

# RESPONSE

JAN. 4, 2022

WE HEAR THE WORLD

No. 7



# Зазеркалье

Мне снился сон, в котором всё было иначе  
Еса

Осталось совсем немного времени до начала сессии и новогоднего чуда. В очередной раз скажем, что год был непростым, но когда что-либо давалось просто...?

Сейчас можно посмеяться над собой и отпустить всё то, что не давало покоя: недосказанность, страх, тревогу, сомнения, обиду и боль. Возможно, в этом году мы более ответственно подойдём к нашим желаниям и жизни. Может и нет. В любом случае, очередная история подошла к концу.

В этом номере мы расскажем о том, чем в принципе занимаемся. Вот наша рутина, содержимое голов со всеми винтиками и гайками прямо на ладошках. Никуда не спеша, расширяем границы самого журнала, выбираемся за пределы университета.

Ведь жизнь не сосредоточена в какой-то одной точке. Поэтому и продолжаем двигаться вперёд.

Это наш седьмой выпуск, и, надеюсь, он найдёт для себя место в вашей памяти.

Спасибо

Над выпуском работали:

Крупская Екатерина

Каваленя Антон

Костюкевич Юлия

Столяр Ольга

Бабурчик Анна

Гладкая Анна




# СОДЕРЖАНИЕ

---




4 Способность видеть, слышать,  
осязать

---




6 «Самые-самые»: кафедра  
нормальной анатомии

---



9 Профсоюз – взгляд в будущее

---



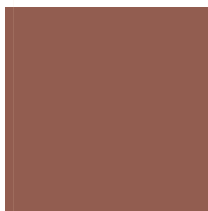
10 Как цвета влияют на наше  
эмоциональное состояние?

---



12 Определение архетипа по теории  
Юнга

---



18 Идти по зову сердца, или как не  
потерять себя среди серой массы

---



20 Попробуй рассказать

---

# Способность видеть, слышать, осязать

— Прекрати.  
— Что именно?  
— Смотреть так, будто в этом есть что-то красивое.

Анна Элис «Karlmann King»

Надеюсь, эта статья не будет воспринята в штыки. Заранее предупреждаю, что не планировала задеть кого-либо, даже случайно.

Мы привыкли упрощать вещи и события, делая их более понятными и доступными, но эти упрощения не всегда приносят нам пользу. Некоторые вещи попросту теряют свою суть, истинное значение и красоту. Как раз с неё и хотелось начать этот выпуск. Красота. Что она из себя представляет? Мы можем отследить то, как она видоизменялась, точнее влияние времени и условий на сегодняшний взгляд большинства из нас.

Что такое эстетика? Не в этом вот упрощенном понимании и ярлычке, очередном милом подарке социума и культуры, нет. Речь о её истине и сути, до того, как это слово начали употреблять в значении, близком нам сейчас. Вернёмся в начало.

Эстетический опыт – это не только восприятие чего-то прекрасного, к примеру, искусства. Это восприятие всей нашей действительности через чувства.

Конечно, было бы глупо списывать всё только на обстоятельства, ведь мы разумные и осознанные создания. В последние годы так особенно – уровень всеобщей осознанности подскочил до небес. Однако люди продолжают убивать себя и наслаждаться процессом саморазрушения. И проблема не в том, что именно мы находим прекрасным... Хотя? Похоже, именно в этом главная загвоздка. Многие заговорили о ментальном здоровье, и я не удивлюсь, если, зайдя в инстаграм, первым же постом увижу «10 способов понять, что с вами что-то не так» или «10 способов справиться с чем-либо» и нескончаемый поток личных историй следом. Есть два стула и есть два типа людей: те, кто искренне хотят вылечиться, и те, кто жаждет заболеть, обнаружить у себя одно из расстройств, а если повезёт, то целый набор по МКБ. Возможно, у некоторых возник вопрос: «Так при чём здесь красота и всё в этом роде?» О, вы будете удивлены. Людей из второй группы, увы, гораздо больше.

Мир всё перевернул и эстетизировал абсолютно отвратительные и страшные вещи: вредные привычки, насилие, психические расстройства, боль.

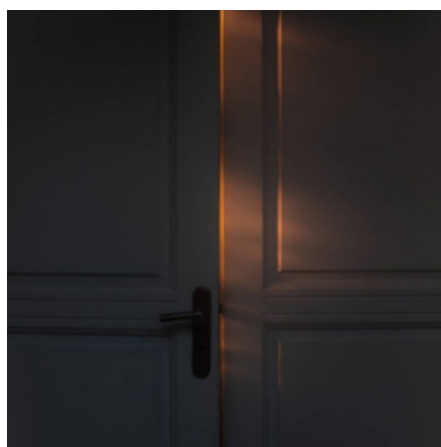
Последние дни меня уносит в прошлое. Вспоминаю себя в лет 15-16 и всё то, что меня окружало на тот момент: о чём говорили люди, что беспокоило, что крало моё внимание. Тогда у меня был свой блог, и, по большей части, я вспоминаю то время как что-то важное, иногда даже тёплое, а с некоторыми людьми до сих пор поддерживаю связь. Многие мои знакомые занимались писательством, я же – озвучкой. Через меня прошло много текстов, и как-то так сложилось, что большинство из них выворачивали душу наизнанку. Сейчас я могу объяснить всё это логически: почему именно такие истории или люди попадались. Но тогда я ничего не фильтровала. В тот же период у меня появился кто-то вроде наставника или старшего брата, как вам удобнее.

Тот человек пытался напомнить окружающим о здравом смысле, о том, что насилие не может являться нормой и тем более объектом романтизации, выступал против грязи и любых текстов с «болью ради боли». Так что интернет не всегда является «злом». Откровенно говоря, людей, разделяющих его взгляды, было не особо много, но я рада, что в своё время столкнулась с ним. Парадокс в том, что сам он действительно был болен, но пытался снять розовые очки с больших детей.

Все эти воспоминания успели покрыться пылью, однако проблема никуда не делась и остаётся актуальной. Мы присели на здоровое питание и защиту ментального здоровья. А от кого мы защищаемся? Где этот невидимый враг? В чём дело, и станет ли лучше в ближайшем будущем?

Мысль о суициде и попытки причинить себе вред – серьёзные такие звоночки для того, чтобы притормозить, обратить внимание и задуматься над тем, что вообще происходит в твоей голове. Отказ от пищи не сочетается с заботой о себе и здоровым телом. Прощупывающиеся кости и болезненный вид – это не «красиво» и не «эстетика». Насилие останется насилием, так же, как и нездоровые отношения навсегда останутся поводом вызвать полицию или вовремя сбежать. В падении с крыши нет ничего, кроме прерванной жизни и тела на асфальте. И это слишком важные вещи, чтобы просто пройти мимо или сказать, что кто-то снова сгустил краски с первых же страниц. Это наша жизнь. То, что

происходит прямо сейчас.



— Откуда в нас такие низкие запросы и мечты?  
— В нашей природе заложено тяготение к заведомо пустым желаниям.

Очнитесь наконец.

И напишите о чём-нибудь другом.

# Самые-самые: анатомия человека

На начальном этапе обучения главной дисциплиной, конечно же, является анатомия человека.

Многие старшекурсники с трепетом вспоминают былые деньки, а первокурсники уже успели почувствовать всю тяжесть основы основ. Безусловно, руководить и регулировать работу столь важного подразделения нелегко. И поэтому мы хотим рассказать вам о человеке, выполняющем данную функцию.

Для этой статьи дать нам интервью согласилась заведующая кафедрой нормальной анатомии, доцент, кандидат медицинских наук Гаджиева Фатима Гаджихмедовна.

*Не могли бы Вы рассказать о начале своего жизненного пути? В какой школе проходило Ваше обучение, какова была успеваемость? Каков был следующий шаг после её окончания?*

– Училась я в нескольких школах города Бреста, но заканчивала именно среднюю школу №9. Закончила её с отличием. Следующим шагом стало поступление в Брестское медицинское училище, опять-таки, закончила его с отличием. После этого поступила в Гродненский государственный медицинский университет, на лечебный факультет. В 2009 году шестой курс подошёл к концу, а меня распределили на кафедру анатомии человека. И вот с тех пор я тружусь на благо нашей альма-матер.

*Почему именно анатомия? Вам об этом сообщили на распределении, или желание связать свою жизнь с данной наукой было изначально?*

– На самом деле, нет. Изначально у меня не было желания быть врачом. У меня в семье представителей данной профессии нет. Мои близкие имели или юридическое, или педагогическое образование. И мне не хотелось ни в ту, ни в другую сферу. Решила попробовать нечто иное... Однако, как видите, в педагогику всё же пришлось окунуться.

Если вернуться, то, поступая на лечебный факультет, я хотела связать себя с какой-то хирургической специальностью. В принципе, я и закончила хирургическую группу по субординатуре. К моменту распределения у меня был богатый опыт научной деятельности, причём по совершенно разным направлениям, и к концу своего обучения мне предложили остаться на семи кафедрах нашего университета. Наиболее перспективной в научном плане я видела для себя кафедру анатомии человека.

*Расскажите о людях, сыгравших большую роль в выборе Вашей специальности и становлении как специалиста.*



– Очень большую роль в этом сыграл мой научный руководитель, Околокулак Евгений Станиславович. Это он «заразил» меня любовью к анатомии. Я также благодарна всем своим преподавателям. Наша группа за время обучения смогла познакомиться со многими людьми, от ассистентов и клинических ординаторов до доцентов и профессоров, и опыт общения с плеядой преподавателей так называемой «старой школы» очень сильно повлиял на моё становление.

