



# RESPONSE

APR. 14, 2022

WE HEAR THE WORLD

No. 10

# Cowboy up

*Я не мог дождаться успеха и пустился в путь без него.*  
Джонатан Винтерс

Незаметно для всех нас пролетело время, и вот вы держите в своих руках уже 10, юбилейный номер RESPONSE. Много чего успело измениться: вырос журнал и сами участники редколлегии.

Мы бы хотели выразить благодарность всем нашим читателям. Спасибо вам огромное за поддержку и внимание, которыми вы делились с нами. Всё это очень ценно и важно для нас.

В этом выпуске мы вернёмся к началу пути: окунёмся в историю медико-психологического факультета и узнаем все его секреты. Также мы затронем тему выбора правильного пути, счастья и смысла жизни. Впрочем, как и всегда, перед вами итог наших трудов уходящего месяца.

А сейчас устраивайтесь поудобнее, отвлекитесь наконец от суеты. Приятного вам прочтения.

Над выпуском работали:

Старостенко Анастасия

Каваленя Антон

Костюкевич Юлия

Крупская Екатерина

Федосюк Эмилия

Маркитанова Дарина

Гладкая Анна



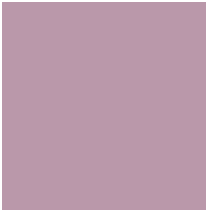
# СОДЕРЖАНИЕ

---



4 Рубрика  
«Поздравления и пожелания»

---



8 «Самые-самые»: кафедра  
психотерапии и клинической  
психодиагностики

---



12 Знаменитости  
и заболевания психики

---



16 Попробуй рассказать

---



20 Как не упустить свою жизнь?

---



22 Найти себя

---



23 Мы попробуем увидеть свет



# «Поздравления и пожелания»

В этом месяце выходит **юбилейный выпуск** нашего журнала. Мы решили пообщаться со студентами МПФ, ведь именно они являются будущим нашего факультета и по ним будет писаться его история и история нашей страны. Было очень интересно узнать их мнение о том, какую роль сыграл факультет в их жизни, и услышать пожелания любимому журналу.

**Ирина Курта, 5 курс:**



— За время обучения самым приятным стало понимание, что ты изучаешь не просто каких-то неизвестных созданий, а самого себя. Прикольно было вспоминать детство и соотносить его с периодами развития в возрастной психологии, интересно было заглянуть, что ждет дальше. Стало понятно, насколько люди сложноустроенные. И сколько в них интересного и того, что хочется узнать.

Также явилось приятным открытием, что «популярная психология» (магия утра, аффирмации, курсы по успешному успеху) и настоящая психология — две совершенно разные вещи, и вторая имеет огромную научно-экспериментальную базу.

В каком-то смысле, за эти 5 лет я стала лучше, благодаря работе над собой, своими отношениями, своими моделями поведения.

Из пожеланий — хочется, чтобы каждый, кто пришёл сюда, с огромным интересом и пламенной любовью принимал всё то, что здесь преподаётся. И использовал это во благо. Чтобы маленькими шагами мир приходил к осознанию того, что психическое благополучие такой же важный компонент здоровья, как и отсутствие болезней. И, в конце концов, хочется пожелать самореализоваться и найти свое место в мире каждому (Журналу я могу пожелать только оставаться таким же самобытным и искренним)

**Анастасия Пущаенко, 3 курс:**



— МПФ дал мне в первую очередь новые ощущения и эмоции, новые возможности и много классных друзей. МПФ объединяет людей!

Узнала себя с другой стороны. Узнала, на что я готова ради мечты. В первую очередь научилась строить отношения с людьми, расставлять приоритеты.

С каждым днём узнаю всё больше и больше о тонкостях взаимоотношений между людьми, а в нашем мире это очень важно.

Всем студентам и выпускникам МПФ хочу пожелать удачной самореализации, терпения и достижения своих целей!)

**Никита Кохан, 3 курс:**



— Уже как 3 года являюсь студентом самого лучшего факультета и за это время понял, что не ошибся в своём выборе.

Наш факультет объединил большое количество творческих и неординарных людей. Я нашел много друзей и товарищей. Обучаясь, я развиваюсь как личность и под другим углом смотрю на жизнь.

С первого выпуска журнала являюсь его читателем. Первое, что бросилось в глаза, это гармоничный стиль и приятный дизайн. Журнал содержит в себе большое количество интересных и актуальных статей. От всей души поздравляю с юбилеем! Оставайся всегда таким же ярким и творческим журналом!



### Константин Тихонов, 5 курс:



— Факультет дал уверенность в себе, прекрасных друзей, много мероприятий, от которых получал только кайф. Чему научился и что открыл для себя? Ну, в первую очередь — это выбрал для себя ценности в жизни. Понял, что нужно постоянно надеяться на себя и жить для себя. Никто, кроме тебя самого, ничего не изменит в твоей жизни.

Факультету хочу пожелать только дальнейшего развития, потому что с каждым годом факультет растёт как в количестве людей, так и в плане успехов в различных мероприятиях. Журналу могу пожелать только интересных статей, больше креативных идей и развития во всех сферах.

### Денис Сенькович, 4 курс:



— Что же мне дали 7 семестров на МПФ... Во-первых, это знания, которые, как я надеюсь, в будущем помогут успешно освоить профессию. Во-вторых, это всестороннее понимание того, кто таков и что из себя представляет человек, что весьма немаловажно. Безусловно, эти представления претерпят ещё множество изменений, но некую базу я получил именно здесь:) Ну и напоследок — это невероятное множество замечательных людей, интересных мероприятий, радостных и приятных моментов. Хотелось бы верить в то, что число креативных и инициативных людей, которые будут обеспечивать развитие и процветание и факультета и журнала будет только расти.

### Ксения Жигадло, 3 курс:



— Конечно, когда спрашивают, что дал тебе факультет, то можно с лёгкостью ответить — знания.

Однако, благодаря факультету ты получаешь ценный жизненный опыт. Например, это новые знакомства, друзья, учишься принимать людей со

всеми их недостатками и достоинствами, пытаешься находить компромиссы, нарабатываешь навык взаимодействия с разными людьми: одноклассниками, сокурсниками, преподавателями. Также факультет научил меня мобильности, ведь без быстрой реакции на изменение обстановки не обойтись.

Один из важных пунктов — это стрессоустойчивость, ведь кому, как не студенту медико-психологического факультета, нужен этот навык.

Конечно же, новые впечатления, участие в творческих и музыкальных конкурсах, конференциях, спортивных мероприятиях, в научной деятельности. Каждое такое событие помогает открыть себя с новой стороны и дарит массу положительных эмоций, которые запомнятся ещё надолго.

У нас на факультете есть замечательная фраза «МПФ — это любовь с первого курса», и я с ней полностью согласна.

Медико-психологическому факультету я желаю новых побед и успехов, а также смелых проектов, дальнейшего развития и приумножения традиций факультета и, конечно, замечательных студентов! А журналу Response свершения творческих замыслов и стремиться к поставленным целям.

Светлана Святощик, 3 курс:



— Факультет не только помогает овладеть профессией, но и даёт уникальную возможность познать и понять себя, и окружающих, а также приобрести широкий кругозор, неисчерпаемый оптимизм и способность адаптироваться к любой жизненной ситуации.

Факультет помог найти не только знания, но и, конечно, новые интересные знакомства, которые дают возможность почувствовать себя частью одной большой и дружной семьи.

Желаю благополучия и больших достижений. Искренне надеюсь, что с годами МПФ будет становиться только лучше и воспитает ещё не одно поколение будущих психотерапевтов, психиатров, наркологов и неврологов.

Глеб Власенко, 3 курс:

— Ещё с первого курса, при встрече с ребятами со старших курсов МПФ на тренинге, я понял, что попал туда, куда надо.

