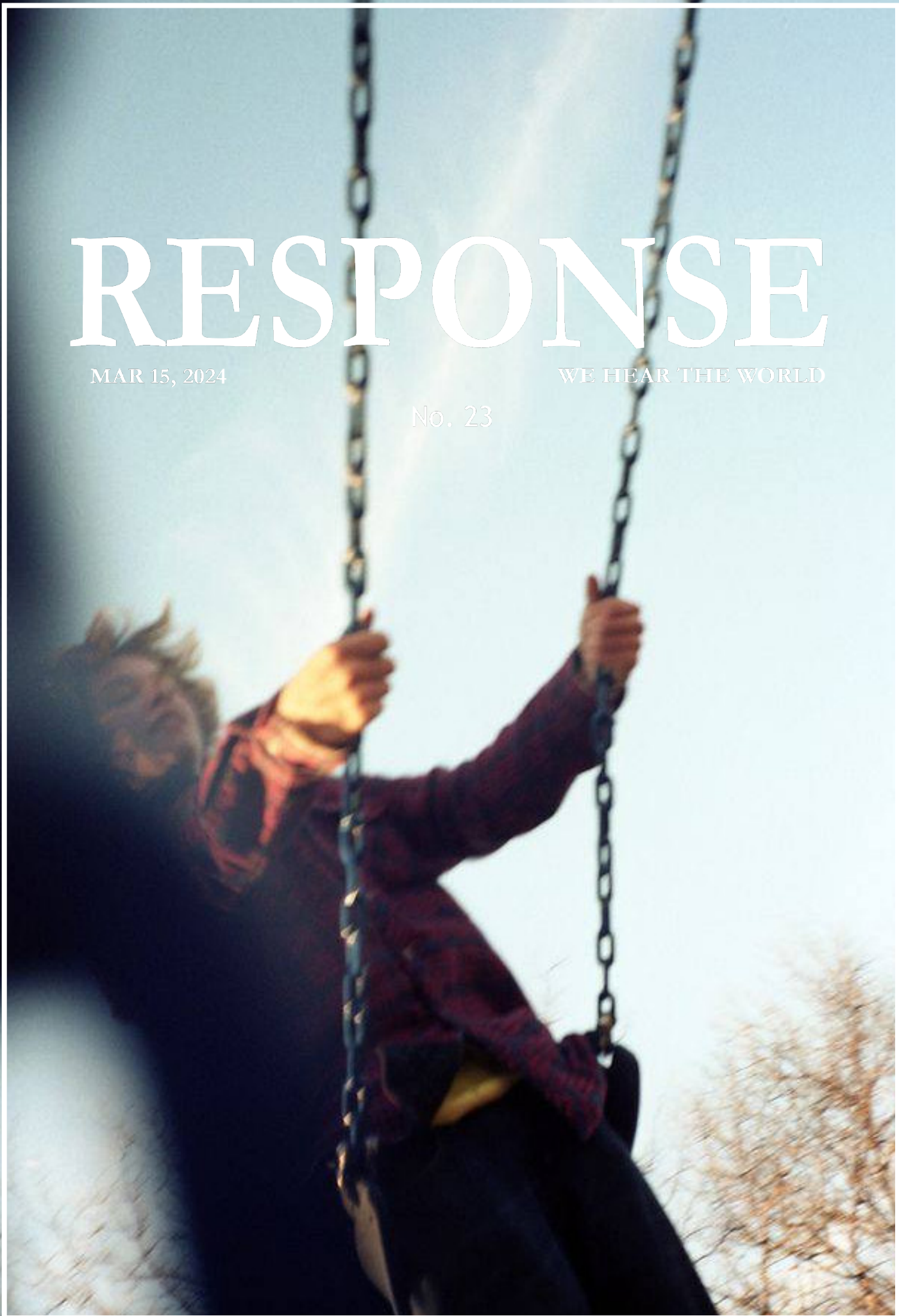


RESPONSE

MAR 15, 2024

WE HEAR THE WORLD

No. 23



Sunbeam

Как началась ваша весна? Уже успели выбраться куда-нибудь, чтобы отдохнуть и поймать пару солнечных зайчиков? Сегодня на лекции нам на протяжении часа рассказывали о том, как важно поддерживать уровень “солнечных” витаминов в пределах нормы, так что всё очень серьезно.

В этом выпуске мы позволим поддаться чувству ностальгии как вам, наши дорогие читатели, так и нам самим. Иногда стоит задуматься о том, сколько было пройдено, взглянуть на путь по стороны. Ведь в процессе мы можем забыть о чём-то важном или потерять причину, по которой продолжали идти. Всякое бывает.

Думаю вы слышали, что нельзя жить прошлым. Вот и мы не будем ограничиваться прошедшим временем. Говоря о будущем.. Что движет вами? Что придаёт сил?

Как вы подпитываете себя сегодня? Возможно, у нас получится придать сил друг другу. По крайней мере, мы попробуем, а что из этого получится, узнаем совсем скоро.

Приятного прочтения.

“ – ..Если что-то хоть на каплю идёт не так,
я стираю все промежуточные успехи.
Они просто не засчитываются.
– Для этого и есть я. Чтобы напоминать. ”

Е. «Из сборника состоявшихся разговоров»

Над выпуском работали:

Крупская Екатерина
Федосюк Эмилия
Белозорович Ульяна
Каваленя Антон
Кутько Дарья
Шакун Екатерина
Бабурчик Анна
Карасик Екатерина
Гетьман Анна
Мойсейчик Алина
Папазян Карина
Гладкая Анна

CONTENTS

- 04** Вдохновение как образ жизни
- 06** Загадка вдохновения:
откуда возникает искра творчества?
- 09** Творчество и медицина: арт-терапия
- 12** Попробуй рассказать
- 15** Уютные воспоминания
- 19** Природа
- 22** Состояние потока
- 24** Необычные студенты
- 30** Лучшая подруга
- 32** По ту сторону вдохновения
- 34** Лето, бабушка и я
- 35** Те самые нетленные листы

Вдохновение как образ жизни

У нас снег. Неожиданно включается 9-летняя я, которая просыпается без чувства сожаления. Человек, бегущий на кухню в надежде застать маму дома.