Если отдельно выделять хирургическое направление, то очень тесно работали с профессором Константином Николаевичем Жандаровым, который, к сожалению, недавно скончался. Также очень хорошие отношения были с Виктором Анатольевичем Басинским, заведующим кафедрой патологической анатомии, и Наталией Евгеньевной Максимович, заведующей кафедрой патологической физиологии.

Так перечислять можно очень долго, потому что каждый преподаватель внёс свой вклад в развитие и не хочется обделить кого-то вниманием. Можно смело взять выпускной альбом и всех поблагодарить. Кто-то повлиял прямо, кто-то косвенно. И ведь на вас влияют не только тогда, когда гладят тебя по голове. Во многом характер будущего учёного формируется при преодолении определённых сложностей и открытии тех качеств, о наличии которых ты даже не подозревал.

*Мы являемся студентами, и Вы также когда-то им были. Остались ли у Вас какие-нибудь интересные или забавные истории с тех времён?*

– Ну, что я могу сказать... Студенческие годы – это самое прекрасное время. Я очень люблю те воспоминания, что у меня сохранились. Мы до сих пор тесно общаемся со своими одногруппниками и некоторыми однокурсниками, часть из которых также работает на различных кафедрах нашего университета. Поэтому, когда мы собираемся, кажется, что с момента нашего выпуска прошло не так много времени. На самом деле, таких уж смешных историй, которые я бы сама считала забавными, нет. У многих из нас были свои песни, которые с нами же и ассоциировались, различные прозвища, ассоциирующиеся с историями, когда кто-то попал в не очень приятную ситуацию. И весь этот ворох маленьких историй сопровождал нас до конца университета. Хотя, на самом деле есть одна. Правда, она больше житейская и с учёбой не связана. Помню, как-то раз пацаны купили пельмени и забыли положить их в морозилку, так что по итогу

мы из них лепили котлеты. Между прочим, весьма неплохие. Это был один из самых забавных жизненных уроков на первом курсе обучения. И после этого мы поняли, что брать пельмени на вечера встреч нельзя.

*Расскажите, пожалуйста, о своей научной деятельности: исследованиях, написанных учебных пособиях.*

– В целом, основное научное направление на нашей кафедре – это изучение вариантной анатомии сосудистого русла, а также конституциональных особенностей. Конкретно я занималась изучением вариантной анатомии магистральных артерий верхних и нижних конечностей в возрастном аспекте. Также предметом моих исследований были артерии дуги аорты. На данный момент мне наиболее интересно изучение кровоснабжения головного мозга, а именно: особенности функциональной анатомии головного мозга в контексте кровоснабжения. И сейчас под моим руководством готовится кандидатская

диссертация на тему «Вариантная анатомия проводящей системы сердца». Из этого можно выделить то, что наша кафедра делает большой акцент на данном разделе анатомии. Что же касается публикационной активности, то есть целый ряд работ, посвящённых учебно-методическим вопросам, в том числе особенностям преподавания анатомии в современных условиях. Мы располагаем рядом учебных пособий, основным генератором идей для которых был Евгений Станиславович Околоулак. К сожалению, он больше не работает у нас в университете, но продолжает с нами сотрудничать. На данный момент идёт работа над учебником, авторами которого выступают многие сотрудники кафедры, под редакцией Евгения Станиславовича. Недавно мы издали учебное пособие, которое в течение двух лет будет переработано в первый учебник по анатомии в нашей стране на английском языке, адаптированный именно под нашу учебную программу. Дело в том, что





большая часть литературы по анатомии человека написанная на английском языке – написана по топографическому принципу. А у нас принцип преподавания системный.

*Фатима Гаджихмедовна, расскажите о возможности студентам заниматься наукой на кафедре нормальной анатомии?*

– Традиционно на кафедре было сильное студенческое научное общество. В своё время мы даже стали лауреатами специального фонда Президента. Но в течение последних двух лет происходил спад активности работы объединения. Тут свою роль сыграли два основных фактора. Во-первых, кафедра готовилась к переезду и переезжала, а сейчас осваивает новые площади. Во-вторых, воздействие COVID-19: у нас болели и преподаватели, и студенты. К тому же, из-за инфекционной природы трупов в последнее время поступление трупного материала было ограничено. Тем не менее, кафедра располагает богатым архивом. И, скорее всего, в весеннем семестре этого года

от встреч консультативных и реферативных мы перейдём к более классическим вариантам проведения работы. Кафедра заинтересована в том, чтобы студенты имели практические навыки, в том числе навыки подготовки препаратов как музейных, так препаратов для практических занятий. Благо, площадь и возможности позволяют. Конечно, не всем будет дана такая возможность. Студент должен будет или хорошо показать себя на курсе по анатомии, или иметь средний балл выше шести по итоговым занятиям. При соблюдении этих условий студент может подойти к преподавателю и уточнить данный вопрос.

Одним из самых главных событий для студентов второго курса является экзамен по анатомии человека. Можете ли Вы дать какие-нибудь советы, наставления или даже хитрости, дабы повисить шанс сдать экзамен?

– Ну, никаких хитростей нет. Могу дать совет: для большинства студентов выучить анатомию за пять дней невозможно, можно только повторить, и то не все разделы. Поэтому я настоятельно рекомендую готовиться к каждому занятию. Необходимо достойно сдать итоговые третьего семестра. Это облегчит подготовку по данным разделам на будущее. Время летит очень быстро. Перед экзаменом нужно хорошо поесть. Также необходимо поспать минимум четыре-шесть часов. По опыту не рекомендую принимать энергетики или успокоительное накануне экзамена. К сожалению, это заканчивается плачевно. На самом деле, экзамен по анатомии – это праздник. Настроение должно быть весёлое, позитивное. И даже если вы ничего не знаете, это не страшно. Вам будет предоставлено ещё две попытки.





# Профсоюз – взгляд в будущее

Поскольку Фатима Гаджихмедовна является председателем первичной профсоюзной организации студентов, мы решили чуть больше рассказать вам о деятельности и структуре нашего профсоюза.

Первичная профсоюзная организация студентов учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» Белорусского профсоюза работников здравоохранения – самая многочисленная общественная организация и главный социальный партнер университета. Её главная функция – защита социально-экономических прав и законных интересов обучающихся.

Профсоюзная организация – это юридически-правовая поддержка; студенческое представительство в переговорах с руководством вуза по всем вопросам организации учебной деятельности; бесплатные консультации по юридическим и социально-правовым вопросам; охрана труда и здоровья; общественный контроль условий учёбы и быта; организация питания и медицинского обслуживания; решение жилищно-бытовых вопросов; профсоюзное обучение по вопросам организации образовательного процесса и обеспечения прав обучающихся; работа с отдельными социальными категориями обучающихся; организация отдыха и оздоровления; оказание материальной помощи и многое другое.

Работа профсоюзной организации осуществляется по следующим направлениям: учебно-производственное, жилищно-бытовое, социальное, информационное, спортивное и культурно-массовое, проектная деятельность, оздоровление, контроль за работой предприятий общественного питания, оказание материальной помощи.

Оказывается поддержка в проведении и финансировании ряда факультетских, общеуниверситетских, городских и республиканских мероприятий и акций (Республиканский профсоюзный межвузовский форум «Студенческая осень», Республиканский профсоюзный конкурс «Моя студенческая семья», Республиканская профсоюзная акция «Поздравим маму вместе», акция «Молодежный маршрут добрых дел», День знаний университета, межфакультетский КВН, конкурс Мистер и Мисс ГрГМУ, городской праздник «Масленица», конкурс на лучшую комнату в общежитиях университета, интеллектуальные игры «Science Quiz», дни факультетов и другое).

Председатель профкома входит в состав Совета Федерации профсоюзов Беларуси, Республиканского комитета БПРЗ, Президиума Гродненской областной организации БПРЗ и молодёжных советов вышестоящих отраслевых организаций (областной, республиканской).



Предусмотрены поощрительные выплаты для профактива студентов, проходящих специальную военную подготовку ко Дню защитников Отечества, ко Дню женщин, к Празднику труда, за значительный вклад в работу по оказанию медицинской помощи пациентам с COVID-19. Выпускникам из числа профактива вручаются ценные подарки. Приобретаются новогодние подарки для членов профсоюза, имеющих детей до 14 лет.

Ежегодно по инициативе первичной профсоюзной организации совместно с деканатами факультетов проводится поощрение единовременными выплатами из средств Областного и Республиканского комитета Белорусского профсоюза работников здравоохранения активистов организации, имеющих значительные достижения в учебной, научной и общественной жизни университета. С 2016 года ежегодно студентам ГрГМУ на конкурсной основе назначается стипендия Федерации Профсоюзов Беларуси.



# Как цвета влияют на наше эмоциональное состояние?

Что такое цвет? Почему мы выбираем для себя одежду разных цветов или, наоборот, одного? Чувствуем ли мы себя комфортно и уверенно в разноцветной одежде, или только в чёрной? Может ли цвет влиять на наше внутреннее состояние? Я постараюсь раскрыть эти вопросы таким образом, чтобы каждый выявил для себя что-то новое. С помощью цветовых предпочтений можно многое сказать о характере человека. Итак, начнём.

Цвет – это качественная субъективная характеристика электромагнитного излучения оптического диапазона, зависящая от ряда физических, физиологических и психологических факторов. Восприятие цвета определяется индивидуальностью человека, а также спектральным составом, цветовым и яркостным контрастом с окружающими источниками света и несветящимися объектами.