В первую очередь, факультет дал мне почувствовать себя «своим». Дал мне проявить себя, открыть все свои таланты и способности. Чуть проговорился совету самоуправления, что умеешь играть на инструменте или разбираешься в съёмке, — тут же забирают под крылышко. И ты не только постепенно развиваешься в своем хобби вместе с ребятами, так ещё и помогаешь факультету. МПФ развеял мои предрассудки, что много хороших друзей не бывает. :)

Что я открыл нового?  
Я немного понял, что значит судьба. Расскажу небольшую историю. За полгода до поступления в университет я стал рьяно увлекаться баскетболом и, когда поступил, узнал о существовании секции по баскетболу, в которую я очень хотел попасть.

Однако в день, когда был смотр первокурсников на зачисление в секцию, у меня был выбор — учить первую итоговую по анатомии или идти на этот смотр (уж очень я хотел заниматься баскетболом). Я выбрал учить анатомию... На следующей неделе, на паре по физкультуре к нам зашел тренер и спросил: «Кому нравится баскетбол?» Ну я поднял руку, мы пошли в зал, я быстро показал, чему я успел научиться за полгода, и меня взяли в секцию. Неожиданно и приятно.

Чему я научился?  
*Научился не париться по пустякам,  
И не болеть с утра по понедельникам,  
И от того, что не нравишься не мучаться,  
И быть уверенным, что всё получится.*

Пожелание МПФ: кайфуйте, жизнь одна, живите здесь и сейчас. На самом деле фраза стоящая, но и учиться тоже надо!  
Журналу: всестороннего успеха и популярности.





## Марк Шамсутдинов, 6 курс:



— Факультет дал возможность реализовать себя. Это участие в каких-то мероприятиях, проводимых на факультете и в университете, начиная с самого первого курса. Это участие в волонтерском движении, возможность узнать себя, научиться узнавать других, понимать других в контексте лечебной деятельности и так далее. Хотел бы пожелать факультету и журналу не останавливаться, развиваться, не бояться экспериментировать, неустанно двигаться вперед.



## Екатерина Банецкая, 5 курс:

— Что мне дал факультет за время обучения? Прежде всего, он мне дал базовые знания. Именно то, что я должна знать, чтобы в дальнейшем мне было легче углубляться во что-то, потому что сложно углубляться, если не знаешь базы. Факультет дал мне понимание того, чем я хочу заниматься и что дальше хочу развивать, что хочу учить глубже, куда именно двигаться. Конечно, ещё факультет дал мне людей, с которыми я хочу в будущем продолжать общение. Это мои верные друзья, коллеги, с которыми я писала научные работы. Преподаватели, которых я выбирала как научных руководителей, и которые помогали понимать, как пишется наука.

Ещё за все эти пять лет, которые я тут учусь, университет был для меня не только местом учёбы и какой-то именно научной реализации и познания медицины, но также и местом реализации творчества. За эти пять лет я достигла поста председателя самоуправления МПФ, поучаствовала во всевозможных конкурсах, развила навыки написания сценариев и шуток, участвовала в многочисленных творческих проектах, концертах. Также существенно развила свою способность к управленческой деятельности. То есть, организовывать людей, объединять, мотивировать.

Стала более открыта и общительна. Раньше мне было очень страшно говорить с незнакомыми людьми. Сейчас я достаточно раскрепощенная, убрала какие-то комплексы. Проработал меня факультет. Я стала совершенно, можно сказать, другим человеком. Не такой, какая была в одиннадцатом классе.

Пожелания для журнала: так как журнал у нас что-то совершенно новое на факультете и необычное для нашего факультета, я хочу пожелать всей редколлегии и самому журналу, конечно же, развития. Чтобы всё больше и больше людей приходило и приносило себя и свое творчество в



журнал. Я хочу, чтобы вы оставались студенческим журналом, чтобы это было местом вашего творчества и вашей самореализации. Я хочу, чтобы журнал глубже познавал психологию, был более ориентирован на наш факультет. Чтобы говорили: «О, да, Респонс — это классный журнал МПФ», и чтобы о нём узнавали всё больше.



# Самые-самые: психотерапия и клиническая психодиагностика

Немногие задумываются об истоках чего-либо, обращая своё внимание на настоящее и будущее. Но ведь то, что было когда-то, скрывает множество интересных деталей.

В данной статье вы сможете узнать об истории самого уникального во всей Республике Беларусь факультета, его пути. Узнаете об истории кафедры психотерапии и клинической психодиагностики Гродненского государственного медицинского университета, о важности психотерапии и прочтаете послание будущим врачам от человека, что полвека отдаёт всего себя медицине.

Обо всём этом нам расскажет доктор медицинских наук, профессор кафедры психотерапии и клинической психодиагностики – *Королёва Елена Григорьевна*.

*Елена Григорьевна, здравствуйте. Как человека, который стоял у истоков медико-психологического факультета, хотелось бы, в первую очередь, спросить Вас об истории его создания. Каковы были причины?*

— Здравствуйтесь. Это, к слову, моя любимая тема. Дело в том, что инициатором создания и тем, кто, собственно, его основал, был первый проректор Гродненского государственного медицинского института *Васильев Владимир Семёнович*.

Он очень умный человек, по специальности инфекционист, и именно он предложил создать единственный в Беларуси медицинский факультет с уклоном на изучение психических болезней и расстройств. Ему это удалось. На тот момент меня назначили заведующей кафедрой психотерапии и, дальше могу похвастаться, он поручил мне и нашей кафедре разработать все программы: что и как будет происходить, какие предметы будут преподаваться на этом факультете, распределение часов для этих занятий.

Естественно, всё это не было взято с потолка. Я изучила расписание и график работы московских медицинских вузов, где находились не точно такие, но похожие факультеты. Всё же там идёт уклон больше в психологический аспект, больше такая клиническая психология.

Составив программы, дальше нам приходилось неоднократно обращаться к *Васильеву В. С.* и, что называется, выпрашивать часы, потому что это было очень тяжело. Иногда это даже носило весьма комичный характер, ибо стоило ему меня увидеть, как он сразу говорил: *«Так, Елена Григорьевна, надеюсь Вы не ко мне!»*. А я ему отвечала: *«Нет, Владимир Семёнович, я к Вам! Нужны ещё часы!»*

Впоследствии мне приходилось ходить к заведующим других кафедр,



просить их «отщипнуть» хоть бы тридцать или тридцать шесть часов и отдать это время нам. Таким образом мы создавали все наши предметы. Кафедрой было проделана огромная работа в составлении и написании всех планов и графиков. С этим мы, определённо, справились. Это один такой момент.

Другой же — история отстаивания права нашего факультета на существование. Сейчас мне уже трудно сказать, но точно не менее десяти лет после основания медико-психологического факультета велась достаточно серьёзная борьба. Причиной тому была кафедра психологии в Минском университете (БГУ). Минчане очень сильно были недовольны, возмущались и не хотели, чтобы у нас появился такой факультет. В тот период времени они настаивали на том, что именно они выпускают такого рода специалистов, которых собирался выпускать недавно образованный факультет. Но это было в корне неверно. Студенты, обучающиеся там, имеют в основном психологическое образование и только небольшие часы, в общем, уделяли клинике.

У нас же должны быть лица, подготовленные в медицинском плане, плюс имеющие хорошее психологическое образование. Вот этого мы добивались. Даже изначально была такая специальность «врач-психолог», он же клинический психолог. Именно против этой специальности выступал Минский университет и требовал её закрытия. В конце концов они добились своего, и мы перестали выпускать таких вот врачей-психологов. Хотя на местах, как показывала практика, абсолютно все были довольны нашими специалистами. По итогу из специальностей у нас остались врачи-психотерапевты и врачи-психиатры-наркологи.

Возвращаясь к нашей борьбе за жизнь — все эти злосчастные десять лет к нам постоянно ездили различные комиссии и проводили всевозможные проверки. Однако, ничего такого, позволяющего закрыть факультет, выявлено не было. Но попытки продолжались! Ведь были заинтересованные в этом люди.