Утром обнаруживаешь себя словно другим человеком; и неважно, что это лишь на часок. Неважно, что таким уж счастливым ты никогда и не был, неважно – в девять лет или пять.

Что важно? Чувство.

Не страшно, а так невесомо, что хочется бежать на улицу в пижаме (но в шапке!) хватать снег руками.

Жизнь учит людей, они променивают лёгкость и прямоту детского сердца на суровые уроки.

При чём здесь первый снег и восторг из (не такого далёкого) детства?

Вдохновение.

Приобретая его, этот луч, эту энергию, обязательно хочется выразить чувство. Музыка, текст, картина, фотография. Вдохновлённый человек видит по-другому. Если спросить у интернета – поисковик выдаст что-то вроде «такие люди, как правило, счастливее, они жизнерадостные и живут дольше».

А если наполнить слова не шаблонными конструкциями – вдохновлённый человек способен что-то создать.

Это самый решительный из всех людей (кроме, может быть, тех, кто отважился предложить руку и сердце, и уже достал кольцо).

Творчество может приспичить. Это как нужда! Человек справляет нужду каждый день и не раз.

Горение внутри, страх или боль – это тоже творческое проявление, вдохновение ведь бывает колючим, иногда даже опасным.

Тем более, вдохновение – это и есть «стать кем-то иным, вспомнить что-то давно забытое». Иначе обыденность

сделала бы людей одинаковыми. Я бы сказала, если у творческого человека нет идей, давно нет процесса создания, акта творчества, значит, есть над чем задуматься.



И вот, вдохновившись человеком или погодой, облаком, серёжкой или листком на дереве, срочно надо бежать доставать это из себя.

Приведу пример. Один из авторов классической русской литературы был в заключении (1817г) и доступа к чернилам и бумаге у него не было. Что тогда? Он писал на простыне.

Да, человек, похоже, был не в себе. Или наоборот, слишком в себе.

Нечего положить перед собой с мыслью «это я так воспринимаю мир».

Может, уже и не воспринимаешь, и не слышишь?

Что важно? Чувство.

Вдохновение для меня – это щекотка нервной системы. Хочется написать всем, какие они хорошие, признаться в любви – а если некому – влюбиться. И, конечно, написать что-то важное. Иногда такие моменты лучше переждать, это как выпить лишнего и писать своим бывшим! Любви так много!

Можно вдохновиться мелодией, случайно услышанной в вагоне поезда; коротким взглядом человека. По-моему, вдохновение – это когда тебе есть, что сказать миру. А проявление может быть любым. Оно может пропасть как дым из печной трубы или падающий листок. Это происходит быстро. Знаете, сидишь утром на кухне, проснулся недавно; ешь бутерброд, а потом – раз, вскакиваешь и ищешь свой блокнот, чтобы записать то, что можешь записать только ты и только сейчас!

Ода прощения, может человека или случая; песня о том, что не знаешь, как жить эту жизнь и как ты в полной растерянности ступаешь босиком в темноте (ты не один такой!); или пара строк – ёмких и точных, как эссенция лекарства.

Творчество лечит душу, а вдохновение – спонсор показа!
Лекарь.

Кто-то вдохновение ждёт. А я думаю, оно вокруг. Оно в самом человеке, и это как влюбиться. Почему так похоже? Потому что в обоих случаях – происходит соединение двух проводков.

Можно влюбиться, если ты полон любви. И её станет ещё больше!

Можно наблюдать за тем, как «мама варит суп и написать стишок, где ты плывёшь в ложке супа, словно в лодочке». Это возможно, если ты смотришь на мир глазами доверчивыми, не выискивая угрозу или беду.

Если ты принимаешь мир.

Интересно, чем вдохновлён создатель природы? Либо избытком гениальности, либо самой сутью вещей. Всё так выверено и точно по чертежу без чертежа.

Что если в мире людей также? Вдохновение искать и находить в самой сути вещей!

А как на них смотреть – со стороны обиды/разочарования или восхищения/волнения – это дело автора. В любом случае – это творчество.



Загадка вдохновения: откуда возникает искра творчества?

«— Вдохновение увидеть нельзя. Его можно только почувствовать.

— А как его можно почувствовать?

— Это когда что-то сонное, ленивое, очень тяжёлое и неподъёмное, как бегемот... становится лёгким, как облако. И летит... летит.»

Бараш «Смешарики»

Вдохновение — это одно из самых таинственных и привлекательных явлений человеческой психики. Кажется, что оно может появиться в любой момент и заставить нас создавать нечто удивительное и оригинальное. Но что же лежит в основе этого процесса? Откуда берётся искра творчества, которая зажигает наше воображение?

Одна из самых распространённых теорий предполагает, что вдохновение может быть результатом внешних стимулов: вдыхание свежего воздуха на природе, просмотр различных произведений искусства или даже случайные встречи. А иногда оно просто приходит в самый неожиданный момент, словно магическое прикосновение, и мы ощущаем, как искра творчества вспыхивает внутри нас. Однако, возможно, ответ на вопрос о происхождении вдохновения лежит в самой природе творческого потенциала? Может быть, оно является результатом великого симбиоза между внешним миром и нашим внутренним, где идеи и эмоции взаимодействуют, создавая что-то уникальное и прекрасное.