Носители разных культур по-разному воспринимают цвет объектов, но при этом могут иметь общий набор смысловых ассоциаций (семантическое пространство), связанных с тем или иным цветом. В зависимости от субъективной важности тех или иных цветов и оттенков в обыденной жизни, некоторые из них могут иметь большее или меньшее отражение в языке.

Способность цветораспознавания меняется в зависимости от возраста человека и его текущего ментального состояния. В различные периоды жизни человека ощущения, вызываемые цветом, отличаются.

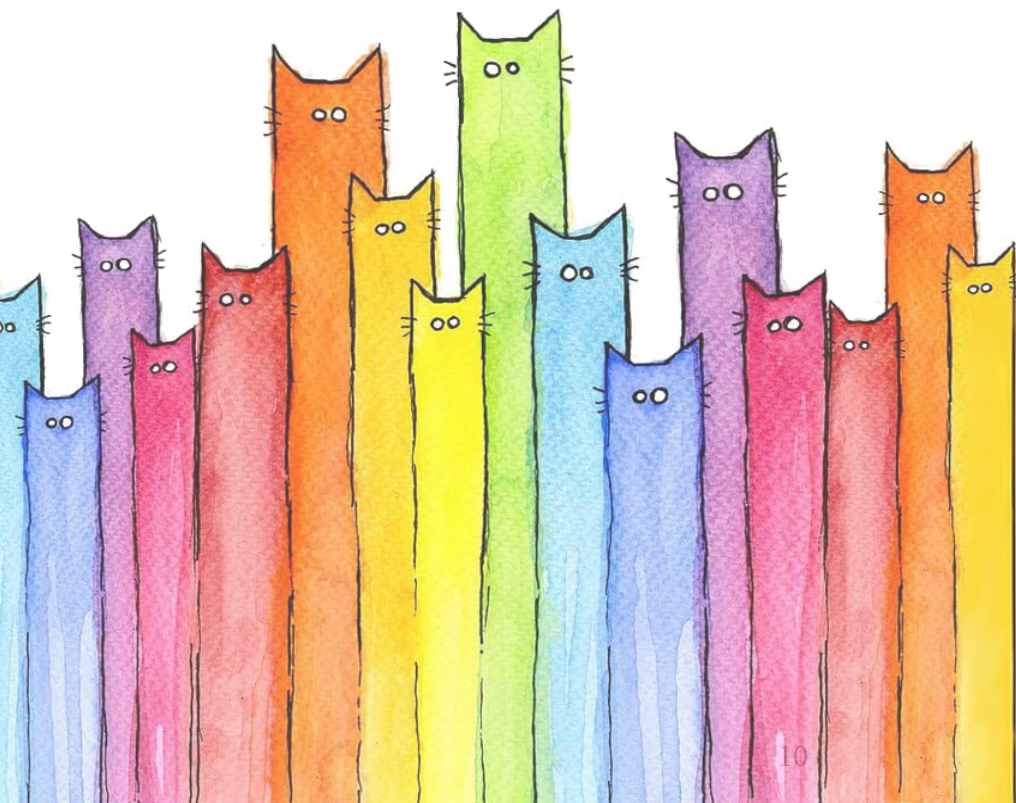
Влияние цвета связано с особенностями нашей системы восприятия, чем и объясняется его воздействие на сознание человека, на его психологический настрой.

Проще говоря, цвет — это ощущение, которое человек получает благодаря монохроматическому свету (фотонам), попадающему в его глаза. Одни и те же световые воздействия могут вызвать разные ощущения у разных людей. И восприятие цвета в той или иной степени будет варьировать. Споры «какой цвет на самом деле» бессмысленны, поскольку для каждого наблюдателя восприятие цвета уникально.

В психологии определены результаты влияния каждого цвета. Приведённая ниже «Азбука цвета» обозначает характер действенного влияния конкретного цвета, а не интерпретацию цвета с точки зрения моды. Влияние цвета на эмоции человека, так же, как и на его психическое состояние, может быть различным. Прежде всего влияние зависит от индивидуальных особенностей психики человека, его сознания.

## «Азбука цвета»

- ▶ Светлые тона любых цветов создают у человека ощущение лёгкости, непринуждённости, комфорта.
- ▶ Цвета морской волны способствуют расслаблению и снижению эмоционального напряжения.
- ▶ Яркие цвета вызывают бурные эмоциональные реакции, такие как возбуждение, радость, восторг.
- ▶ Тёмные цвета оказывают с одной стороны успокоительный эффект и возможность сконцентрироваться, с другой, при длительном воздействии - угнетающее влияние на нервную систему человека.



Выбор цветовых решений зависит от вашего состояния здоровья и темперамента. Предлагаю вам узнать, что обозначает и что «лечит» каждый из цветов.

- Белый: дарит энергию, положительный заряд, бодрость, способствует очищению организма от шлаков, оказывает лечебное действие на центральную нервную систему.

- Красный: возбуждает нервную систему, ускоряет кровообращение, включает летние добрые воспоминания. Из побочных эффектов: головная боль, агрессия, покраснение глаз. Красный цвет противопоказан вспыльчивым и легко возбудимым людям.

- Оранжевый: способствует терпимому отношению к окружающим, дарит доброту, повышает силу воли. Восстанавливает нервную систему, улучшает пищеварение, нормализует работу эндокринных желез.

- Жёлтый: стимулирует зрение и нормализует пищеварение. Успокаивает сильное сердцебиение, нормализует артериальное давление, снижает сильную возбудимость. Используется при лечении головных болей, нарушениях зрения, усталости.

- Зелёный: «цвет жизни», успокаивает и обновляет. Нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, работу эндокринных желез и пищеварение. Положительно влияет при головных болях, переутомлениях, помогает быстро расслабиться.

- Синий: успокаивающее действие на психику, оказывает положительный эффект при меланхолиях, истерии, унынии. Обладает снотворным эффектом, помогает при нарушениях сна, агрессии, нарушении пищеварения, лихорадке, а ещё при спазмах и головных болях.

- Фиолетовый: нормализует состояние лимфатической системы, эффективен при головных болях. У творческих людей повышает работоспособность, благоприятен для развития внутреннего мира человека. При долгом использовании этого цвета может наступить меланхолия, апатия, тоска.

Если внимательно относиться к выбору цветов и сочетать их гармонично, мы сделаем себя намного счастливее, устойчивее, позитивнее и здоровее. Выбор цвета должен быть сделан с душой, ведь только так он будет оказывать на вас свои «лечебные свойства». С помощью цвета можно быстро встретиться с положительными переменами в своей жизни.

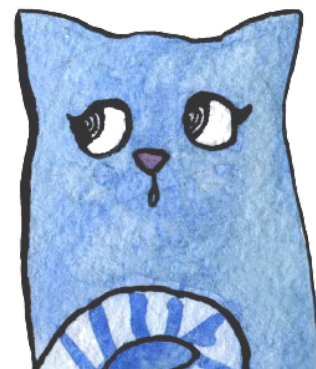
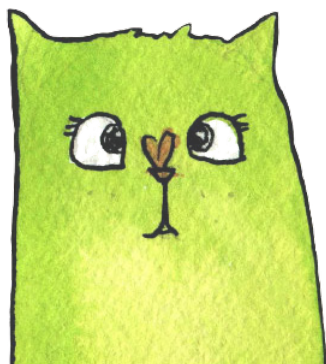
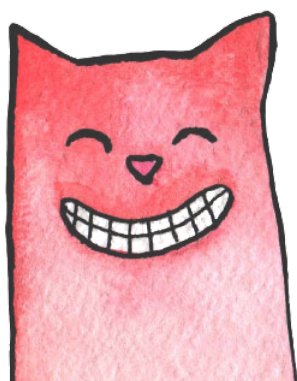
Будьте здоровы!

### Несколько интересных фактов, взятых из книги Джеймса Гарни «Цвет и свет»

Пурпурный цвет добывали из брюхоногих моллюсков. Из 12'000 моллюсков в день могли получить только 1,4 грамма красителя, поэтому пурпур стал цветом величия

Многие виды помады берут начало от жидкости из насекомых, паразитирующих на кактусах. В Испании эти букашки были дороже золота, эквивалентного по весу.

Самым дорогим пигментом был ультрамарин, получаемый из лазурита, который добывали в Афганистане. За ним приходилось отправляться в долгое путешествие «за море» (ultramarinus)



# Тест на определение архетипа по теории Юнга

Один из известнейших психологических тестов для определения типа личности. Считается, что его создателем был сам **Карл Юнг**, швейцарский психиатр и педагог, основоположник аналитической психологии, который выявил исследуемые тестом типы личности, но доподлинное авторство остаётся неизвестным.

Под архетипами Юнг подразумевал **определённые модели поведения** людей. Он предположил, что эти модели носят врожденный, универсальный и наследственный характер.

Архетипы постоянно влияют на наши действия и решения. Узнав свой архетип, вы сможете управлять им. Он станет вашим эффективным союзником. Вам будет проще ответить на вопросы «Кто я?» и «Почему я такой?». Вы сможете понять истинные мотивы своих поступков, реакций и желаний.