Могу вспомнить один достаточно опасный момент, когда даже в Минздраве на заседании поставили этот вопрос. Я лично туда ездила и, признаться честно, ещё до начала собрания мне закулисно сообщили, что резолюция по закрытию медико-психологического факультета была уже подготовлена.

После снова начали ездить различные специалисты и чиновники, проверяли наших студентов пятого-шестого курсов, наших преподавателей, всю документацию. Стоит отметить, что эти комиссии были достаточно честными и непредвзятыми. Они видели высокий уровень организованности и уровень подготовки как профессорско-преподавательского состава, так и студентов. Их оценки и вердикты всегда были положительными.

Ещё одним интересным и хитрым шагом со стороны противников факультета была попытка склонить на свою сторону кафедры психиатрии и подобных профилей в



Королёва Е. Г., Воронец В. И., а также выпускники проекта «Мураванка»

Также мы много лет добивались того, чтобы нам разрешили выпускать и неврологов. Данные специальности можно назвать смежными. И лишь несколько лет назад нам разрешили распределять врачей этой специальности.

Благо, что вся наша Гродненская администрация во главе с Часнойтем Р.А. и Гореловой Т.Н. стеной стояли за нас. И вот не знаю, как это всё организовали, но получилось так, что вопрос о нашем факультете отложили.

других университетах. Были разосланы заведующим бумаги, общий посыл которых спрашивал, нужен ли медико-психологический факультет в ГрГМУ. Но эта затея была изначально провальной.





И у нас есть явная такая стигма. Мол, «раз психо, так я что, психбольной?!». Хотя за рубежом на сеансы психотерапии огромные очереди, и очень много людей ходит к психотерапевту.

Это часто делается для того, чтобы не выплёскивать всё своим друзьям и тем более семье. Как бы жестоко это не звучало, но никому ваши переживания и муки совести толком не нужны.

Мы, и лично я, имели очень плотные контакты со всеми кафедрами. У нас были очень дружественные отношения, мы постоянно работали вместе над общим делом во благо людей. И ни один человек, которому пришла такая бумага, не написали что-то против существования факультета. Все они единогласно высказались «за».

И вот после этого, последние лет пятнадцать, подобные попытки закрыть факультет прекратились. Даже больше — последние года два-три набор на медико-психологический факультет вырос вдвое, даже почти втрое. Минздрав сознательно пошёл на этот шаг, и это доказывает востребованность наших специалистов.

Лично я считаю, что такие врачи, имеющие медицинское образование и общее психологическое, нужны в каждом учреждении здравоохранения и не только.

**Расскажите, насколько востребованы специалисты медико-психологического профиля в системе здравоохранения?**

– Вопрос очень адекватный. Очень многие, даже в медицине, не говоря уже про обычных обывателей, считают, что психотерапия и психотерапевтическое образование — это «лы-лы-ла-лы-ла-ла». Многие думают, что друг им поможет так же. Знала даже одного главврача, который думал, что он прекрасный психотерапевт, будучи специалистом хирургического профиля. Многие недооценивают важность данного направления.

Я, как специалист в своей области, могу преувеличивать, но считаю, что психотерапия нужна каждому человеку. Главная проблема в том, что не все идут на такой шаг, даже если какая-то проблема очевидна. Всех пугает эта приставка «психо». Люди очень этого боятся.

А с психотерапевтом можно поговорить и разгрузить очень многие проблемы.

Многие не знают, что большинство соматических заболеваний являются результатом психологического напряжения. В результате этого развиваются гипертония, сердечно-сосудистые заболевания, нейродермиты и ещё целая куча заболеваний может являться следствием того, что человек не проходил никакой психотерапии и всё держит в себе. Ему не с кем поделиться, он не понимает, почему ему плохо и не может самостоятельно найти решение.

Психотерапевт нужен в каждом соматическом отделении, будь то онкология или кардиология. Психотерапевтическая помощь нужна везде, и она очень востребована.



Кафедра психотерапии и клинической психодиагностики играет одну из ключевых ролей в подготовке студентов медико-психологического факультета. Какова её история и роль в подготовке будущих врачей?

– Тут всё немного сложнее. Кафедра открылась в 1995 году, в то время как факультет открылся в 1993. Следовательно, до четвертого курса у студентов не было данной дисциплины. Васильев В. С. назначил меня на должность заведующей кафедрой, и в то же время я осуществляла контроль за учебным процессом на кафедре психологии для младших курсов. И только начиная со старших курсов наша кафедра начинала полноценно преподавать. В первую очередь необходима была клиника. Без клиники нет ни психотерапевта, ни психиатра.

Загвоздка была в том, что клиническая база для психиатрии на тот момент уже имелась. А для психотерапевтической практики – нет. Подобного отделения, где лечили бы неврозы, в городе Гродно не существовало вообще. Тут опять мне пришлось вступить в борьбу за открытие отделения пограничных состояний и неврозов. Областная администрация здравоохранения в тот момент понимала всю важность этого дела. И за это я им очень благодарна.

Интересный момент заключался в том, что места для открытия этого отделения не было. Тогда мне предложили выступить на совещании всех главврачей нашего города, объяснить для чего необходимо данное отделение и выяснить, кто из них согласится открыть это отделение у себя в больнице. До сих пор помню тот позор.

Я выступала перед ними, рассказывала, что это такое, для чего оно необходимо, кто там будет работать и как это всё важно. После моего выступления в зале поднялся хохот, данную задумку не восприняли всерьёз. Но опять же, благодаря хорошим людям из администрации, отделение пограничных состояний удалось организовать в третьей городской больнице на месте уходящего эндокринологического отделения, которое перемещали в областную больницу. В этом деле так же были люди, которые всячески мешали эту задумку осуществить, но в конечном итоге всё закончилось хорошо. После, когда строилась новая психиатрическая больница и её возглавлял Кузнецов В. С., я обратилась к нему с предложением здесь также открыть отделение неврозов. И он, как человек знающий, согласился. Это основные базы для наших студентов и места функционирования кафедры. С тех пор, собственно, кафедра продолжает работать, обучая студентов, которых хвалят как внутри нашей страны, так и за ее пределами.

Есть ли что-то особенно важное, что бы Вы хотели донести до студентов?

— У каждого врача обязательно должно быть желание помочь, сделать человеку лучше. У всех врачей должна быть выражена эмпатия. При простом разговоре с пациентом он должен ощущать, как вы ему сочувствуете, как вы хотите ему помочь, он должен вам доверять. И если у вас этого желания нет — не нужно быть врачом. Поверьте, вы будете делать хуже не только людям, которые от вас зависят. Но и самому себе...

Был случай за мои пятьдесят лет практики, когда молодой человек на шестом курсе сказал, что не хочет быть врачом. Его заставили родители. Он даже не представляет то, как он будет работать по специальности. На мой вопрос о том, что же он будет делать после выпуска он ответил: – Я пока попутешествую на своих двоих, так как денег нет. Поброжу, посмотрю на мир и уже тогда решу, чего на самом деле хочу.

Ну вот он молодец. Я его даже в какой-то степени зауважала. Он понял, что не предрасположен к врачебной деятельности и принял решение уйти, дабы не вредить ни себе, ни пациентам. Это очень серьёзный шаг, учитывая, сколько лет он потратил на обучение! А посмотрите, сколько врачей сейчас сидит холодными, без эмоций или эмпатии? Так попросту нельзя. Надеюсь, студенты очень тщательно обдумали или ещё обдумывают своё решение – стать выпускниками нашего факультета.

Несмотря на все невзгоды и препятствия, медико-психологический факультет смог выстоять в борьбе за право существовать и обучать сотни студентов, что в будущем смогут оказывать квалифицированную медицинскую и, что не менее важно, психологическую помощь людям. Ведь психика — сложнейшая структура. До неё нельзя дотронуться, увидеть, но она играет ключевую роль в жизни каждого, и любые её патологические изменения требуют срочного вмешательства, оказать которое смогут лишь врачи, имеющие соответствующую подготовку.