В данной статье мы попытаемся ответить на вышеперечисленные вопросы, рассматривая практические подходы и стратегии, которые помогают привлечь вдохновение и использовать его в какой-либо творческой работе. Итак, начнём.

Психологический аспект и понятие вдохновения

Вдохновение — это состояние, когда у человека зарождается порыв внутреннего трепета и энтузиазма, побуждающий его к творческому замыслу и воплощению оригинальных идей, мыслей и поступков. Оно содержит в себе важнейший фактор, способный привести к великим открытиям в искусстве, науке и других областях человеческой деятельности.

Подобное состояние поддерживает мотивацию и энергию для творческого процесса.

2. Новизна и оригинальность. Эмоциональный импульс побуждает к формированию новых идей и концепций, которые отличаются от того, что уже существует.

3. Сила и энергия. Во время вдохновения человек испытывает некий внутренний порыв, помогающий преодолеть преграды и наконец приступить к действиям, которые, возможно, планировались ранее, но не могли стать чем-то выполнимым.

4. Субъективность. Вдохновение — пленительная и в то же время субъективная сфера опыта. То, что может принести вдохновение



Основные характеристики вдохновения включают:

1. Эмоциональное волнение. Вдохновение вызывает сильные эмоциональные реакции: радость, восторг, удивление или ощущение удовлетворения.

одному, не затронет другого таким же образом.

Помимо основных характеристик существует немаловажный ряд различных теорий о том, что именно вызывает вдохновение.

Вот несколько из них:

• **Стимул-реакция.** Согласно данной теории, вдохновение может возникать из-за различных внешних стимулов: искусство, музыка, природа или взаимодействие с людьми.

• **Теория внутреннего двигателя:** вдохновение, соответственно названию, является внутренним процессом, который зависит от индивидуальных мотивов, мыслей, переживаний и интересов. Оно может быть вызвано личным стремлением к достижению успеха или желанием самовыразиться.

• **Подсознательное влияние:** вдохновение может возникать из-под поверхности сознания, где идеи и мысли развиваются и формируются без осознанного контроля. Это будто бы мгновенные «прозрения» или решения.

Внешние факторы могут включать:

• Искусство и музыку, вдохновляющие своей красотой, глубиной и оригинальностью.

• Природу: живописные ландшафты и окружающая среда могут вызвать эмоциональные реакции, способствуя появлению желанного творчества.

• Взаимодействие с другими людьми, вовлечёнными в ту же тему, что и вы.

Внутренние факторы

включают в себя личные интересы, активизирующие мотивацию, саморефлексию и внутреннее мышление, эмоциональное состояние и так далее. Однако вдохновение всё ещё остаётся загадкой, и каждый человек может иметь свою собственную теорию о его

Мозг и вдохновение

Мозг — это удивительный орган, который играет ключевую роль в процессе вдохновения. Когда мы ищем внутреннюю мотивацию и творческие идеи, он активизирует свои уникальные механизмы.

Нейрохимические процессы — один из главных способов получения желаемого. Такие нейротрансмиттеры, как дофамин и серотонин, играют важную роль в регуляции настроения и мотивации. Когда уровень этих химических веществ повышается, мы чувствуем эйфорию и воодушевление, что, очевидно, может быть источником вдохновения.

Кроме того, различные области мозга также сотрудничают для появления мотивации. Например, нейронные связи между фронтальной корой, ответственной за планирование и принятие решений, и лимбической системой, отвечающей за эмоции, могут стимулировать креативные мысли и идеи.

Мозг также обрабатывает информацию, полученную из внешнего мира, и на основе этой информации порождает новые идеи.

Восприятие, внимание и память являются важными компонентами этого процесса. Когда мы получаем новый опыт или узнаём о чём-то новом, мозг ассоциирует эти знания с ранее полученными, что может привести к появлению новых идей.

Обзор вышеперечисленных теорий в некотором смысле представляет увлекательное путешествие в мир искусства и творчества, ведь появление вдохновения может быть обусловлено как внешними, так и внутренними факторами.

происхождении. Возможно, истинный энтузиазм скрыт в уникальной комбинации всех этих факторов, создавая магическую силу, способную создать новые идеи и перевернуть мир творчества.

Влияние среды на творческое мышление

Окружающая среда играет значительную роль в возникновении вдохновения. Многочисленные исследования показывают, что наше окружение может оказывать значительное влияние на стимуляцию творческого мышления.

Среди факторов, которые могут способствовать его появлению, особое место занимают природа, искусство и создание стимулирующей среды.

Природа, с её изобилием красок, звуков и текстур, оказывает непосредственное влияние на наше восприятие и эмоциональное состояние. Шум листвы, запах свежего воздуха и красота окружающего пейзажа могут подарить нам незабываемые моменты. Прогулки в парке или просто время, проведённое на открытом воздухе, помогают нам отключиться от повседневных забот и восстановить энергию.

Искусство также играет важную роль в стимуляции вдохновения. Разнообразные произведения, будь то картины, скульптуры, музыка или литература, способны вызывать эмоции и переносить нас в иные миры. Они могут вдохновить нас своей красотой, оригинальностью и глубиной, расширяя наши границы мышления и помогая нам видеть мир по-новому.

Однако не только природа и искусство играют важную роль в стимуляции вдохновения.

Создание соответствующей среды также имеет большое значение для развития творческого потенциала. Это может включать в себя организацию рабочего пространства, где есть место для экспериментов. Важно окружить себя предметами, которые вдохновляют и мотивируют нас.