Значение соционики сложно переоценить. Она помогает:

- о Разобраться в себе, увидеть свои сильные и слабые стороны и найти место в этом мире
- о Понять людей, увидеть их способности, слабости и мотивации и, если нужно, использовать эти знания (читай — манипулировать)
- о Собрать слаженную команду, которая сможет легко и эффективно решать поставленные задачи

В соционике насчитывается 16 типов личности. Эти типы принято называть социотипами или ТИМами (ТИМ — тип информационного метаболизма). Каждому ТИМу присвоили имя какого-либо яркого представителя этого социотипа:

1. Логико-интуитивный экстраверт (ЛИЭ) — «Джек Лондон»
2. Логико-сенсорный экстраверт (ЛСЭ) — «Штирлиц»
3. Этико-интуитивный экстраверт (ЭИЭ) — «Гамлет»
4. Этико-сенсорный экстраверт (ЭСЭ) — «Гюго»
5. Логико-интуитивный интроверт (ЛИИ) — «Робеспьер»
6. Логико-сенсорный интроверт (ЛСИ) — «Максим Горький»
7. Этико-интуитивный интроверт (ЭИИ) — «Достоевский»
8. Этико-сенсорный интроверт (ЭСИ) — «Драйзер»
9. Интуитивно-логический экстраверт (ИЛЭ) — «Дон Кихот»
10. Сенсорно-логический экстраверт (СЛЭ) — «Жуков»
11. Интуитивно-этический экстраверт (ИЭЭ) — «Гексли»
12. Сенсорно-этический экстраверт (СЭЭ) — «Наполеон»
13. Интуитивно-логический интроверт (ИЛИ) — «Бальзак»

14. Сенсорно-логический интроверт (СЛИ) — «Габен»

15. Интуитивно-этический интроверт (ИЭИ) — «Есенин»

16. Сенсорно-этический интроверт (СЭИ) — «Дюма»

Самостоятельное типирование

Чтобы правильно себя «протипировать» нужно хорошо вникнуть в теорию, почитать книги и «интернет». Для того, чтобы найти свой социотип, вам всего лишь нужно определить своё положение в каждой из дихотомий, а потом посмотреть социотип в таблице.

## Рациональность-Иррациональность

о Для иррационалов характерно действовать исходя из сложившихся обстоятельств. Они редко что-то планируют, а свои планы легко меняют.

о Рационалы же придумывают себе свои своды правил и планы действий и стараются не отступать от намеченного, мало ориентируясь на обстоятельства.

## Сенсорика-Интуиция

о Интуиты склонны любые конкретные события сводить к абстрактным рассуждениям, понимать всё целостно и глобально. Интуиты не обращают внимания на детали, они видят всю картину целиком. Как говорится, интуиты умеют «смотреть, не видя, и видеть, не смотря». Большая часть информации у интуита обрабатывается подсознательно, поэтому многое из того, что он понимает, ему зачастую сложно объяснить.



о Сенсорики же, наоборот, живут в нынешнем моменте — здесь и сейчас. Для них очень важны ощущения — вкусы, цвета, запахи, звуки. Сенсорики более конкретны. Можно сказать, что, в отличие от «витающих в облаках» интуитов, сенсорики твёрдо стоят на земле. Они склонны абстрактные размышления сводить к конкретным примерам.

### Логика-Этика

о Этики отлично разбираются в отношениях между людьми. Этики чувствуют мир через эмоции. Для этика всегда важнее то, каким тоном и с какой интонацией было высказывание, чем суть самого высказывания.

о Логики же приемлют только объективные факты. Если этики доказывают свою правоту эмоциями, начиная ругаться или уговаривать, то логики в споре спокойно оперируют фактами, не прибегая к эмоциям. Для логика всегда важна суть высказывания, тон и интонация для них не имеет большого значения.

### Интроверсия-Экстраверсия

о Экстраверт считает объективной реальностью всё, что происходит вокруг, а себя лишь частью этой реальности. Для экстраверта бытие определяет сознание. Экстраверт творческую энергию (вдохновение) получает извне. Для экстраверта общественное важнее личного. Можно сказать, что экстраверт ориентирован во внешний мир.



о Интроверт объективной реальностью считает то, что происходит у него во внутреннем мире. Для интроверта сознание определяет бытие. Творческую энергию интроверт способен вырабатывать сам. Интроверт ориентирован внутрь себя. Многие считают, что интроверты необщительны, а экстраверты общительны. Это не совсем так. Общительность больше определяется дихотомией логика-этика (этики общительны, логики — не очень). Что касается отношений, то экстраверт обычно общается с большим количеством людей, но ни к кому сильно не привязывается. Если же интроверт имеет с кем-то хорошие отношения, обычно он дорожит ими.

Далее будет представлена краткая характеристика каждого социотипа, но я рекомендую почитать более развернутую в интернете. Честно говоря, меня поразило такое сходство с реальностью, но также были некоторые несостыковки, ведь все мы разные.

#### 1. Джек Лондон (ЛИЭ, Командир, ENTJ)

Прирождённый лидер. Особое сочетание предпочтений снабдило его как раз теми

качествами, без которых немислимо руководство: энтузиазмом, стратегическим видением, объективностью и ответственностью. Эти свойства в ENTJ настолько естественны, что ему очень трудно не включиться в процесс, где он сможет взять управление на себя. Он сделает это настолько умело и ловко, что окружающие оценят это и начнут полагаться на него в самых разнообразных ситуациях. И чаще всего ENTJ рад будет ответить на это непринуждёнными и компетентными действиями. И всё же чаще всего эти качества приписывают мужчинам-ENTJ. Применительно к женщинам, большинство качеств, используемых для описания лидера, легко можно истолковать как признаки дерзости и властолюбия. Сочетание экстраверсии, интуиции, логики и рациональности стимулирует у женщины и мужчины одинаковый образ действий: умение развить стратегию, мышление в рамках общей перспективы и неприязнь к тем, кто смотрит на вещи иначе.

#### 2. Штирлиц (ЛСЭ, Администратор, ESTJ)

Напорист и работоспособен. Не может сидеть без дела. Борется против хаоса и беспорядка, где

бы ни находился. У него сильно развито чувство ответственности. Словам всегда предпочитает дела. Не терпит хитрости и коварства, своё мнение высказывает прямо. Превыше всего ценит добротность и качество. Всегда приходит на помощь, когда людям угрожает физическая опасность. Действует в такой ситуации смело и решительно. Очень заботлив, обеспечивает своим близким материальный достаток. Если отдыхает, то так же основательно, как и работает. В деловых отношениях сух и официален, но в неформальной обстановке стремится проявить радушие и юмор. Однако ему недостаёт дипломатичности в отношениях — может разнервничаться, вспылить. Упрямый спорщик очень горячится, когда доказывает свою правоту. Complиментов делать не умеет. Застывая в деталях работы, может не укладываться в срок, что очень болезненно переживает. Не готов к неожиданностям. Не станет болтать по пустякам, хотя ему трудно прервать телефонный разговор. Очень не любит, когда его отвлекают от работы. Консервативный сторонник традиций, с трудом воспринимает новые веяния и моды.

### 3. Гамлет (ЭИЭ, Наставник, ENFJ)

Обладает глубокой эмоциональностью, тонко чувствует состояние других людей. Романтик. Артистичен и возвышен. Легко управляет внешней экспрессией, переходя от драматизма к жизнеутверждению. Настроен исключительно на вежливое общение, без грубости и понуканий. Хорошо предчувствуя тревожную ситуацию, готовится к ней заранее — продумывает запасные варианты. Интересуется темами, связанными с загадочными явлениями. Любит уединяться и

размышлять о смысле жизни, прошлом и будущем. Все проблемы рассматривает с глобальной точки зрения. Вовлекшись в конкретное дело, забывает о еде и отдыхе. Берётся за трудновыполнимые задачи, хотя тяжело переживает любую неудачу. Склонен к накоплению и систематизации материалов в интересующей его области, однако к проработанному возвращается редко. Его терзают сомнения и колебания, касающиеся текущих проблем жизнеобеспечения. Плохо следит за своим здоровьем, с трудом избавляется от вредных привычек. Недоверчив к комплиентам. Одевается либо подчеркнуто аристократично, либо совсем просто. В питании склонен к сочетанию продуктов с противоположными вкусами.

### 4. Гюго (ЭСЭ, Энтузиаст, ESFJ)

Эмоционален и общителен. Умеет поднять настроение, развеселить. С удовольствием рассказывает о своих связях, знакомствах. Эмоции меняются резко: то весел и дружелюбен, то вспыльчив и зол. Следит за манерами и корректностью поведения окружающих. Заботлив и гостеприимен. Умеет создать уют из того, что есть под руками. Очень следит за самочувствием и здоровьем своим и своих близких. Любит делать подарки. Прекрасный организатор отдыха и торжественных мероприятий. С трудом сдерживает

свои эмоции. К людям, которые ему не нравятся, относится придирчиво. Очень обижается, если его старания не ценятся. Довольно суетлив и разбросан. Постоянно перегружен делами, от многих из которых можно отказаться. Плохо предчувствует жизненные потрясения и драматические события. Ожидает только положительного результата, поэтому часто подвержен стрессу несбывшихся надежд. Устойчив в привычках и способах времяпрепровождения. За

необходимую работу часто берется в последнюю минуту, чем обрекает себя на губительную спешку.

### 5. Робеспьер (ЛИИ, Аналитик, INTJ)

Обладает развитой логикой и способностью к анализу. Умеет четко отделить главное от второстепенного. Объективен и резок в суждениях и принципиальных оценках. Не устраивающие его правила или указания игнорирует. Разобравшись в проблеме, выдвигает принципиально новые решения. Терпим к другим точкам зрения и стилям жизни. Его поведение часто непонятно окружающим, так как многие решения он принимает интуитивно. Часто имеет какое-либо увлечение, в котором постоянно совершенствуется. Беседу поддерживает только тогда, когда она касается значимых для него тем. Плохо разбирается в чувствах людей. Упрям и негибок в отношениях. Скрытен, очень не любит непрошенных гостей, не умеет их занять. Осторожен в общении, часто держится на дистанции. Чем больше симпатизирует



человеку внутренне, тем меньше демонстрирует свою заинтересованность внешне. Упорно сохраняет ту систему отношений, к которой привык. В быту скромнен, согласен довольствоваться минимумом удобств. Повседневные домашние обязанности его угнетают. Несмотря на упрямство, плохо развиты пробивные способности. В критических ситуациях довольно нерешителен. От него ничего не добьешься принуждением.