# Знаменитости и заболевания психики

Образование симптома представляет собой замену того, чему появиться непозволительно.  
Зигмунд Фрейд

## 1. Уинстон Черчилль

Знаменитого премьер-министра Великобритании времён Второй мировой всю жизнь преследовала тяжёлая депрессия. По его собственным признаниям, у него в молодости был двух-трёхлетний период депрессии с мыслями о самоубийстве. Второй период депрессии отмечался в возрасте 31–32 лет, а третий – в 45 лет, когда он даже воздерживался от чтения и разговоров с окружающими. Черчилль называл свои повторяющиеся депрессивные эпизоды «чёрным псом, только и ждущим, чтобы показать свой оскал».



## 2. Принцесса Диана

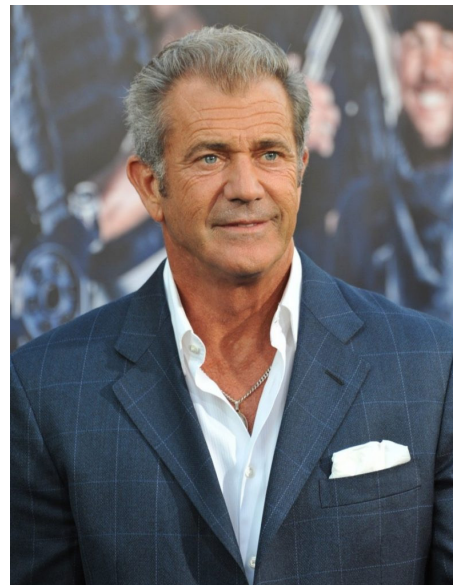
На почве нервного стресса и эмоциональных перегрузок, что обрушились на юную принцессу в связи с подготовкой к свадьбе, вниманием к ней прессы, народа, общественных организаций всего мира, возобновилось ее старое заболевание — нервная булимия — расстройство пищевого поведения, которое проявляется постоянным чувством голода, тошнотой и рвотой. Булимия так мучила и пугала принцессу, что у нее началась депрессия. Но Диане удавалось скрывать свои проблемы и помогать другим людям.



## 3. Мел Гибсон

Как и Кэтрин Зета-Джонс, этот актёр страдает от маниакально-депрессивного психоза. Биполярное аффективное расстройство, как ещё называют эту болезнь, совершенно не вяжется с образом Мела, который, по словам всех, кто с ним работал, очень

веселый и позитивный человек. Оказывается, что его вечные шалости и любовь к вечеринкам — просто прикрытие собственного недуга.



## 4. Бритни Спирс

Все мы помним историю с бритой головой. Потом была попытка самоубийства. По словам представителей реабилитационного центра, в котором в 2007 году находилась Бритни, певица занималась медикаментозным самолечением. Согласно врачебному заключению, она пошла на подобный шаг, так как «считает, что потеряла контроль над своей жизнью», а также страдает от послеродовой депрессии и биполярного расстройства.





## 5. Джоан Роулинг

Автор знаменитой эпопеи о Гарри Поттере Джоан Роулинг призналась на ток-шоу Опры Уинфри, что пребывает в депрессии. Недавно Роулинг даже прошла курс психотерапии, но, скорее всего, лечение будет продолжено, облегчение было временным, заявила писательница.



## 6. Анджелина Джоли

Актриса уже в детстве поражала эксцентричностью. Она отличалась необычным поведением, носила исключительно черный цвет и красила волосы в ярко-красный, употребляла наркотики, а также после жизненных неудач наносила себе порезы, используя собственную коллекцию ножей. Несколько лет назад в одном из интервью актриса сказала, что ей очень повезло, что она не умерла молодой. Новым толчком к обострению проблем стала смерть матери. Чтобы побороть депрессию, Анджелина обратилась за помощью к специалистам.



## 8. Ариана Гранде

В 2017 году в жизни американской актрисы и певицы произошло тяжелое потрясение: теракт на её концерте в Манчестере унёс жизни 22 человек. Кроме того, более 500 посетителей шоу получили ранения. Всё это не могло не отразиться на психическом состоянии девушки — врачи диагностировали у нее посттравматический синдром. «Когда я вернулась домой из тура, было очень тяжело. Не думаю, что когда-то смогу говорить об этом и не плакать», — поделилась Гранде. Даже спустя несколько лет ей не удалось справиться с расстройством. Прошлой весной певица опубликовала в Instagram снимок головного мозга. На фотографии можно увидеть много белых пятен — это зоны, которые были затронуты посттравматическим синдромом.



## 7. Крис Эванс

В интервью журналу Rolling Stone актёр признался, что страдает социальной тревожностью. Из-за страха «лишиться анонимности» и привлечь к себе слишком много внимания он едва не отказался от своей самой известной роли. Избавиться от предрассудков и принять правильное решение Эвансу помог терапевт. Ярче всего симптомы этого расстройства проявляются, когда актер вынужден поддерживать «глупые поверхностные дискуссии» или дефилировать по красной дорожке. По словам звезды, для него это подобно «30 минутам ходьбы по горящим углям». Чтобы остановить внутренний диалог, американец три недели обучался духовным практикам у индийского гуру.



## 9. Кара Делевинь

Модель призналась, что в начале карьеры она была в депрессии, которую маскировала весёлыми рожицами, ставшими её визитной карточкой. Она долгое время лечилась медикаментозно, пока ей не стало лучше. Позже она делилась секретом выздоровления.

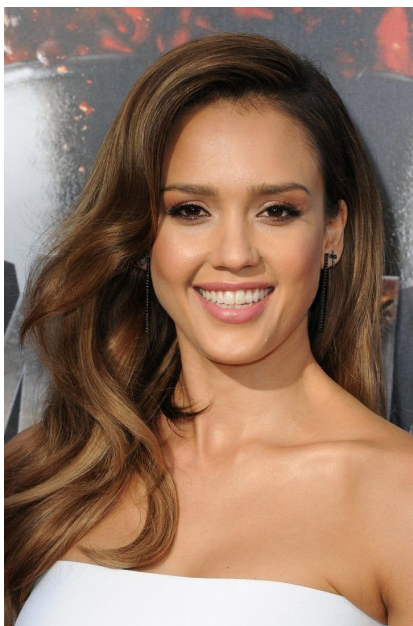




### 10. Кэти Перри

Американская певица в эфире одной из радиостанций призналась, что страдает обсессивно-компульсивным расстройством. Она любит всё расставлять и переставлять в доме, придерживается алфавитного порядка и активно борется с микробами.

и удаления миндалин. С годами здоровье актрисы укрепилось, но один недуг по-прежнему с ней — обсессивно-компульсивное расстройство, или синдром навязчивых состояний. К своей болезни звезда относится философски — по её мнению, именно она сформировала её характер и помогла добиться таких успехов в карьере.



### 12. Шарлиз Терон

Шарлиз Терон несколько раз признавалась в интервью, что страдает от синдрома навязчивых состояний: «У меня обсессивно-компульсивное расстройство, и это невесело! Я всегда должна быть невероятно дисциплинирована и организована, иначе это начинает воздействовать на мой мозг». Самая большая проблема Терон — это шкафы: если она заметит, что на полке находится лишний предмет или вещи разложены не так, как она себе это представляет, актриса может не спать всю ночь. При этом речь идет о шкафах не только в доме Терон, но и в домах ее друзей.



### 11. Джессика Альба

Джессика Альба признаётся, что была довольно болезненным ребенком — несколько раз у нее было серьезное воспаление легких, 4-5 раз в году она лежала в больнице с пневмонией, не обошлось дело и без воспаления аппендикита



### 13. Жан-Клод Ван Дамм

Герой боевиков тоже признался в том, что у него «биполярка», однако его агрессия и ярость выражаются в спорте, причем очень давно. Он утверждает, что давно чувствовал, что ярость сменяется чувством подавленности, но считал это скорее нормой и полагал, что нечто подобное испытывают все без исключения. После того как он прошёл обследование и нашёл корень проблемы, жить ему стало гораздо проще, и дело не только в том, что он получил помощь специалиста, но и в том, что понял, что это не есть норма.