Это может быть коллекция книг, фотографии или даже цитаты, которые напоминают нам о наших целях и мечтах.

Исследование и происхождение вдохновения являются сложной и увлекательной задачей. В ходе анализа различных факторов, связанных с творческим процессом, становится ясно, что вдохновение — это взаимодействие между различными аспектами нашего сознания.

Одним из ключевых выводов является то, что оно не является просто случайным моментом в нашей жизни, а скорее результатом комплексного взаимодействия наших мыслей, эмоций и внешних стимулов.

Искра заветного творчества может возникать из разных источников: наблюдение за окружающим миром, взаимодействие с другими людьми или даже внутренние переживания. Также становится понятно, что вдохновение может быть стимулировано и усилено определёнными условиями, например, создание специальной обстановки, вдохновляющая музыка или медитация, помогающая лучше сконцентрироваться на том, что действительно важно.

В заключение, исследование происхождения вдохновения позволяет нам лучше понять его механизмы и условия, но не даёт окончательного ответа на его загадку. Оно остаётся одним из самых уникальных и непредсказуемых аспектов человеческой природы, и его подлинная сила проявляется в творческих проявлениях и достижениях людей.

«Вдохновение – это начало. Идея – это мощь. Воплощение – это результат.»

Опра Уинфри

Творчество и медицина: арт-терапия

В истории человечества искусство и медицина всегда шли рука об руку, обогащая и дополняя друг друга. От древних времён до современности искусство играло важную роль в процессе исцеления и восстановления физического и психологического здоровья. Одним из уникальных и эффективных методов, соединяющих в себе искусство и медицину, является арт-терапия. Этот метод, основанный на использовании творчества и экспрессии через искусство, открывает новые перспективы в лечении различных психологических и эмоциональных проблем. Интервью для данной статьи согласилась дать **Климович Екатерина Анатольевна**, врач-психотерапевт с десятилетним стажем, арт-терапевт с 2015 года, старший преподаватель кафедры психотерапии и клинической психодиагностики Гродненского государственного медицинского университета.

Екатерина Анатольевна, что же представляет собой такой зверь «арт-терапия»?

— Арт-терапия является уникальным и эффективным методом психотерапии, использующим деятельность в художественном процессе как основу для лечения и саморазвития. Терапия через искусство имеет глубокие корни в истории человечества и доказала свою эффективность в области физического, эмоционального и психического благополучия.

Основная цель арт-терапии заключается в том, чтобы помочь людям выразить свои эмоции, мысли и переживания через создание художественных работ.

Пациенты, используя различные материалы, такие как краски, карандаши, глина и т.д., могут визуализировать свои внутренние конфликты, болезненные переживания или травмы, не имеющие языковых выражений. Арт-терапия также помогает восстановить внутреннюю гармонию и улучшить самоощущение.

Значение арт-терапии заключается в её способности оказывать позитивное влияние на различные аспекты нашей жизни.

Она способна помочь людям справиться с тревогами, депрессией, стрессом, посттравматическим стрессовым расстройством и другими эмоциональными состояниями. Активное участие в креативном процессе способствует развитию самосознания, повышению самооценки и развитию творческого мышления. Более того, арт-терапия может использоваться для облегчения физической боли, реабилитации после травмы, а также для улучшения коммуникативных навыков и социализации.

Применение арт-терапии обширно и разнообразно. Она может применяться в различных сферах, включая

психологию, психиатрию, реабилитацию, образование и саморазвитие. Арт-терапевты работают с людьми всех возрастов: от детей и подростков до взрослых и пожилых людей. Через арт-терапию люди получают возможность исследовать свои внутренние миры, разгадывать символы и смыслы, справляться с эмоциональными трудностями и находить способы самопроявления. Это метод, который открыт для всех независимо от художественных навыков или таланта. Арт-терапия лечит, вдохновляет и помогает нам обогащать свою жизнь и открывать новые возможности самовыражения и саморазвития.



Как Вы пришли к этому направлению и почему решили работать в нём?

— Арт-терапией я начала заниматься в начале своей профессиональной деятельности, работая в Берестовицкой ЦРБ. Это связано с тем, что большую часть обращений составляли пациенты детского возраста. Дело в том, что дети не всегда способны в полной мере объяснить свой запрос, описать состояние или вербализовать всё то, о чём думают. И тогда на помощь пришла арт-терапия.

Работая с детьми, мы начинали с рисунков семьи, активно использовали методику «дом-дерево-человек». Впоследствии начали переходить на более сложные и интересные техники. Например, практика с пластилином в процессе трансформации собственных негативных мыслей и впечатлений в что-то более позитивное. Со взрослыми данное направление также работает весьма успешно. Однако стоит понимать, что не каждый взрослый человек даст себе свободу и волю заниматься творчеством. По этой причине стоит преждевременно продумывать план работы, исходя из личностных особенностей пациентов.

Что же касается меня, то мне очень легко работать с образами, транслировать информацию и послы пациентам через творчество. И даже если не брать контекст психотерапии, то мне безумно нравится транслировать вербальную информацию в различные знаки и символы. Почему? Пациентам это также очень хорошо заходит, так как задействуется больше информационных каналов, и информация лучше усваивается.

Насколько эффективна арт-терапия в работе с творческими людьми по сравнению с другими методами?

— Как правило, творческие люди достаточно хорошо воспринимают данные техники. Им легче через цвет и образы выдавать собственные проблемы. Им намного легче делиться информацией именно таким образом, нежели использовать вербализацию.