## 6. Максим Горький (ЛСИ, Инспектор, ISTJ)

Отличается точностью и конкретностью в деловых отношениях. Подробно прорабатывает детали. Дело ставит выше настроений. Учитывает законы и инструкции, личные вещи содержит в порядке. На него всегда можно положиться. Стойко переносит жизненные невзгоды. Человек волевой выдержки — усидчив и вынослив. Настойчив и требователен в выполнении поручений. Опекает растерявшихся, объясняя, как нужно выполнить работу. Трезвый реалист, не терпит бесплодных фантазий. Доказывает свою правоту, приводя многочисленные собранные им факты. В общении со знакомыми и коллегами вежлив и учтив. Умеет произвести впечатление интеллигентного и воспитанного человека. Несмотря на то, что бывает общителен в небольшом кругу, нуждается в уединении. Проявляет склонность к назидательности, проповедуя этические нормы. Что умеет делать сам, того же требует и от остальных. Глубоко погружаясь в детали и цифры, рискует утратить широту обзора.



## 7. Достоевский (ЭИИ, Гуманист, INFJ)

Хорошо различает отношения, которые складываются между людьми. Знает, кто с кем уживается или не уживается. Отношение к себе улавливает хуже, поэтому страдает излишней доверчивостью. Для него много значат честность и порядочность в человеческих отношениях. Измены и предательства не прощает. С людьми, которые его сильно подвели, рвёт всякие отношения. Отличается предупредительностью и мягкостью в общении на далекой дистанции. Гуманизм проявляет в делах, избегает деклараций и красивых слов. Наделен даром великодушия. Со всеми поддерживает ровные, доброжелательные отношения. Живет и работает спокойно, размеренно. Не любит отставаний или же забеганий вперед. Тяжело перестраивается на новый рабочий ритм. Не терпит бесполезной траты времени. Не станет долго ждать необязательного человека. Сам же пунктуален, заканчивает порученную работу точно к назначенному сроку.

## 8. Драйзер (ЭСИ, Хранитель, ISFJ)

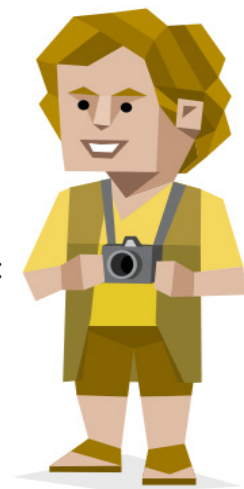
Принципиален и выдержан. Хорошо чувствует недоброжелателей, резко деля людей на своих и чужих. Поддерживает порядок и чистоту на своей территории.

Не признает дружбы и любви без взаимности. Принимая решение, внутренне взвешивает тяжесть проступка. Активно защищает от нападок себя и своих близких. Если решил отомстить, то умеет найти самое больное место

у противника. Не позволяет застать себя врасплох. Практичен в повседневных делах — пускает в ход всё, что находится на его территории. Внешне стремится выглядеть уравновешенным и безэмоциональным. Болезненно реагирует на обвинения в несправедливости и необъективности. Нуждается в физической дистанции, поэтому не любит долго оставаться наедине с одним человеком. Посторонние в доме его раздражают. С трудом меняет привычный уклад жизни. Не любит ситуаций неопределенности. Чем ближе ожидаемое событие, тем быстрее нарастает у него волнение. Живёт сегодняшними проблемами, никогда не загадывает вперед. Испытывает неуверенность, когда берется за незнакомое ему дело.

## 9. Дон Кихот (ИЛЭ, Искатель, ENTP)

Хорошо видит далёкие перспективы. Большой выдумщик: у него всегда много новых идей и проектов. К прошлым достижениям относится пренебрежительно. Занимается тем, что ему интересно, а не тем, что гарантирует реальную отдачу. Много размышляет внутри себя, отыскивая закономерности в явлениях. Довольно рассеян — то и дело теряет мелкие предметы. Его логика другим кажется парадоксальной. Не боится пойти против устоявшегося мнения, если считает его устаревшим. Уступчив в вопросах быта и повседневных потребностей. Попыткам подчинить себя строгому распорядку оказывает активный отпор. С ним нельзя разговаривать языком силы. Со всеми старается быть одинаково дружелюбным.



Добивается, чтобы собеседник выражал заинтересованное отношение к его информации. В общении доступен и демократичен. Нуждается в периодических эмоциональных встрясках, так как в рутине его настроение падает.

### 10. Жуков (СЛЭ, Маршал, ESTP)

Решительный и целеустремленный человек. Подчиняет людей своему влиянию. Предпочитает только крупные цели — идёт к ним несмотря ни на что. Его настойчивость возрастает пропорционально количеству препятствий, которые нужно преодолеть. Умеет сконцентрировать все свои силы в решающий момент. Логически просчитывает план действий наперёд, словно играет партию в шахматы. Стремится давать другим указания, но сам приказного тона не выносит. Дела контролирует по конечному результату. Обычно занимает позицию теневого лидера. Недоверчив, людей проверяет в деле. В первую очередь концентрирует свое внимание на недостатках и слабых местах. Плохо предвидит будущее: останавливается в нерешительности, если события выходят из-под контроля и принимают неожиданный оборот. Если нет азарта борьбы, погружается в сомнение и плохое настроение. Ему трудно сдерживать отрицательные эмоции в отношениях с людьми. Не уверен в том, как к нему относятся окружающие. Бывает нетерпим в общении с близкими. В экстремальной ситуации не оставляет места жалости и сочувствию.



### 11. Гексли (ИЭЭ, Советчик, ENFP)

Проницателен. Тянется к способным и неординарным личностям. Умеет ободрить человека, вселить надежду. Альтруистичен: для людей, которым симпатизирует, может сделать больше, чем от него ждут. Лёгок и доброжелателен в общении. Своей искренностью и теплотой располагает к доверию. Обижается, если не получает эмоционального отклика. Стремится руководить чувствами окружающих. В экстремальных

ситуациях активизируется. Ему не хватает воли, чтобы заставить себя выполнить то, что объективно необходимо. Плохо соизмеряет желаемое с реальным положением дел. Проявив инициативу, стремится найти людей, которые обеспечат внедрение его идей без его участия. Очень устает от рутины, поэтому часто меняет свои увлечения. Ему не дается кропотливая работа. С трудом соблюдает временной график, часто опаздывает. Не подчиняется строгой дисциплине. Не уважает формальную субординацию.

### 12. Наполеон (СЭЭ, Политик, ESFP)

Уверен в себе, часто имеет лидерские наклонности. Предприимчив и активен, стремится к практической деятельности в сфере коммуникаций. Проблемы предпочитает решать



сразу, иначе может остыть в силу своего изменчивого характера. Большое внимание уделяет престижному внешнему виду. Стремится к новым впечатлениям. Любит быть в центре внимания, вызывать восхищение. Умеет завязывать полезные знакомства и пользоваться ими. Мастер политического лавирования контактов между противоположными сторонами. Мирится с людьми так же легко, как и ссорится с ними. Подает себя как перспективного, обладающего большими возможностями, человека. Легко делает комплименты. Говорит то, что от него хотят услышать. Подчеркивает свою неповторимость. В минуты расслабленности любит погрузиться, пожаловаться, что его не понимают. Плохо отделяет то, что нужно сделать в первую очередь от того, что можно отложить на потом. Уходит от объяснения причин своих поступков. Часто высказывается не по теме. Бурно протестует, когда его пытаются подчинить каким-либо твердым правилам. Предпочитает договариваться с людьми, а не читать инструкции.

### 13. Бальзак (ИЛИ, Критик, INTP)

Хорошо подмечает противоречия и упущения в делах и словах. Скептически оценивает перспективы поспешных начинаний.

Может точно дать характеристику человеку, предсказать его основные реакции. Ироничен. Терпеливо подводит человека к необходимому шагу, готовя его заранее. Берётся только за те дела, которые гарантируют надёжную прибыль. Бережлив в обращении



с деньгами. Работу делает чётко, не торопясь, вникая в детали. Всё просчитывает в уме, стремясь контролировать процесс. Умеет с выгодой использовать накопленную информацию. Предусмотрителен в вопросах комфорта и здоровья. В быту окружает себя большим количеством привычных предметов. Нередко бывает гурманом. Любит поспорить на самые разные темы. Горячась, портит настроение себе и окружающим. Плохо управляет своими эмоциями: его состояние колеблется от меланхолической депрессии до вспышек недовольства. Очень не любит, когда его выводят из состояния спокойствия и расслабленности.

#### 14. Габен Мастер (СЛИ, Мастер, ISTP)

Ценит комфорт и добротные вещи. Удобство одежды предпочитает показной красоте. Хорошо работает руками. Остро реагирует на посторонние прикосновения и неприятные запахи. Любит спокойное общение с природой. Заботлив в отношении родных и близких. Расчетлив и экономичен. Изобретателен в быту и на работе, которая ему по душе. Скептичен к лозунгам и призывам, полагается только на здравый смысл. В том, что считает правильным, упрям и бескомпромиссен. Хотя и недоверчив к новым идеям, но проверив их на практике, умеет извлечь из них максимум пользы. Самолюбив и независим. Нуждается в тонком обращении, похвалах и внимании. Из-



за склонности к скепсису плохо видит перспективы дел в будущем. Его волнуют вопросы своевременного выбора жизненного пути. Чувствует себя зависимым от превратностей судьбы. Впечатлителен, плохо контролирует свои эмоции во время споров. Не умеет проявлять свои чувства на людях. Жизненные тяготы делают его склонным к «черному» юмору. Временами его охватывают пессимизм и апатия. Вместо того, чтобы ободрить человека, сам попадает под его отрицательное состояние.

