почти убаюкивал, я начала размышлять почему же я боюсь. Ведь даже если интервью взять не получится, я не умру и физически никак не пострадаю. Мы садимся друг напротив друга на диванчик, я включаю диктофон и тихо задаю вопрос. Организатор отвечает уверенно, относится ко мне скорее как к старому знакомому, чем к ученице пресс-центра. Чуть позже анализируя свои эмоции, я пришла к выводу, что дружеское отношение ко мне и четкое знание, что делать, дало мне стабильность и спокойствие.

16 января. День без происшествий, доработка текстов, чай в перерывах между занятиями. Наступает вечер, ученики третьего года объявляют имена тех, кто пойдет на запись подкаста. Мое имя в том же списке, в голове проносится громкое: «Почему я, чем я это заслужила?». Несколько раз подряд подхожу и отхожу от комнаты вожатой, думаю отказаться от участия. Я не могу. Но в конце концов соглашаюсь: мне же не обязательно говорить, могу просто посидеть. Мы затронули сложную тему «Взросление». Я смотрю на каждого участника, все что-то говорят. Моя рука невысоко поднимается, я начинаю высказывать свое мнение по поводу самого взрослого поступка и отрываю глаза от микрофона. Все смотрят на меня ждут, когда я выскажусь. Я тут же запинаюсь и замолкаю: как я могу говорить, когда столько людей на меня смотрят? Если я ошибусь, они будут смеяться, если мое мнение будет странным, они посчитают меня глупой. Но нет же, так могли сделать одноклассники или ребята со двора, поколенцы так поступать не будут. Сглатываю и продолжаю говорить. Рассказываю, как впервые отстояла личные границы и вижу, как многие кивают в знак поддержки. Никто не посмеялся. Никто не посчитал меня за глупую. Наоборот, многие отнеслись с одобрением, увидев это со стороны товарищей, я перестала волноваться.

20 января. Я проснулась выспавшаяся, но вялая. По дороге на завтрак я посмотрела на еще темное небо, сосны, растаявший снег. Под ногами скрипел песок, камушек отлетел от моего пинка. Пересилить свое смущение мне удалось не без слез, но теперь мне не так страшно разговаривать с незнакомыми людьми, показывать свои эмоции.

Голова была абсолютно пустой, я наконец избавилась от множества размышлений, которые я накопила за несколько лет молчания.

Мои кризисы

Анна КРУПЕННИКОВА

«Мне не страшно» – обманываю нагло, потому что мне не нравится принимать в себе это чувство. Хотя оно абсолютно нормально и присутствует на каждом этапе нашей жизни. «Страх – это эмоция, возникающая как защитная реакция в ответ на некую угрозу, он побуждает нас избегать опасности. В отличие от тревоги, которая больше абстрактна, страх всегда имеет конкретный предмет», – рассказала психолог Виктория Юшкина.

Например, в возрасте трех лет, когда ребенок должен идти в детский сад, появляется страх расставания с мамой. Разлука ощущается особенно болезненно: вокруг много незнакомых, дети, которые тоже требуют внимания, режим не такой, как дома. Моя бабушка, Елена Александровна Крупенникова, работала медсестрой в детском саду. Она рассказала, что детям может быть особенно страшно из-за отсутствия той свободы, которую дают дома: нужно обязательно спать, есть, что дают, и играть, так, как разрешают воспитатели. Я ненавидела ходить в детский сад. Важную роль играл сам факт долгого нахождения вдали от дома: невыносимая тяга к маме с папой и нашей уютной комнатке с игрушками.

Интересно, что в школе, спустя год, такого чувства не возникало совершенно. Возможно, дело в том, что я поступала вместе со своим другом из садика. Но после первой недели этот страх все же появился: друг начал сближаться с другими ребятами, а я продолжала контактировать только с ним. В целом страх стать изгоем свойственен для этого возраста. Общение со сверстниками крайне важно: ребенок самоутверждается, выражая свою индивидуальность и развивается, основываясь на навыках других детей. Если в детском саду дети развиваются во время игры, то в школе необходимо сидеть на одном месте и быть сосредоточенным. Появляется система оценки их поведения и знаний, а следовательно, возможность оказаться хуже всех, стать объектом насмешек.

Этот страх может остаться надолго и победить его не так просто, например, в подростковом возрасте он может быть связан с переменами внутри организма и внешнем виде. В этом возрасте меняется многое: интересы и увлечения, перемены происходят не только в мировоззрении, но и появляются физиологические особенности: резкие скачки роста, более явное формирование отличительных половых признаков. Конкретно меня пугало резкое прибавление веса.

В тридцать лет с небольшим начинается переоценка ценностей, осознание внутренних установок и их значимости. Появляется страх собственной бесполезности и несостоятельности, ощущение, что ты не реализовался в жизни.

В пятьдесят приходят мысли: «А что я вообще сделал в этой жизни? Добился ли всего, чего хотел?» Через пару лет человек уходит с работы и выходит на пенсию, нужно создавать новую структуру жизни, менять привычный порядок. Усиливается страх одиночества и, как говорит моя бабушка, Наталья Николаевна Сидельникова, особенно вырастает потребность во внимании. «Я знаю, у меня есть дети и внуки, которые меня любят и все время навещают, звонят. Но ощущение того, что про меня забывают, никуда не уходит. Наверное, это возрастное», – рассуждает она. Бабушке не хочется быть «обузой» и «висеть на шее» у своих детей, поэтому она выявляет еще один страх – боязнь за свое здоровье.

Страх – неотъемлемая часть нашей жизни. Он был, есть и будет.