#### 14. Орландо Блум

Актер, завоевавший всеобщую любовь благодаря роли во «Властелине колец», с детства борется с дислексией – это нарушение способности к обучению навыкам чтения и письма. При этом заболевание не имеет ничего общего с умственными способностями и никак не влияет на способности к обучению в целом. Несмотря на то, что сейчас бороться с этой особенностью стало проще, периодически он испытывает проблемы, когда нужно быстро усвоить правки в сценарии и сыграть их, он чувствует себя хуже своих коллег по цеху.



#### 15. Вайнона Райдер

Дважды номинантка на кинопремию «Оскар», обладательница немалого состояния — и при этом она не раз попадала на скамью подсудимых... За воровство. Казалось бы, зачем? Уж ей-то несложно купить все, что пожелается. Однако у людей, страдающих kleptomанией, вопрос не стоит в том, чтобы получить что-то нахаляву, человеку нужно именно украсть. И это никакое не соревнование с подружками или проверка себя: смогу-не смогу? Это особое заболевание мозга, самое настоящее психическое отклонение. На одном из судов с Вайноной была представлена видеозапись с камеры наблюдения в магазине, на которой видно, что актриса отрезала ценники с одежды прямо в торговом зале, при покупателях. Психически нормальный человек так делать никогда не стал бы.





# Попробуй рассказать

А мы возвращаемся всё с той же рубрикой, но новым гостем. В этот раз мне захотелось поглубже затронуть тему счастья, смысла жизни, о котором так много слов было сказано и услышано за жизнь каждым из нас. Вся эта правильность и неизбежность... кем и когда они были заложены в нас? Насколько данные установки работают в нашем мире и действительно ли это так.

С чего же начинается история человека... и где «тот самый» путь? Разобраться во всем этом согласился Павел Шалаев, подробнее о котором вы узнаете совсем скоро.



Всё начинается с любви  
inst: @paulshalaev

**Итак, три «С»:**

**счастье**

**судьба**

**суть**

**Попробуй рассказать о том, как человек становится на одну из множества дорог, о «правильности» и «неизбежности».**

Перед человеком всегда есть выбор, по какой дороге идти. То, на основе чего делается выбор, назовём это качествами, у человека формируется с детства. Соответственно, каждый человек делает выбор на основе того, что он выбрал в себя с детства, что сам в себе воспитал, что воспитали другие. Чем больше в человеке не его, а чужого, тем больше вероятность, что он свернёт со своего пути. Правильно это или нет? Я думаю, вопрос необходимо перевести в другую плоскость — а что это даёт человеку? Что даёт уход со своего пути? Опыт и возможность вернуться на свой. А по поводу неизбежности — ведь она всегда случается уже в процессе, ну вот я, к примеру, пишу сейчас это, ещё несколько часов назад я об этом и не думал, а сейчас вот строчу. Можно ли назвать это неизбежностью? Нет, я могу взять и остановиться. Но я хочу это делать и поэтому пишу. По-моему, неизбежность придумали люди, чтобы как-то оправдать свою нерешительность. А всё остальное — это уже судьба.

**Существует ли «судьба» на самом деле?**

Существует) Вне зависимости, верят в это люди или нет. Я просто это знаю и чувствую, чувствую, как проживаю судьбу.

**Обозначим тебя для читателей. Что ты за персонаж? Расскажи о себе.**

Я об этом давно не думал уже. Ну хорошо. Я такой персонаж, который любит изучать других персонажей и рассказывать им об этом.

Привет, я Паша, простой человек. Мне 28, живу сейчас в Мурманске. Учился в школе до девятого класса, потом пошёл в колледж и отучился ещё 3 года и 10 месяцев там. Мне не нравилось учить информацию, которую мне предлагали — не мог найти применение и актуальность в ней. С детства мне нравилось творчество, но я забыл об этом потом — в этом помогли, конечно же, взрослые)

По специальности я не работал, а учился на айтишника, одним словом, техническое обслуживание. Мне очень нравится музыка, люблю её слушать и играть на гитаре, каких-то предметах, танцевать её. Люблю фотографировать, снимать видео, рисовать (@shalaev.draw). Ещё вот писать мне тоже очень нравится, не помню, когда начал, но уже давно. Ещё мне нравится что-то новое готовить, или старое, улучшая процесс и работая над качеством. Нравится делать что-то руками, придавать форму, так скажем.

Я работал поваром, охранником, барменом, строителем, водителем, спасателем, в туризме работал, с детьми, немного зарабатывал творчеством: рисовал рисунки для статей и готовил иногда пироги для праздников, но это всё было для опыта, не сказать, что бы я этим жил.

Вот, к примеру, последнее, чем я занимался в плане зарабатывания денег - ремонт кофе машин.



Но это всё, как я и сказал, меняется, я не знаю пока, чем я буду дальше заниматься в плане заработка. Вообще, по ощущениям, хочется уйти в творчество максимально. Я живу и просто вижу разные вещи, разную жизнь, проживаю её и иногда рассказываю тому, кому нужно об этом узнать. Когда люди приходят ко мне, это всегда про информацию или опыт. Мне нравится делиться этим. И сейчас такое время, когда я как никогда чувствую готовность к этому. Кстати, к вопросу о судьбе, знаю, что твоё письмо мне тоже является её частью.

**Для чего человек приходит в мир? Просто случайность? С чего все начинается?**

Чтобы жить, возвращать в себе человека, любить и делиться любовью, творить добрые дела, верить, надеяться. Чувствовать жизнь, наслаждаться этим творением чудесным. Учиться радоваться каждому мигу, каждому глотку воздуха. Учиться вспоминать, для чего мы тут.

Случайностей не существует. Это твёрдый факт. Всё закономерно. А если есть закон, то есть и законодатель.

Всё начинается с любви. Он создал нас из большой любви.

**Столько шума вокруг «смысла жизни»... Так ли важно иметь его?**

Да, шума много у тех, кто его не нашёл. Те, кто нашли, просто проживают этот смысл. Смысл — это что? Это причина. Кому нужна причина? Голове, которая хочет знать и понимать. И можно совершенно не знать ничего о «своём» смысле, достаточно просто жить. Не обязательно придавать этому форму и пытаться это как-то вербализировать или что-то вроде этого)) По-моему, самый важный «смысл» жизни — это научиться чувствовать жизнь, а всё остальное приложится.

Вот и получается, что человек выбирает: жить по судьбе или нет. А отсюда уже все вытекающие. Для примера: человек выбирает место работы, окружение, кем ему быть...хотя, с другой стороны, смотря какой человек. Ведь большинство людей не выбирают, к сожалению, так как за них решает общество, в котором они находятся... Как-то так.