#### 15. Есенин (ИЭИ, Лирик, INFP)

Мечтательный романтик и фантазер. Любопытен: равнодушен ко всему новому, необычному, красивому. Настойчив в просьбах, если им движет сильное желание. Умеет улучшить момент, когда можно подойти к человеку. Свободно обращается со своим и чужим временем.

Эмоционален и обаятелен. Улыбается, даже когда говорит неприятные вещи. Производит впечатление неожиданными, порой экстравагантными поступками и высказываниями. Обладает тонким чувством юмора. Умеет утешить человека, поднять настроение. Внешний вид — источник его воздействия на людей. Если надо, одевается элегантно, порой даже изысканно. В расслабленном состоянии жалуется на плохую жизнь, страдания. Любит, чтобы за ним ухаживали, выслушивали

жалобы о плохом самочувствии. Ему трудно отказаться от привычного комфорта. Не может долго сосредоточивать свое внимание на предмете труда. В обращении с деньгами неэкономичен

и капризен: готов потратить последние деньги на покупку «для души». Склонен давать непродуманные обещания. Веселится, чтобы заглушить тревожные предчувствия.

#### 16. Дюма (СЭИ, Посредник, ISFP)

Всегда дружелюбный и приятный в общении. Очень считается со своими удобствами и комфортом других. По отношению к своим близким внимателен и заботлив. В коллективе занимает позицию «золотой середины». Любит красивые вещи и домашнюю обстановку. Эмоционален и внутренне чуток. Стремится развеселить окружающих шутками, намёками, розыгрышами. Умеет договариваться с людьми в неформальной обстановке. В споры и выяснения отношений не вмешивается, так как со всеми хочет быть в мире. Скрывает от людей свои проблемы. Демонстрирует бодрость и оптимизм. Всё делает в удобном для себя темпе. Не станет давать обещания, если не уверен в их выполнении. Опасается навязчивых людей, отбирающих время. Продуктивно может работать только для себя и людей, в которых заинтересован. В остальных случаях никогда не перетруждается. Сильных физических нагрузок избегает. Его работоспособность зависит от настроения. Уклоняется от необходимой, но скучной работы.



# Идти по зову сердца, или как не потерять себя среди серой массы

Маленькие дети всегда уверенно заявляют, кем они станут в будущем: кто-то мечтает быть актёром большого театра, а для других мечта попасть в космос не кажется чем-то невозможным. Ребёнок видит себя в роли серьёзного хирурга, который напоминает главного героя всех медицинских фильмов, и не сомневается в том, что станет им через пару лет.

Время идёт, дети вырастают, меняются интересы и увлечения, жизнь играет совершенно новыми красками и появляются новые, до этого неизведанные таланты. И не всегда нужно быть хорошим математиком или круглым отличником в школе, чтобы добиться чего-то в жизни. Когда у общества в приоритете учёба, школа и высшее образование с получением профессии, не всегда имеешь возможность доказать родным и близким, что ты хорош в другом. Что не тетради и гора книг тебя интересуют, а совершенно новые миры, которые ты создаёшь в своих книгах, люди на красочных рисунках или музыка, порождаемая легкой пробежкой пальцев по клавиатуре.

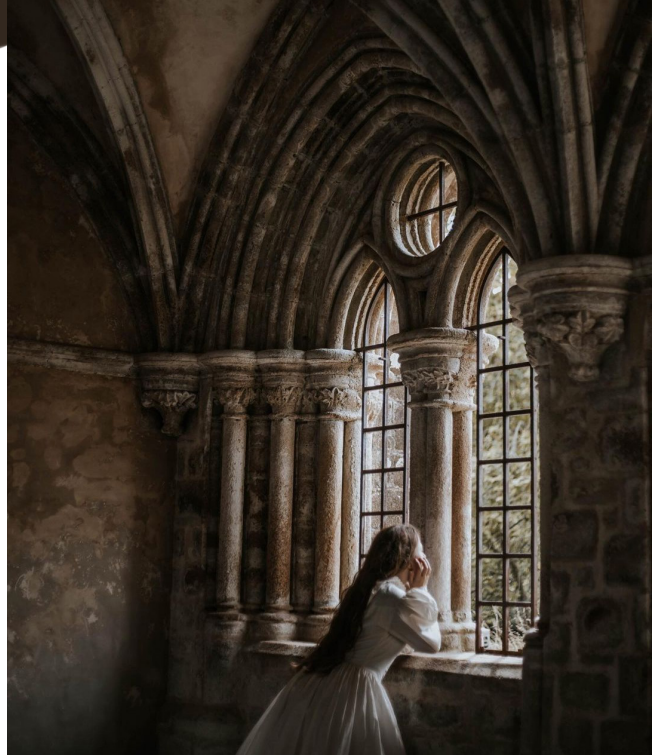
У меня всегда была довольно сильная фантазия и не понятно, была тому причиной мама, которая с детства учила со мной разные стихотворения, читала книги и рассказывала истории, или же книги, которые я, будучи маленьким ребёнком, читала сама. Однако вышло так, что нередко прогулкам с друзьями я предпочитала игры в

одиночестве, что чтение книг превратилось не просто в мимолётное увлечение, а написание сочинений в школе – в не просто домашнее задание.

Интерес к творчеству у меня был всегда, и каждый раз тот потенциал, что годами таился внутри, выходил в новое русло. Я попробовала себя в игре на фортепиано, и наша история с музыкой завязалась на двенадцать лет, вплоть до этого самого момента. Я долго училась рисовать, пробовала абсолютно разные стили, и за спиной сейчас лежит не один изрисованный скетчбук. Но к литературе пришла в самый последний момент, когда сдерживать порывы написать что-то стало невозможно.

Всё начиналось с небольших стихотворений и переписывания сюжетов фильмов на мой немного неумелый литературный лад. Всё это было максимально просто, по-детски написано, но с явным желанием показать себя и хоть немного освободить свою голову.

Для меня литература – это свобода, полёт мысли и шанс выпустить все те идеи, что нередко рождаются ночью и устают томиться внутри. Новые мысли и зарисовки сюжетов часто не дают мне спать, идеи так и крутятся в голове, а новые образы, картины, встречи отгоняют сон на второй план, даже если завтра важное итоговое или же предмет, который плохо мне даётся.



Бурная фантазия буквально не даёт мне не писать, поэтому я пишу. На телефоне уже около двух сотен заметок. Некоторые из них ещё совсем голые, непроработанные, другая часть вполне может сойти за полноценный рассказ, осталось лишь поработать над деталями. В социальных сетях целая куча сообщений с сюжетами, которые спонтанно приходят в голову, а рядом – огромное количество персонажей, у каждого из которых своя история и свой сложный, немного непонятный, но безумно интересный путь.

Очень часто у людей, которые крутятся в мире литературы, возникает один из самых проблемных в наше время вопросов: куда реализовать свой потенциал и как можно познакомить мир с тем, что пишешь? Мир не стоит на месте, и возможности интернета позволяют вам делиться своим творчеством на просторах социальных сетей, как делает это огромное количество авторов.

Другой способ реализовать себя – онлайн библиотеки, разные приложения, где одни люди читают, а другие пишут книги на совершенно

разные темы, часто скрываясь за псевдонимами. Это уникальный шанс, возможность познакомиться мир со своим творчеством и не оказаться отвергнутым другими. Там можно получить конструктивную критику, которая поможет вам работать над собой и укажет на самые частые ошибки. Именно так я и начинала: куча псевдонимов и не меньшее количество работ. Комментарии помогают двигаться вперед, а положительные отзывы и лайки говорят о том, что твою историю ждут и твоё творчество не осталось незамеченным. Наверное, это и есть один из самых приятных моментов в данной сфере – отклик.

Получая ответ на свои творческие порывы, получая здравую оценку и крутые идеи для совершенствования, ты просто не можешь стоять на месте, семимильными шагами движешься вперед, и даже нелёгкое обучение в университете не мешает тебе реализовывать себя. Я сама нередко становлюсь критиком работ тех, кто только начинает свой путь в литературе, и желаю всем только продвижения вперед, потому что этот мир

необычный, в каждом из нас он всегда жил и будет жить, главное уметь подобрать те самые нужные слова, с помощью которых все вокруг смогут вас понять.

Никогда не бойтесь показать то, что сотворили своими руками, даже если это «не профессионально», даже если это сделано немного неумело и на скорую руку. Реализуя себя в творчестве, вы показываете другим, не менее необычным и заинтересованным в этом деле людям, что нет в желании быть «не таким как все» ничего необычного. И никогда, пожалуйста, никогда не думайте, что в этом мире нет возможности реализовать себя в творческом плане.

Сначала всегда кажется, что ты один из многих, что шанс раскрыть свой потенциал миру совсем мизерный, а твои работы – ничто по сравнению с тем, что создают другие. Но это не так, возможности есть всегда, и помощи с реализацией предостаточно, нужно лишь интересоваться.