Страх в красках

Дарья ПЕВЗНЕР

Я стою перед картиной «Последний день Помпеи» Брюллова. Мне шесть, я первый раз пришла в Русский музей. Я смотрю на картину и не слышу, что мне говорит экскурсовод, не слышу ничего. Яркая вспышка света ослепляет. Мать обнимает своих дочерей, сыновья несут на руках пожилого отца, женщина стоит на коленях, прощаясь с сыном. Каждый пытается унести то, что ему дорого: художник – инструменты, священник – крест. А драгоценности рассыпаны по дороге, они больше никому не нужны. Полотно заполнено людьми, и каждый из них – главный герой. Слезы незаметно стекают у меня по щекам. Я стою около огромной картины и плачу. От страха, от восторга, от того, что я раньше никогда не испытывала.

Для меня главное в живописи – эмоции, которые я от нее получаю. Я стараюсь часто ходить в музей: просто бродить по залам в одиночестве, в будни, когда никого нет. Искусство стало важной частью моей повседневной жизни. В нем я ищу то, чего мне не хватает в реальности. Красоты, спокойствия, искренности. Но чтобы искусство было живым, оно должно отображать самые разные чувства. Его задача – передать ощущения художника, рассказать о том, что его волнует. Если бы я писала картину, чтобы передать свою боль или страх, то сделала бы это без мрачных красок или пугающих деталей. Думаю, моя любимая художница Зинаида Серебрякова нравится мне именно из-за своей чуткости и тонкого восприятия мира. Ее картины – светлые, нежные, воздушные, часто отражают чувство беспокойства, а иногда и ужаса. Именно живопись помогла ей справиться со всеми трудностями: смертью мужа, вынужденной иммиграцией. Ее картины, часто печальные, все равно дают надежду. Как бы тяжело не было, всегда нужно цепляться за то, что для вас важно – как бы говорит художница. «Карточный домик» – работа, написанная после революции. На ней изображены дети художницы, которые строят домик из карт. Кажется, это совершенно обычный сюжет. Но взгляды детей совсем не такие, какие они должны быть у ребенка. Они задумчивые, какие-то отчужденные. Дети одеты в безликую синюю одежду, похожую на униформу. Рядом лежит игрушка, но они не обращают на нее никакого внимания. Теперь все по-другому. Их жизни, как и страна, рушатся так же просто и быстро, как фигурки из карт. Счастье, которое так долго строили, можно потерять в одно мгновенье. Детство кончилось, а что дальше – неизвестно. Сейчас, когда я думаю о своем будущем, то тоже чувствую растерянность и ужас. Поэтому именно «Карточный домик» передает мое ощущение о самом страшном. Раньше для меня были важны яркий свет, краски: оранжевый, красный, золотой, динамичный сюжет, как в «Последнем дне Помпеи». Сейчас мне стали нравятся более лаконичные картины. Одна из таких картин – «Неутешное горе» Ивана Крамского. На ней изображена женщина, потерявшая ребенка. Она стоит посреди комнаты, прижимая к себе его кружевную рубашку. Она будто цепляется за нее как за последнее, что осталось от ребенка. Ее пустые, почти спокойные глаза смотрят вглубь смотрящего. Героиня словно смирилась со своим горем. Все в комнате кажется застывшим и мертвым. Все, кроме глаз женщины. Разве, чтобы передать горе, нужно что-то еще? Женщина в черном платье выделяется на фоне светлой комнаты в золотистых тонах. Цветы –тюльпаны, выглядят подчеркнуто хрупкими, совсем как жизнь человека. За дверью –пустота, такая же, как на душе матери, потерявшей ребенка. Может ли что-то быть страшнее? Художник не задает нам этого вопроса и не дает на него ответа. Просто рисует страх таким, какой он есть. Живописец написал картину после смерти маленького сына, а героиня произведения – его жена, Софья Николаевна. Я думаю, для него это был способ по-своему избавиться от страха смерти и горя. Или погрузиться в картину, чтобы оставить на ней все свои эмоции и переживания – без остатка. Крамской, как и любой творческий человек, выражает себя в искусстве. Для него это естественно. Люди часто говорят о своих переживаниях, а для художника живопись – такой же способ рассказать зрителю что-то важное с помощью символов и образов.

Мне нравится смотреть на спокойные пейзажи, букеты цветов в вазах, на влюбленные пары в саду. Мне нравится, когда красиво и легко. Но по-настоящему я люблю картины, которые заставляют меня думать о том, чего я не хочу видеть сама. Я не замечаю страха и боли, потому что знаю, что эти чувства никому не нужны. Живопись учит нас принимать страх так же, как мы принимаем спокойствие или радость –любую эмоцию. Наша жизнь – не светлая картина, залитая солнцем. Она сложная и противоречивая. В ней есть символы, понятные не всем, отталкивающие детали. Но на нее нельзя смотреть поверхностно, иначе мы просто не поймем ее смысла.

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:
Дарья ПЕВЗНЕР
Полина КОМАРОВА

Технические редакторы:
Мария ЕВСЕЕВА
Елена ПОДОЛЯК
Дарья ПЕВЗНЕР
Полина КОМАРОВА
Ксения МИТРУШИНА
Юлианна АЛЕКСЕЕВА
Влада РАБОТИНСКАЯ
Елизавета ШИЛКИНА

Корректоры
Мария ЕВСЕЕВА
Юлианна АЛЕКСЕЕВА
Маргарита АНДРИЕНКО
Елизавета ШИЛКИНА
Влада РАБОТИНСКАЯ

Дизайнер:
Серафима Петровна ЧЕСНОКОВА

Руководитель, главный редактор:
Светлана Николаевна КАРПОВА

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