Также стоит указать, что формы проведения терапии бывают различными: рисунок, танец, песни, лепка, стихи и сказки. Арт-терапия очень малозатратная, при работе нам не нужны какие-то специализированные инструменты или стимульный материал. Листок бумаги, карандаш, и вперёд!

Какие качества необходимы клиницисту для практики арт-терапии, и где ей обучиться?

— Что касается первой части поставленного вопроса, то стоит учитывать, что это только моё личное мнение. Врач должен понимать, что весь продукт, созданный пациентом, является уникальным и неповторимым. Это не художественный конкурс, где терапевт в качестве судьи оценивает исключительные творческие способности в категории «хорошо/плохо». Это необходимо сразу убирать. Мы должны быть открытыми и свободными к фантазии и интерпретации.



Данное направление, по описанному ранее причинам, является весьма популярным как у нас, так и за рубежом. Вследствие этого достаточно легко найти большое количество обучающей литературы.

И я бы хотела отметить её высокое качество. Что же до обучения в нашем университете, то некоторую базу студенты, в частности медико-психологического факультета, получают достаточно рано на курсах различных психологий. А на шестом курсе, во время цикла «психотерапия», арт-терапии уделяется целое занятие, в рамках которого подробно разбираются все моменты и аспекты данного направления.

Можете ли поделиться каким-нибудь интересным клиническим случаем, в котором основную и важную роль сыграла именно арт-терапия?

— Да, конечно. В своей практике я столкнулась с девочкой лет двенадцати.

У неё был такой своеобразный синдром отличницы: всё должно быть хорошо, всё должно получаться. Но вот математика ей вообще никак не поддавалась. В итоге каждый раз, когда она занималась данным предметом дома, в школе, у репетитора, то у неё болела голова. И вот её родители почти год муштровали по поводу того, что она должна знать. Весь этот стресс, желание быть лучшей и ответственность перед родителями вылились в периодические головные боли. Её водили к педиатрам и неврологам, но никакого результата исследования не дали. По итогу она попала к нам, и я начала работу.

Из диалога как с ребёнком, так и с родителями, было подтверждено предположение о первопричине этих головных болей. Работая вместе, мы начали описывать её состояние и реализовывать чувства в рисунках.

Девочка рисовала себя обычную и во время занятий математикой. Во втором случае на голове нарисованной «Я» был изображён некий терновый венец, который сдавливал её голову. Именно так она в виде образов смогла описать, на что похожа её боль. Затем, работая как вербально, так и образно, мы научились менять «головной убор». Лозы постепенно перерисовывались в мягкую шапочку, а шипы в тёплые лапки.

Впоследствии я получила обратную связь и результат работы. На очередной контрольной по математике у данной пациентки вновь начала болеть голова, из-за чего она не могла сосредоточиться.



Но, вспомнив весь проделанный путь, она создала в голове образ тернового венца и постепенно трансформировала его в приятную мягкую шапочку, которая укутывала её голову. Этот приём сработал на все сто процентов, и впервые за долгое время эта девочка не чувствовала болевые ощущения. Как-то так.

Подводя итоги, можно смело утверждать, что арт-терапия — весьма эффективный метод работы как с детьми, так и со взрослым населением. Имея ряд преимуществ, недоступных другим подходам, она способна активизировать творческую активность как самого пациента, так и специалиста. Арт-терапия предоставляет большое пространство для работы и практики.

Попробуй рассказать

А мы возвращаемся всё с той же рубрикой, но новым гостем. Что такое вдохновение? Как оно зарождается и куда исчезает? В этот раз мы поговорим о том, на что способно воображение и куда могут привести мечты. Всё это – темы бесконечные и активно набирающие обороты с началом весны, ведь когда, если не в сезон «обновлений», говорить об источниках жизни?

Порассуждать на эту тему согласилась Бондаренко Алёна, будущая студентка нашего медико-психологического факультета и просто солнечная девочка, которую вы без труда сможете отыскать в толпе и о которой слышите если в первый, то точно не в последний раз.



«Каждый из нас должен уметь жить.»

Из чего состоит человек?

Для меня человек состоит из мыслей, эмоций, чувств, мечтаний и желаний. Нет правильных или неправильных эмоций, всё это даёт человеку развиваться, позволяет мечтать. Но, по моему мнению, самую главную роль играют именно мечты, позволяющие нам быть самими собой.

Как рождаются мечты и можно ли «научиться» мечтать?

Мечты, в моём понимании, являются особым видом желаний, порой недостижимых для человека, однако каждый раз заставляющих трепетать его душу при одном лишь упоминании. Они рождаются глубоко в душе и навсегда остаются с нами. Именно мечты заставляют нас действовать, менять своё настоящее и будущее. Можно ли «научиться» мечтать? Я думаю, что каждый человек способен мечтать, просто для кого-то мечты перерастают в цели, которых он стремится достичь, а у другого мечты больше похожи на фантазии, вызывающие улыбку и вдохновение.

А может мечты вообще не нужны и люди уделяют им слишком много внимания?

Мечты необходимы каждому, это то, что заставляет просыпаться по утрам, благодаря мечтам совершаются открытия. Мечтающие люди, вдохновлённые своей идеей, могут сделать невозможное: полететь в космос, научиться летать или же общаться на расстоянии.

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

Для людей я представляюсь слегка странноватой, как Пеппи длинный чулок, с которой меня частенько сравнивали в детстве, но, по-моему, я отлично нахожу общий язык, особенно благодаря моему творчеству. Для других мне хотелось быть ярким вдохновляющим лучиком добра.