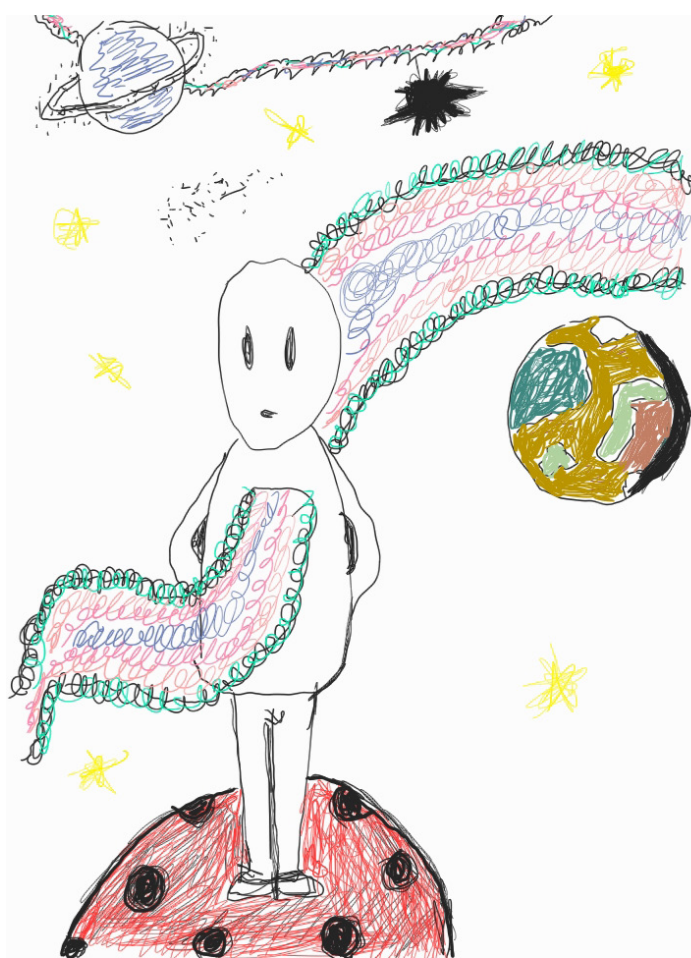
**А что с теми, кто не находит выхода и заходит в тупик? Где происходит сбой, или это нормальное состояние?**

А вот тут надо понимать, для чего нам тупики. И как раз у многих людей в этих самых тупиках и случались перемены. То есть получается, что тупик — это прекрасная возможность понять, что путь, по которому шёл человек, привёл его в никуда. Тут, конечно, стоит отметить, что есть и такие, которые и этого не понимают, но это уже другая история. Тупик — это не плохо и не хорошо. Это ещё одна возможность. Ещё один шанс. А сбой происходит там, где человек сворачивает с пути своего.

**Ты сказал, что тупики — это возможность.**

**Но, если взять, допустим, людей разбитых и мрачных, у них вот никакого выхода и света возможностей не намечается.**

Так люди-то потухшие почему? Они просто не видят этих возможностей, но они есть.



**За что отвечает сам человек? На что он влияет?**

У человека есть выбор. Судьба — это не значит, что все расписано: куда идти, с кем быть и как быть. Судьба — это что-то вроде контрольных точек, проходя которые, человек понимает, что он делал свои выборы.

## Что делать таким людям?

Им необходимо открываться, говорить об этом, не носить в себе, иначе они сами себя разрушат просто. Возможно им кто-то что-то предложит, когда они откроются. Да им самим легче будет становиться со временем. Главное понимать тут такую вещь — ну да, я сейчас в !опе, но ничего, я выберусь, хоть пока и не знаю как, но я точно выберусь.

Искать возможности — они есть всегда, главное видеть. А видеть помогает отстранённость от этой ситуации, то есть как бы взгляд со стороны.

## Как справиться и не довести себя до подобного состояния?

Верить в лучшее. Верить в свет, любовь. Помнить, что всё меняется, и сейчас такой этап в жизни, найти в этом урок для себя. Что мне даёт эта ситуация? Вспомнить, как раньше было, в чём разница?

В страданиях очень много мудростей и уроков. Люди забывают об этом, считая, что только «счастье» — хорошо. Страдания — это, можно сказать, просто другой спектр проживания, он не плохой. Просто мы, люди, так его воспринимаем. Это очень глубокая тема, но ключ всегда в том, как смотреть.

Как не довести? Любить, делать то, что любишь. Идти за любовью. Быть верным ей.

## Сейчас жизнь большинства людей напоминает гонку: за смыслом, признанием, удовольствиями и так далее. А как замедлиться и начать возвращать в себе ту самую «любовь»? и что это вообще такое?

Как замедлиться? Ну, это вроде и просто, и сложно.

Просто тем, что нужно лишь остановиться. Во всех смыслах. Вот можно даже как-нибудь, идя по делам, встать на месте и постоять 5 минут, посмотреть вокруг: на небо, под ноги, на птиц, облака, солнце, проезжающие мимо машины... на людей, которые вечно бегут.

А сложно тем, что человеку сложно остановиться, ведь он так привык вечно спешить. Вот поэтому нужно по чуть-чуть себя тормозить, побольше времени проводить с собой наедине, поменьше смотреть телевизор и сидеть в соцсетях, поменьше разговоров пустых. Погружаться в себя, учиться чувствовать «чего я хочу».

А любовь как возвращать? Ну вот, к примеру, ты любишь что-то делать и не делаешь. Вот, если не делаешь, не будет любви. А когда делаешь, то и любовь появляется. И чем больше делаешь, тем и любви становится больше.

## Почему мир устроен так сложно?

На самом деле, мир очень просто устроен. Просто мы забыли об этом. Мы забыли, что мир с нас начинается, а ещё мы придумали много всего, всяких правил, которые и усложнили мир. Но творец, или бог, или высший разум там, не важно, сделал всё очень простым.

## Есть ли правила, следуя которым, всё будет в полном порядке?

Правила, конечно, есть. Любовь. Главное правило. От него всё появляется и встаёт на места. Ведь мы созданы по большой любви, помнишь? А ещё всё связано.

## А что есть счастье? Является ли оно конечной точкой пути человека?

Это состояние. Когда чувствуешь, что живой, когда чувствуешь. Вот я сейчас пишу сижу, и я счастлив. Есть ли какая-то особая причина для моего счастья? Да нет. Я сейчас про что-то материальное. А так, конечно же, это любовь. Я люблю и, наверное, поэтому счастлив. Нет, не наверное — точно. Счастье — это постоянная точка, в которой человек должен быть. Она бесконечная. У счастья нет конца и нет начала. Мы всё придумали. У любви тоже нет начала и конца. Но мы можем её потерять, утратить это ощущение. Но любовь-то от этого никуда не исчезнет. Она всегда будет вокруг. Стоит помнить об этом.

## То есть... вот мы живём, что-то делаем, создаем, осуществляем. И необходимо просто продолжать двигаться, не думая «После этого я буду счастлив. А вот это даст мне вот то?» Нужно всё отпустить и дышать спокойно, периодически смотря на небо?

Конечно. Смотреть можно и нужно на всё. Во всём находить жизнь, ведь она есть там. Даже в телефоне — в его дизайне, к примеру. А мысли, ну, они же всегда нас отвлекают от сути, от ощущений, человек всегда тревожится насчёт того, чего даже не видит сейчас перед собой. Ладно бы хоть видел, как к примеру гору, которая путь преградила, но чаще всего и этого нету. Гора-то воображаемая...

Счастье не после, оно всегда сейчас. Думать, что после чего-то я буду счастлив, ошибочно.



Вот сделаю вот это и буду счастлив.

Вот стану богатым и буду счастлив.

А сейчас буду делать что-то и не буду счастлив. Так что ли?) Нееет, это вот всё голова)

### Когда наступает конец? Что, по-твоему, ожидает нас в итоге?

Ну, знаешь, для кого-то конец уже давно наступил, для кого-то он постоянно меняется/отменялся. У кого-то каждый день — конец... у меня нет конца, я не знаю ничего об этом, я просто живу и радуюсь. Если смотреть глобально, то я думаю, что его не будет. А тело, ну, да, умрёт, наверное, когда-то...

### И, в завершение, хочешь что-нибудь сказать людям, которые прочитают всё это?.. подвести итог.

Да, хочу сказать для людей вот что: мы здесь все не просто так. У человека, как вида, есть цель — любить и создавать. В этом всё. Мы должны напоминать себе о том, что наша жизнь как бы и не совсем наша. Мы ведь не выбирали, где и когда родиться, в какой семье, стране и так далее. За нас выбрали. Нам дали эту возможность. И это необходимо ценить, использовать эту возможность.

Тут нет сохранений, нельзя перезагрузиться, но надо жить, расходовать отведённое время с пользой.