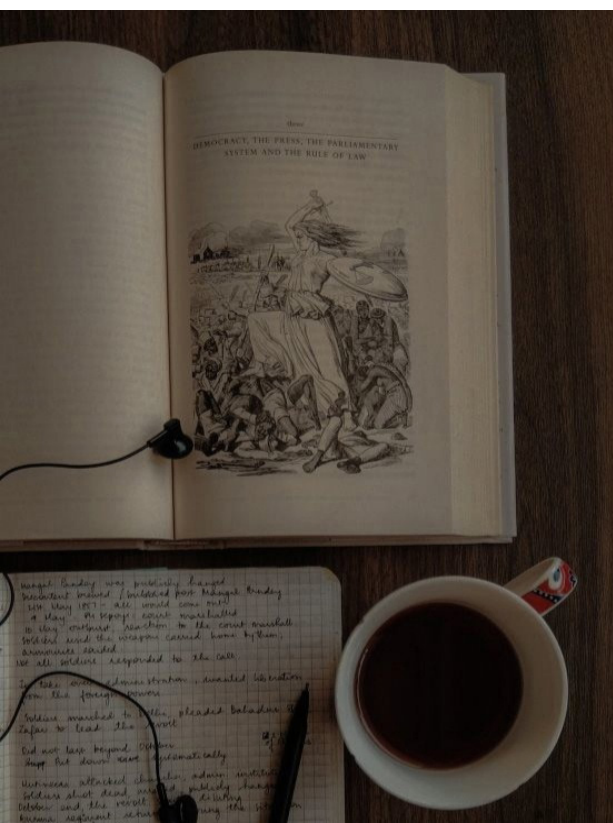
Для юных писателей нашего университета могу с уверенностью сказать, что реализовать себя здесь вполне реально. На базе университета есть литературный клуб «Катарсис», которым управляет Воронеж Виктор Иванович. Это место поможет вам реализовать творческий потенциал и показать свои работы миру. Главное – не бояться спросить, поинтересоваться и, конечно же, прихватить с собой парочку своих лучших работ, чтобы ваш талант могли здраво оценить люди, которые с литературой связывают далеко не самую маленькую часть своей жизни.

Для тех, кто в писательстве чувствует себя так же уверенно, как рыба в воде, могу предложить стать одним из писателей для журнала «Response», в котором вы можете показать себя и свои работы университету и людям, которые с ним связаны.

Для меня «Response» стал глотком воздуха, отдушиной и чем-то безумно приятным, родным сердцу. На полке уже стоит несколько экземпляров, среди которых и мои работы тоже встречаются, и я время от времени перечитываю статьи своих коллег просто для того, чтобы немного расслабиться.

Это не великий шаг в литературу и уж точно не принесёт вам сейчас всемирной известности. «Response» научит вас быть собой и писать о том, что вам интересно, покажет новые стороны совершенно обычных вещей и без предрассудков расскажет о главных проблемах, волнующих молодёжь сейчас.

Для меня журнал – огромный шаг вперед к чему-то новому и неизведанному, и я понятия не имею, чем всё это закончится и что именно я буду иметь в итоге. Но я действительно наслаждаюсь возможностью писать не только для анонимных комментаторов и людей из интернета, но и для тех, кто учится бок о бок со мной.



# Попробуй рассказать



*«Я просто смотрю на модель и понимаю – передо мной человек, с большой душой, у него горят глаза, и я помогу ему полюбить себя»*  
Эмилия Федосюк  
inst: emiliafedosyuk

Желание взять интервью подобного формата возникло спонтанно, а через пару минут я уже договаривалась с человечком. Выглядело всё это примерно так: «Срочно!! Есть идея. Нужна ты и твоё время!»

А теперь я поподробнее расскажу о том, что вообще происходит.

Мне захотелось выйти за пределы факультета и брать интервью за стенами университета для того, чтобы расширить кругозор и глотнуть свежего воздуха. Ведь интересно послушать не только преподавателей и заведующих кафедрами, с которыми мы пересекаемся изо дня в день, но и людей из внешнего мира. Это наши друзья и знакомые, люди, не связанные с медициной, которым есть, что сказать.

И откроет данную рубрику Эмилия – девушка с фотоаппаратом, мнению и вкусу которой я полностью доверяю, когда дело касается фотосессий, приготовления вкусного кофе или попытки построить летающую тарелку за выходные. Вместе мы подробно разберём тему творчества, затронем вечную проблему поиска себя, выбора истинного пути и призвания, попробуем окунуться в мир фотографии.

Начинаем.

**Попробуй рассказать о том, как люди рождаются сразу «кем-то» и как «просто» понимают, чего хотят от жизни.**

Начиная с осознанного возраста, ребёнку говорят, что он должен искать своё место в мире. Но никто не говорит о том, что есть огромный пласт, перед тем как ты в принципе начнёшь понимать: кто ты, что тебе нравится. Все говорят о «предназначении», но никто не говорит, что это, на самом деле, финиш. Ты только стартовал в эту жизнь, но уже должен знать, куда тебе идти и зачем. Тебе не разрешают пробовать – это считается тратой времени и глупостью. Ты даже дурачиться не можешь. Твои действия, обдуманые и выверенные, работают на результат. А чего хочешь ты?

Я хочу подчеркнуть: предназначения как такового нет. Ты не можешь знать точного маршрута, не пройды его. А когда пройдёшь, детали уже не важны: ты взял от происходящего то, что смог вынести, и этого достаточно. И тебе даже думать не надо, а так ли ты всё сделал. Ты просто идёшь дальше, в новый день и новую

историю. И забота каждого человека – сделать так, чтобы истории не кончались.

Предназначением можно окрестить занятие человека. Но это глупо ещё и потому, что каждый может заниматься огромным количеством дел. Нет одного занятия на одного человека. Это не сухой паёк. Это выбор, и он зависит от настроения в каждый конкретный день.

Вы готовы поверить, что человеку от природы может даваться лучше какое-то занятие? А как же трудолюбие?

Мы вольны выбирать.

**Поиск себя.**

Человек приходит в этот мир и учится узнавать, определять то, что видит. Ему говорят, какие слова что обозначают, но как именно использовать эти слова – этого ему диктовать уже не должны. С твоей собственной жизнью происходит то же самое. Есть простые понятия: мама, папа, дом, работа. С этой базой ты вступаешь в мир, в котором выбираешь каждый день. Выбор – это твоё занятие, это твой близкий человек. И не всё можно подогнать под шаблон, который дают с детства. Например, «чувства» не равно «свадьба», «любимое занятие» не равно «работа, чтобы делать деньги», «город, который нравится» не равно «место для жизни». Другими словами, не всё, что нам нравится, нужно делать своим, собственностью. Гораздо важнее чувствовать, что тебе тепло от человека или места, и этого уже достаточно. Не надо говорить муж или дом. Это может быть просто человек и улица, название которой ты не знаешь.

Когда приходит время реализовывать своё «предназначение», нужно выбирать, каким образом. Например, вуз, в который ты пойдешь учиться, или страну. А если не знать ответа? Если тебе кажется, что ты не понял правила игры? Тебе как будто не сказали чего-то, что знают все остальные. Это как в шоу, где всем велели говорить, что пирамидки белые, а они на самом деле чёрные. И от тебя ждут ответа, какой цвет ты назовёшь. Ты растерян, потому что слышишь, что говорят другие, и общественные нормы говорят, что пирамидки белые, а ты видишь, что нет. Они чёрные.

Другие люди могут и не сказать, что время – вещь относительная, что для каждого оно течёт по-разному. Ты намного сильнее, чем можешь себе представить. Однажды ты поймёшь, что можешь положиться на себя целиком и полностью. Однажды ты поймёшь, что у тебя есть ты сам, и другие тебе не нужны.

Если не знаешь, как поступить, выбор можно и отложить. Иногда это равносильно отказу, но это не плохо. Бывает, нет твоего варианта или ты не готов к тому, что тебе предлагают. Когда нужно было выбирать университет, и время пришло для всех и каждого, все пошли сдавать ЦТ, как когда-то шестилетками отправились в первый класс. Тогда я подумала: «А не совершаю ли я ошибку?»

На самом деле, думаю я об этом каждый день, до сих пор. На протяжении всего этого времени я совершаю одну единственную ошибку – я задаю себе этот вопрос.

### **Какие они, талантливые люди?**

Ответ, я думаю, простой: людей всего две категории.

Одной лучше заниматься творчеством, а второй это творчество продвигать. И пока одни безумцы летают в облаках и творят, другие оформляют это и продают тем, кто это тоже продаст. Это взаимовыручка, это то, как люди нужны друг другу. Эти две категории — разные породы. И дело в том, к какой породе относишься ты. Если ты творческий - пиши, рисуй, танцуй, снимай, сочиняй. А если тебе яснее простые понятия и у тебя аналитический ум — пробуй организовывать процессы. Ведь если гений придумает поезд, то должен быть и тот, кто построит фабрику поездов.

### **Расскажи о себе, чтобы люди понимали: кто ты и «с чем тебя есть».**

Меня зовут Эмилия, мне 19 лет, работаю в продажах. Сейчас много кто учится, много кто работает, кто-то совмещает, а я здесь, просто чтобы рассказать свою историю.