Мне очень сложно остановиться на чём-то одном: кажется, что каждая вещица манит меня. Столько всего интересного в этом мире, как же можно остановиться на чём-то одном? Иногда меня разрывает на части желание научиться играть на скрипке, издать свою книгу или попробовать себя в стрельбе из лука. Драконы – моя страсть, они научили меня фантазировать и мечтать, и сейчас я занимаюсь созданием драконьего кодекса как дополнения к книге.

Многим кажется, что я удачливая и везучая до невозможности, но я стараюсь полагаться лишь на собственные силы, а учёба мне только в радость.

Где или в чём прячется источник силы человека?

Источник силы человека кроется в семье, как бы это банально ни звучало, но, когда ты знаешь, что есть тот, кто готов стать за тебя горой, намного проще идти вперёд, совершать невозможное для других. Когда тебе есть, куда вернуться, где спокойно и уютно, то не так страшно рисковать и кидаться в бой с житейскими трудностями.

Что такое «вдохновение»? Как его найти?

Вдохновение – это восторженное трепетание сердца, когда кажется, что все бушующие радостные эмоции готовы вырваться из груди. Оно прячется в каждом из нас, но вдохновение коварно, никогда не приходит само. Когда я начинала писать, всегда ждала вдохновение, но его всё не было и не было, как будто бы ты остыл, и тогда я стала заставлять себя садиться, чтобы написать хоть слово, хотя бы предложение. А после процесс так затягивал, что я не могла остановиться. Вдохновение нужно создавать, необходимо всего лишь наслаждаться тем, что вокруг вас и что внутри. Мы сами творцы своего творческого потока.

Почему мы можем его потерять и к чему это приводит?

Потерей вдохновения я считаю заиклиность на чём-то. Когда человек застревает на одном месте, ему совсем не хочется пробовать что-нибудь новое.



Постепенно пропадает стремление вообще ко всему, человек становится апатичным, нет сил даже встать с кровати. А гнетущее ощущение бездействия не позволяет отдохнуть и прийти в себя. Пропадает и смысл жизни, ведь с вдохновением исчезает и способность мечтать.

Вдохновляет ли что-то тебя?

Меня вдохновляет общение с людьми, поиск чего-то нового даже если это будет обычная документалка про природу.

А ещё, как я и говорила, сам процесс творчества или учёбы, когда азарт решения тестов очень сильно затягивает. Порой мне необходим душевный разговор, чтобы прийти в себя, а может и обычная прогулка или прослушивание музыки.

Как ты думаешь: что обязательно должен уметь каждый из нас?

Каждый из нас должен уметь жить. Кажется, что это смешно, но многие не замечают, как дни сменяются годами, как проходит их жизнь в ежедневной рутине. Но стоит оглянуться по сторонам, и ты удивишься, сколько вокруг красоты и вдохновения.

А что было бы страшнее всего потерять?

Потерять чувства. Я боюсь, что однажды вновь буду чувствовать лишь пустоту и тоску внутри, потому что эмоции – это очень важная часть моей жизни. Благодаря чувствам я могу творить, они позволяют мне проживать каждый миг этой жизни.

О чём мечтаешь ты сама?

Я мечтаю однажды издать свою книгу, которая зачарует множество сердец. Очень хочу услышать, как кто-то обсуждает, спорит и даже вдохновляется моей историей. Я пишу для того, чтобы моя книга заинтересовывала, окутывала тайной и давала надежду на исполнение мечт.

О чём никак нельзя забывать?

Нельзя забывать о том, что жизнь не прекращается из-за одной неудачи, а ещё, что не нужно отстраняться от людей. Если один человек разбил тебе сердце, это совсем не значит, что каждый в этом мире ужасен. Ты найдёшь своего человека, и всё, что должно быть твоим, будет твоим, а если нет – значит жизнь подготовила для тебя что-нибудь получше.

И в завершении.. Хочешь что-нибудь сказать людям, которые всё это прочтут?

Ты не один. Я знаю, что бывает очень сложно и несправедливо, но ты справишься, несомненно. Нет ничего невозможного. Просто подумай о том, чему ты научился, что пережил и с чем справился за последние пять лет. Поверь, ты каждый день проделываешь невероятное. А значит и завтра справишься.



Уютные воспоминания ♡

В данной статье речь пойдёт о таком удивительном и одновременно прекрасном чувстве как ностальгия. Могу предположить, что многие из вас знакомы с данным понятием и сталкивались с ним в обыденной жизни.

Обычно чувство ностальгии настигает нас неожиданно. И «спусковые крючки» для машины времени в сознании образуются у каждого свои. Углубляясь в историю данного понятия, важно подчеркнуть тот факт, что слово «ностальгия» зародилось ещё в 1688 году.

Швейцарский студент-медик Йоханнес Хофер придумал слово «ностальгия», сложив два греческих — νόστος (nostos, «возвращение домой») и άλγος (algos, «боль»). Этим неологизмом Хофер описывал состояние швейцарских воинов, которые тосковали по родным краям на чужой земле. На тот момент к данному явлению относились крайне серьёзно. Грусть о прошлом считали психическим расстройством, симптомами которого могли стать обмороки, непроходящая печаль, беспокойство и лихорадка.

Более внимательные исследования ностальгии начались в XIX–XX веках — до этого времени она всё ещё считалась расстройством.

Сегодня ностальгия не диагноз. В последнее время она стала рассматриваться как чисто положительное эмоциональное переживание. Когда старая песня или знакомый запах вызывают приятные воспоминания о событиях из нашего прошлого, большинство из нас делают

паузу, чтобы насладиться мгновенным приливом эмоций, пока они не исчезнут, вместо того, чтобы бежать к врачу за лекарством.