Так часто бывает, что мы ищем счастье во вне

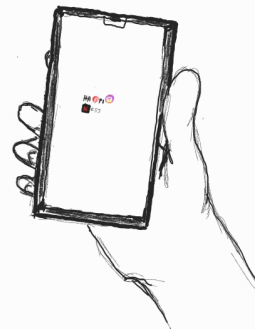


Но разве это то, чему стоит доверять?

РАЗВЕ НЕ ВНУТРИ КАЖДОГО ИЗ НАС СВОЕГО ЛИЧНОГО РЕЦЕПТА СЧАСТЬЯ?



И это логично, ведь оно такое красивое и его можно увидеть, а иногда и потрогать



И тогда получается, что нам просто необходимо этот рецепт УЗНАТЬ И ИССЛЕДОВАТЬ.



# Как не упустить свою жизнь?

А ты и не сможешь...  
упустить её...

Иногда я думаю — есть люди такие, которые каждый день, как пчёлки, работают над собой, которые каждый день стараются и трудятся, и вот им точно стоит жить — *понятно* зачем. А вот есть те, кто так не делает, скорее наоборот — ноют, ругаются, провоцируют людей в очередях и вообще капризничают. *Вот зачем им быть?*

Я это всё обычно рассматриваю с призмой на себя, пробую понять, заслуживаю ли я каждый день вот так проживать, как живу, и что можно сделать «достойного» чтобы оправдать мою жизнь. Но сейчас не об этом.

Оказывается, нужны все люди. Те, кто пчёлы, те, кто трутни, и те, которые и не пчёлы вовсе. Те, которые стрекозки, и бабочки, и муравьи... и видов столько, что всех не перечислить и тем более под одну гребёнку не взять!

Мы настолько разные, но есть и очень похожие на нас люди, это удивительно! Недавно я познакомилась с таким человеком — похожим на меня. Это очень трезвит, ведь так часто нам кажется, что мы неповторимые, что наши проблемы еще никто не решал.

Как прожить жизнь достойно?

Я думаю, не делать недостойного :) Ну, то есть это банальные вещи, самые простые, которые как раз еще в детских книжках описываются: говорить правду, не лениться, не роптать, а быть кротким (так мне в детстве говорили родители), любить тех,

кто рядом и не рядом — вообще стараться любить, доверять... Светлые качества не несут никакой ответственности, ты и сам становишься светлее на их фоне.

Почему я пишу такие простые вещи, указываю именно на них? Не на поиск себя, рождение детей, строительство домов или путешествия? Да потому, что эти вещи — эти самые простые начала — это основа, это и есть мы. С этого мы начинаемся, этим мы заканчиваемся.

Такие незамысловатые действия — они с нами каждый день, мы в них отражаемся почаше зеркала, и они дают нас обнаружить.

И если внутри тяжесть, и совсем не до прощения, заботы, доверия и понимания, то и зачем эти дома и работы, путешествия и бизнес? Отвлечься?

Можно очень просто потерять себя — и вот тогда можно прожить не ту жизнь, не свою. Подумать, посмотреть, что у людей, оказывается, есть всё. И забыть о том, что у тебя есть свой замок из песка, поменьше, правда, но ты и сам ведь еще маленький. Дай себе время, друг, и продолжай трудиться, но не думай о песчаном замке. Ты трудишься, не чтобы иметь что-то, а потому... потому что находишь себя в этом, да?

Мне нравится вспоминать, что к вещам нельзя привязываться. Таскать с собой любимый рюкзак или кофту это забавно, даже мило. Но если потерять вещь — это трагедия, то нужно пересмотреть приоритеты.



Потеряй ты телефон, сможешь оставаться кротким и смиренным?

Вот и получается, что цель одна — оставаться способным трезво размышлять, видеть и реагировать трезво, достойно, осознанно. И все ситуации, которые этого лишают — это импульс к росту.

Нужно много трудиться, не искать лёгких путей и не обманывать — таких героев можно увидеть в кино, чаще всего они главные, и их не так просто понять с первого взгляда. Мне очень нравится мультфильм «Принц и лягушка», там показывают девочку, которая трудится, идёт к своей цели, как она не отвлекается ни на что. И находит любовь. Оказывается, это ей было так нужно, и в какой-то момент (спойлер) она готова отказаться от цели, потому что нашла кое-что поважнее.

Я помню, как год назад я шла на работу с ощущением, что меня оставили. У меня день рождения был вроде бы на следующий день, и я шла безумно печальная, потерянная.



«Вот бы мне сказал кто-то, что я никогда не останусь одна», — думала я.

Так мне и говорили, на самом деле. Услышать это я была не готова, вот и всё.

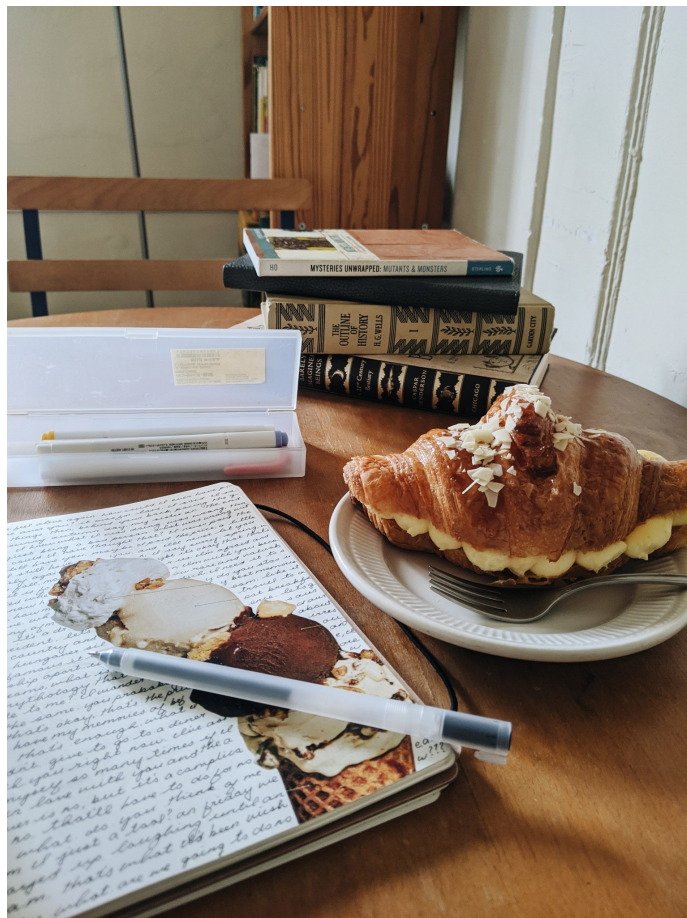
Я боялась тогда, и иногда до сих пор боюсь — когда теряю веру в себя, что я заблужусь в этом большом мире, в этих толпах людей, которые снуют в метро, по улицам, в магазинах. И казалось бы, все они знают чего хотят (спойлер: нет).

Ответ, отгадка очень простые: здесь вообще не важно, что там передают по прогнозу у этих других людей. Они просто плывут, живут свою жизнь параллельно тебе, и не должны мешать, и отлично. А вот те, кто интересуется тобой, те, от кого у тебя загораются глаза и сердце стучит чаще, люди, которых ты хочешь видеть — вот они важны. И их прогноз погоды — их компас, им можно интересоваться.

Удивительно ещё вот что: люди будут похожи на тебя, такие, как ты, притянутся к тебе. Бывает, люди удивляются, почему к ним цепляются только определенные категории людей. Тут можно улыбнуться и развести руками)

И снова ответ такой: внутри нужно навести порядок, это так важно, ведь это ответ на несколько вопросов сразу. Если тебе будет казаться, что лодка, в которой ты плывёшь, идет ко дну, и буря вот вот перевернёт тебя, зачерпнув бортами лодки океан, вспомни, что хорошее ты делал последний раз.