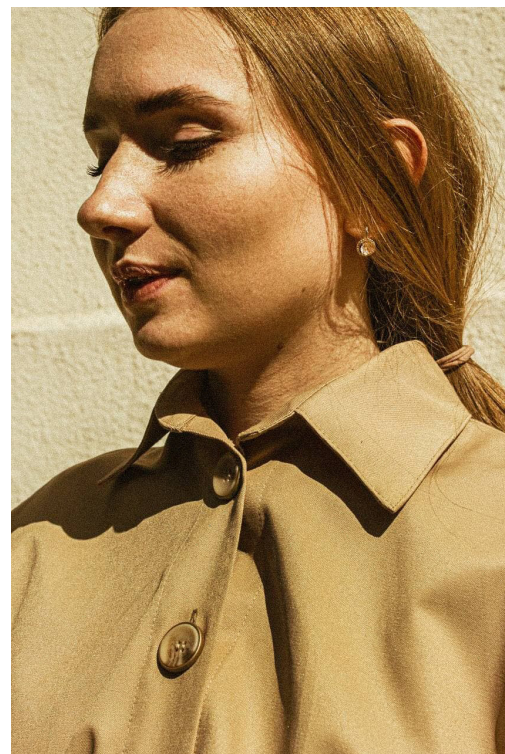
### **Что такое «талант» в твоём понимании?**

Нет какого-то «единого образа» талантливого человека: он может быть ботаном или настоящим хулиганом. Кто-то ещё просто не нашел, что умеет делать.

Я считаю так: талант — это кпд, который у тебя есть. Это то, как ты относишься вообще ко всему, поэтому и говорят, что талантливый человек талантлив во всём. Этот человек просто заранее понимает больше, не потому что умнее или лучше. Он просто внимательнее, видит ситуацию целиком и может учесть больше. А есть люди бесталанные, те, у кого низкий кпд. Эти ребята могут и не искать, что у них получается, просто сложить лапки. Но кпд можно поднять! Начать делать непривычное,

то, что делать страшно, но всегда хотелось, то, к чему неумолимо тянет и обо что так страшно обжечься. В рамках разумного, конечно.

Талантливые люди были всегда, и, кстати, знаем мы о них только потому, что они были современными, они не просто были творцами, но ещё и стояли на ногах. Настолько крепко, что мы слышим о них до сих пор.



Я понимаю, что многое могу. А ты понимаешь, что тоже способен примерно на всё?

В этом всём есть хорошая шутка, обожаю её: что-то, как ты думаешь жизненно тебе необходимое, никогда не даётся сразу. По дороге к одной цели, ты откроешь в себе нечто совершенно другое, и первоначальная цель будет уже не так важна. Это как алхимики, которые искали способ получения золота, а по дороге открыли другие элементы.

### **Исчезновение таланта. Можно ли зарыть талант в землю?**

Человек может перестать быть человеком, потерять человеческую суть.



Я просто смотрю на модель и понимаю передо мной человек, с большой душой, у него горят глаза, я помогу ему полюбить себя.

### **Влияние социума и времени.**

Не хочу писать о жалобах или о том, как неправильно нас учат, как общество ставит людей, начинающих свой путь, в тупик. Я просто хочу сказать: я тоже не уверена в том, что делаю. Но моё занятие – это дело, которое пока у меня получается. Мне это нравится, и пускай так будет. В этот самый момент я примерно знаю, что мне по душе, от чего готова не спать ночами. Когда мои ценности изменятся – занятие тоже может поменяться. Но это потом, а сейчас – момент. И я, кажется, знаю, кто я в нём.

Не обязательно идентифицировать себя как «фотограф», «дизайнер», «писатель», «юрист», «критик», «ресторатор». Ты можешь жить и делать дело, так и не «назвав» себя. Главное реши для себя, что пробуешь, и не отрекайся, попробуй пройти через подъём и спад, застой, когда хочется бросить и забыть, что когда-то выбрал это дело. И не бросать. Верить, что ты это сделаешь. Год, два года, слабо тебе?

Фотография не потеряет своей актуальности, она нужна всегда, примерно с момента её изобретения. До этого были рисунки. Чтобы сделать картинку, достаточно объекта и техники, чтобы сделать фотографию, нужно немного больше. Ты должен быть сосудом, в тебе должно быть содержание. И тогда ты непобедим: в фотографии или писательстве, в дизайне или живописи. Потому что всё твоё творчество – это ты.

### **Для чего ты снимаешь?**

Фотография помогает мне найти себе применение. Я очень много работаю, вписываюсь во всё, потому что ищу себя. Я смотрю на фотографию глазами: «А мне что, тоже можно снимать? Спасибо!»

За это берут деньги, и я тоже решила попробовать – тогда у меня как раз кончились. Сейчас я делаю по три съёмки в выходной день. Делаю акцент на качество, самостоятельно учусь съёмке и обработке и буду продолжать свой путь ниндзя. Он у каждого свой, и я снова хочу напомнить, я часто пишу это себе в дневнике: у тебя есть ты сам, другие тебе не нужны. Когда начинаешь смотреть на это под таким углом, вопросы решаются, а большая часть вообще отпадает.

### **«Сборище фотографов». Запросы и шаблоны.**

Наверное, если вы смотрели фильм про Ван Гога, то помните, как главного героя не любили. Была шайка художников, которые друг друга «пиарили» и всей своей тусовкой давили единиц, таких, как Ван Гог. Конечно, проще, когда ты среди похожих на тебя, и все вы в безопасности, наблюдаете друг за другом. Но что, если смысл в том, чтобы быть одному? Чтобы сублимировать происходящее внутри, и своим языком это донести? До кого – это уже не важно. В первую очередь, до холста-полотна-куска бумаги-объектива. Там любой способ хорош. Когда ты в толпе, теряется эта уникальность. Люди превращаются в голубей, которые смотрят, сверяют, копируют. Никто не признается, уже и не вспомнит, что это уже было где-то.

Например, убить. Такое уже не забыть, с этим уже ни в какое дело не уйти с головой, полностью не погрузиться.

Даже обычные бытовые вещи будут выходить хуже, что уже говорить о творчестве.

### **Что такое фотография? В общем и лично для тебя.**

Фотография – это творчество. Я снимаю, фотографирую людей: они живые, и взаимодействие осуществляется «здесь и сейчас». Как в любом творчестве, реальность ты показываешь через себя. В данном случае, буквально своими глазами. Говорят, что красота в глазах смотрящего.

Если ты фотограф, человека нужно видеть красивым, чтобы запечатлеть его красивым. Надо видеть его живым и прекрасным, он это почувствует. Я стараюсь полюбить человека, которого снимаю, найти то, чем человек непохож на других, точнее, то, что делает его собой.

Да, художники цитируют, даже копируют. Да, нагло воруют. Это не всегда плохо, это лишь доказательство, что подлинное творчество не пропадает. Что оно не просто вечно, оно имеет какой-то смысл, понять который, обличить словами я не знаю, как.

Творчество есть, люди, которые его создают, тоже. Были, есть, будут. Так же, как и воры, халтурщики, ценители. Аудитория и спрос подешевел, но есть и те, кто знают цену творчества сейчас. И она высокая. Два лагеря сейчас, по-моему. Инстаграм-потребители и те, кто над ними. Те, кто едят, и те, кто решают, что первые будут есть. Простите, если грубо.

**Что удерживает тебя в этой жизни, питает или радует? Что заставляет двигаться дальше?**

Думаю, я только учусь радоваться. Раньше часто сталкивалась с фразой: «Радуйся мелочам». Люди, которые её повторяют, когда-нибудь пробовали жить так, как им хотелось бы? Они, наверное, каждый день идут на нелюбимую работу, а вечером их ждет не любимый, а просто такой же усталый, грустный человек, как и они сами. Ребёнком я часто наблюдала такую картину и пообещала себе маленькой, что такого у меня не будет. Помню, как я решительно настроилась. Когда ты маленький, поступки взрослых надо объяснять, вы мыслите по-разному. Они – приземленно и устало, а ты – просто и понятно.

Я боюсь попасть в колею, где нет места воздуху, где ты забываешь, что жил и чувствовал всё по-

другому. Это мир, где тебе достаточно пачки денег и пельменей, чтоб быть в норме, и у таких людей болит душа. У меня она тоже болит, но я держу руку на пульсе и хотя бы не сдаюсь. Фотография мне помогает. Она не дает мне потерять то, что откликается мне, и я чувствую себя нужной, когда снимаю. Вчера мне сказали, что я солнышко, что человеку было комфортно со мной работать, а я подумала: плакать сейчас или попозже?

**Ты могла бы жить без этого?**

Я просто стараюсь жить, потому что жизнь мне дана. И тут уже много способов прожить её, только я почему-то знаю, что надо поступать по совести и быть честным. Это hard level, где ты не можешь сказать, что тебя не предупредили. Так что приходится «играть по правилам». И раз я здесь и на мелкие человеческие штуки я не имею права вестись, я просто стараюсь жить, как если бы мне нечего было прятать. Каждый день нахожу страхи внутри себя, новые закоулки в моей голове.

Творчество не делает меня лучше. Но оно в принципе меня создает. У меня не было бы характера, если бы не стихи и фотография, я

была бы просто пустышкой с одним забытым вопросом: кто я?

**Ты уверена в завтрашнем дне?**

Я совсем не представляю мою жизнь через год. Примерно я знаю, чего хотела бы, но я не раскатываю губу. Мне предстоит работать, ещё больше, чем сейчас. Я только хочу чувствовать нужность этому миру, ведь мне, конечно, нужен воздух, но зачем ему я?

**И напоследок... Хочешь о чём-нибудь сказать?**

Вот, мой «Рецепт творчества». Кажется, так: творить нужно и можно, если этого хочется. И не для кого-то, наверное, и не для себя. А ради процесса. Можно и не уметь делать на сто процентов, можно делать на два процента. Можно учиться всю жизнь. Так и будет. Главное оставаться добрым при этом, не злиться на тех, кто учится, или кто уже преуспел. Быть самим собой и наедине со своим творчеством, убрав сравнение и оглядки.

Тогда вы и ваше творчество будете самостоятельными, а это то, чего сейчас так не хватает.



•  
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