Один исследователь пришел к выводу, что нам следует стараться «предаваться ностальгии два или, может быть, три раза в неделю», чтобы ощутить максимальную пользу. Доказано, что ностальгия противодействует одиночеству, скуке и беспокойству.

том, что жизнь кажется более осмысленной, а смерть — менее пугающей. Когда люди с тоской говорят о прошлом, они, как правило, становятся более оптимистичными и вдохновленными в отношении будущего.

У меня вызвало любопытство:

о чём же ностальгируют преподаватели, студенты и интерны нашего родного университета?



Она делает людей более щедрыми к незнакомцам и более терпимыми к посторонним. Пары чувствуют себя ближе и выглядят счастливее, когда делятся ностальгическими воспоминаниями. В холодные дни или в холодных комнатах люди используют ностальгию, чтобы в буквальном смысле почувствовать себя теплее.

У ностальгии действительно есть своя болезненная сторона — это горько-сладкая эмоция, но конечный эффект заключается в

Климович Екатерина Анатольевна, старший преподаватель кафедры психотерапии и клинической психодиагностики:

Для меня ностальгия — это услышать голос Леонида Володарского, Андрея Гаврилова и Алексея Михалева. Эти голоса стали символами любимых фильмов и мультфильмов, которые радовали меня в детстве. Каждый раз, когда звучит знакомый голос, меня накрывает волна приятных воспоминаний.

Они передают мне ощущения беззаботности и радости, переносят в те времена, когда мир казался простым и добрым. Соглашусь, что перевод был не самый лучший, качество звука оставляло желать лучшего, но здесь стоит вопрос не о качестве, а об ощущениях и тёплых воспоминаниях, чего только стоит услышать «Кибогр-убийца» или «Радиоактивные люди» голосом Володарского.

Ностальгия — это наше воспоминание о том, что когда-то было так прекрасно и значимо. Я точно знаю и понимаю, что, когда я слышу эти голоса, возвращаюсь в детство, где утром ты сморишь «Зов джунглей», а вечером «Радиоактивных людей», где было легко, весело и беззаботно.



Усовик Калерия Васильевна, врач-интерн, в прошлом студентка медико-психологического факультета:

Запах яблок с корицей всегда навеивает

воспоминания, как мы с мамой готовили яблочный пирог в моём детстве. Шум, исходящий от рельсов, всегда возвращает к воспоминанию путешествия на море с семьёй. А запах книг к классному воспоминанию, как я читала их взахлёб, сутки напролёт, даже ночью с фонариком под одеялом.



Воронко Елена Валентиновна, заведующий кафедрой психологии и педагогики кандидат психологических наук, доцент:

У меня дома стоит красная неваляшка, большая. Когда я сметаю с неё пыль — сразу вспоминаю, когда мою сестру привезли из роддома и я, на тот момент 7-летняя, эту неваляшку, почти ростом с ней, пыталась ей дать в руки. Помню тот плач, который был у сестрички.

На Рождество мы стол накрываем сеном, и я сразу вспоминаю деревню, Рождественский стол у бабушки и дедушки, снег по шею. Какая бы ни была погода сейчас на Рождество, если есть сено, думается, что и снега много.

Когда слышу песню Mr.President — Coco Jamboo, вспоминаю поездку с подругами в санаторий на Нарочь. Нам родители сделали подарок за успешно сданную сессию.



Курта Ирина Петровна, врач-интерн, в прошлом член Совета Соуправления медико-психологического факультета:

Ностальгия — это вкус. Не зря маркетологи уже сотни лет пользуются слоганом «вкус детства» или «как у мамы», потому что именно так нас проще убедить купить что-то. Да, я выросла, но каждый раз, когда я ем подушечки с шоколадом или вафельку «Вивайли»... мне снова 10 и не нужно думать о пациентах, которые придут ко мне на приём, новостях о повышении коммуналки или на какой температуре стирают хлопок. Всё просто и вкусно, впереди урок химии, а потом можно и домой.

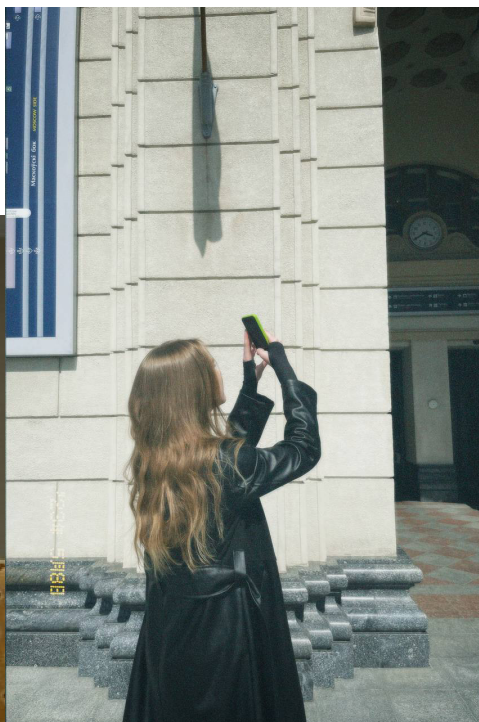
А так как моя ностальгия пищевая, я её успешно эксплуатирую. Когда нужно снова почувствовать определённый период жизни – покупаю продукты, связанные с ним. Трубочку «Вивайли», «Калядны цуд», смаженку из столовой (реально скучаю по ним в интернатуре), малиновый круассан из пекарни, и всё становится хорошо.