И когда ты поступил неправильно — против себя. И попробуй вернуться... к началу. Только по-настоящему, оставить всю обиду за порогом, и как в детстве, когда знакомишься с новым другом, ещё не знаешь конечно, что он твой друг, но ты уже говоришь с ним, и ему тоже интересно, кто же ты. Вот так — искренне. Оставь опыт того, что ты знаешь и видел, и



начни сначала. Если на душе тяжело, может ты не на том повороте свернул, может не нужно было идти вчера туда, где ты был? Может, надо было отказать?

Много раз замечаю: если становится тяжелее внутри, это неплохо. Это компас мигает, встроенный компас, который работает, на самом деле, как швейцарские часы или даже точнее. И стоит, обязательно стоит прислушиваться к нему.

Сейчас у меня период, когда я договорилась и всё еще веду переговоры с собой. И жизнь понемногу выводит меня к ровной гавани, где боли нет. А если и есть, то это я выбрала её сама.

Нас, людей, так часто провоцирует жизнь — мало денег, много денег, мало друзей, много друзей, мало лет, много лет, мало детей, много детей, мало машин, мало работы. И так по кругу)

Это всё меняется, и вместе с модой меняется обложка этих вещей. Но есть то, что не меняется, то, без чего человеку не справиться и что нас оберегает на самом деле: это эти простые качества, которые как в книжке «Что такое хорошо и что такое плохо», это то, что подмечает Маленький принц, глядя на взрослых.

Мы живые, пока мы учимся на ошибках, пока мы открыто смотрим на мир и говорим ему: дай мне ещё шанс.

Кажется, новый день это отличный шанс, чтобы дать себе выдохнуть, дать себе

поверить, что жизнь впустую прожить нельзя. Ты ведь чувствуешь, когда сердце бьется быстрее, и когда легкий холодок сжимает это самое сердце?

Компас работает на тебя, доверься ему. И тогда ты ни дня не проживёшь впустую.

# Найти себя

Часто бывает так, что в какой-то момент человек задумывается: *«Нравится ли мне то, чем я занимаюсь?»*, *«Зачем я это делаю?»*, *«Был ли мой выбор правильным?»*



Эти вопросы задавали себе многие, но не многие решались на них ответить. Потому что, к сожалению, люди часто делают то, чего они не хотят, и знают об этом (или догадываются, но не хотят признаваться себе). *«Я поступил на юриста, потому что мои друзья тоже сюда поступают»*. *«Я работаю в этой фирме, потому что здесь больше платят»*. *«Я не стану художником, потому что родители сказали, что у меня не получится»*. После таких решений жизнь становится скучной, неинтересной, предсказуемой и однообразной. А хочется, конечно же, чтобы всё было наоборот.

Причины такого состояния могут быть разные, но выход из этого положения должен быть один — найти и понять себя.

*«Если бы я знал, чего я хочу, я бы и занимался этим»*.

А ведь бывает и так, что человек не может сделать чёткий выбор даже в не особо значимых ситуациях, не говоря уже о профессии, работе и так далее.

Например, вопросы типа *«Какой фильм ты хочешь посмотреть?»*, *«Куда пойдём гулять?»*, *«Что ты хочешь заказать в кафе?»* человека могут ввести в ступор. *«Чего я хочу?»* — это главный вопрос, задав который, можно, словно потянув за нить, размотать целый клубок проблем. Начиная с простого: еда, одежда, фильм, книга, заканчивая тем, чем вы хотите заниматься по жизни — надо всегда делать выбор, как бы сложно это ни было.

Этот вопрос надо задать себе, скорее, в конце анализа своих желаний. Он выполняет роль некоего последнего пазла, место которого уже известно. До этого надо разобраться с другими элементами:

Во-первых, эгоизм — это хорошо (конечно же, в разумных пределах). Думать в первую очередь о себе — это нормально. Не стоит идти в университет, потому что здесь учились ваши родители и они очень огорчатся, если вы выберете другую дорогу. Не надо работать на нелюбимой работе только потому, что она даёт стабильность. Не надо заниматься нелюбимым делом из-за того, что оно прибыльное.

Во-вторых, не отчаиваться и не сожалеть. Если вы попробовали что-то новое, но где-то ошиблись, это не повод бросать всё. Если вы поняли, что это не то, чем хотите заниматься, то переживать о потерянном зря времени не стоит, потому что любой опыт ценен, если сделать из него правильные выводы.

В-третьих, чтобы понять, что нравится, надо пойти от обратного, и определиться с тем, что не нравится. Прислушайтесь к эмоциям, которые вызывает то, чем вы занимаетесь.

Если почувствуете угнетение, раздражение, злость и грусть и так далее — это не ваше.

В-четвертых, уйти из зоны комфорта. Именно уйти, а не выйти. Сидя на одном месте и думая: *«Как другим хорошо... Как у них всё легко получается... Всем везёт, кроме меня...»*, ничего само собой не произойдёт. Надо пробовать, учиться, ошибаться.

В-пятых, иногда Я проявляется в интуиции. Прислушиваться к своему внутреннему голосу полезно, чаще он знает больше о желаниях, чем мы.

В-шестых, как можно чаще задавать себе вопросы: *«Что со мной происходит?»*, *«Нравится ли мне это?»*, *«Хочу ли я этим заниматься?»*

Даже если когда-то вы были уверены в своём выборе, но сейчас чувствуете, что удовольствия и желания идти дальше по этой дороге нет, это звоночек о том, что надо что-то менять. Ну и, как я уже писала раньше, последний пазл *«Чего я хочу?»* найдёт своё место.

Несмотря на то, что таких «потерянных» в себе людей очень много, радует то, что есть тенденция, что люди не боятся сказать «нет» тому, что им не нравится. И в наше время не стыдно (как это было ещё лет 10-15 назад) обратиться к специалисту за помощью, не стыдно в 30 лет не иметь постоянной работы, «тратить» время на путешествия и заниматься «несерьёзным» делом, не страшно забрать документы из второго вуза и поступать в третий, никто не будет косо оглядываться на человека, который решил зарабатывать на своём, казалось бы, неприбыльном хобби.

Отличным выводом статьи я нахожу цитату Опры Уинфри: *«Ты становишься тем, во что веришь»*.



# Мы попробуем увидеть свет

Мы попробуем увидеть свет  
Маленькими звёздочками,  
Россыпью этой самой  
Звёздной пыли.

Той, о которой все позабыли,  
И я помню —  
Нас где-то ждут,  
Неустанно,  
Зовут,  
Нам напомнить стремятся,  
И в бою с самими собой

Ты — герой,  
Я — герой...

Эти вспышки света,  
Короткие, ясные,  
Мы не сможем забыть,  
Что нас ждут каждый день,  
Каждый час  
Ожидают... и вспомнить не смогут —  
Потому что  
Не вспомнишь то, что не забыто...  
Нас не оставили,  
С нами рядом каждую минуту  
От рождения и до сейчас.

Это, правда, неведомо  
Для нас,  
И мы скорее поверили бы в сны,  
Но как тонкие полосочки света,  
Здесь, в темноте,  
Давай ненадолго оставим  
Всё прожитое, здесь,  
На входе,  
А не в нашей единственной  
Нашей вечной  
Душе.

Она, конечно, всё помнит  
И без наших подсказок,  
И мы не исправим этого,  
Но  
Всё равно  
Если это поможет идти этот путь  
Дальше,  
Давай, мы сумеем оставить все то, что было,  
Что случилось и  
Так и не произошло.  
Чтобы солнце взошло  
У каждого своё,  
В свой час,  
И мы сбросили хоть на короткий срок  
То, что нас покалечило,  
Чтобы дальше идти.

Вечность лечит, только я не о том.  
Мы же здесь, в каждом дне,  
Так давай идти и попробуем улыбаться,  
Уже от сейчас.  
Насчёт раз...

Три, два,  
Раз...

@emiliafedosyuk



WE ARE **R** HEAR



Больше новостей факультета:

 [https://vk.com/mpf\\_grsmu](https://vk.com/mpf_grsmu)

 @mpf\_grsmu

Связаться с нами:

 [weare\\_response@mail.ru](mailto:weare_response@mail.ru)

 @weare.response