Королёва Елена Григорьевна, профессор кафедры психотерапии и клинической психодиагностики:



Во втором классе нам учительница говорила, как бедно и плохо живут дети Африки. Она объявила, что в определённый день будет сбор средств и вещей для этих детей, кто что сможет принести. И этим детям отправят от нас (детей Советского союза) эти вещи. А мне как раз 2 дня назад мама подарила впервые очень красивые туфельки леопардового цвета с заклёпочками, они мне очень понравились. Я взяла эти туфельки и принесла в класс, чтобы их отправили детям Африки. У меня в душе была большая гордость за то, что этим детям пришлют такие красивые туфельки, в которых они смогут ходить и которые они, наверное, никогда в своей жизни не видели.

Полх Анна Юрьевна, 5 курс 1 группа медико-психологический факультет, активист университета:



Чувство ностальгии у меня появляется тогда, когда я гуляю по улицам своего родного города, когда смотрю очень старые передачи, которые любила в детстве, при прослушивании песен, которые, наверное, заслушала уже до дыр.

Сачко Дмитрий Олегович, 3 курс 8 группа лечебный факультет, староста группы, активист университета и общежития.

Пейзажи, особенно картина неба. Это напоминает мне детство, когда мне было 13 и мы гуляли с друзьями, катались на велосипедах и наслаждались жизнью. Всё, что было нам тогда нужно, это хорошая музыка и весёлое настроение. Учёба тогда совсем не волновала, как и будущее.

Запахи, особенно весны. Они напоминают мне о романтике и школьной любви. Первая сирень, которую я кому-то подарил. Музыка. Это приятное воспоминание о прошедшем. И заглянув назад, я могу проанализировать то, кем я стал сейчас.

Малеева Полина Аркадьевна, 6 курс 8 группа педиатрический факультет, староста третьего общежития:



Старые песни в моём плейлисте. Запахи, например, запах стирального порошка, который отсылает меня к времени, когда летом в детстве бабушка устраивала генеральную стирку, и у меня из проблем было только то, что мне можно было гулять до девяти часов вечера. Парфюм напоминает мне о близком человеке. Цитаты из книг отсылают меня к эмоциям, которые я переживала в определённый момент моей жизни.

Фернандо Гаюру Кавиша, 5 курс факультет иностранных учащихся.

Находиться вдали от дома 10 месяцев в году нелегко. Хотя именно такую жизнь я выбрал для себя как иностранный студент, обучающийся в Беларуси.

Самые незначительные вещи напоминают мне о доме, и комфорт этих воспоминаний помогает жить за семь тысяч километров от дома чуть-чуть легче.

Свобода от ответственности, которой я наслаждался в детстве, забота и привязанность родителей, приятные воспоминания о школьных днях — это разительный контраст с жизнью в наши дни, как многие из вас, возможно, смогут понять. Быть накормленным мамой после возвращения из школы, взволнованно ждать возвращения папы с работы, играть в крикет с моими одноклассниками — это не что иное, как далёкие туманные воспоминания о прошлом, но они приносят мне огромную радость. С некоторыми из моих самых близких друзей детства, оставшихся дома, я не разговаривал месяцами или даже годами. Хотя я надеюсь, что они счастливы и успешны во всём, что бы они ни выбрали для себя.

Кто-то может сказать, что ностальгия — это обман, розовое стекло, сквозь которое мы воспринимаем наши прошлые воспоминания более позитивно, чем это было на самом деле. Но в конце концов всё, что я пережил в детстве, сделало меня тем человеком, которым я являюсь сегодня, и я благодарен за все эти воспоминания.

Настолько приятно осознать, что у каждого из нас есть те самые тёплые воспоминания, которые несут оптимизм и заряжают позитивными эмоциями. Именно они дарят нам надежду: в будущем тоже есть счастье и радость.



NIIN Konoba - On Our Knees (feat. R.O.)

Природа

“Первые дни весны. Лёгкий ветерок обдувает волосы. До меня доносятся звуки пения птиц, шелест травы и деревьев. Сегодня впервые за долгое время вышло солнце, несмотря на прохладу, оно греет всё вокруг. На душе тепло, я в предвкушении чего-то нового. Это не может не поднимать моё настроение и мотивировать на дела...”

Мне захотелось начать статью именно с этой цитаты из моего личного дневника, где я часто затрагиваю погоду и окружающую среду. Природа является именно тем аспектом нашей жизни, который нас окружает, но при этом мы уделяем ей не очень много внимания (конечно, если работа или учёба не связана с ней). Она везде, её не нужно класть в сумку, носить с собой, её не купить, и она доступна любому классу общества.

Окружающая среда с древних времён создавала условия существования живых организмов. Указывала, какими нам родиться: иметь светлую кожу или тёмную, какой волосистой покров и разрез глаз нам нужен. Исходя из природных условий, предки выбирали, какой образ жизни вести, где и как смастерить жилище. Природа также была, есть и будет источником творческого вдохновения. Учитывая тему выпуска, хочется поговорить именно о нём. Постараюсь захватить побольше отраслей.

Наука.

Природа внесла большой вклад в развитие науки. Она является объектом исследований, помогающих лучше познать окружающий мир, его структуру и взаимодействие с человеком.

Наблюдение за средой способствовало развитию биологии, химии, физики и других наук.

Очень банальный и всем знакомый пример, как Ньютон, сидя под деревом, получил яблочный удар по голове.

Стоит уделить внимание основоположнику теории эволюции, Дарвину. Он проводил много времени, изучая адаптацию и взаимодействие организмов.

Живопись.

В те времена, когда люди не знали и не понимали, кто они есть на самом деле, они уже начинали изображать природные явления с помощью простых природных красителей и гравировок. Природа служит возможностью для изучения цветов, форм, светотени и экспозиции.



РАУН ПРИПЕТЕРИ

Только внимательность позволяет с точностью передавать все элементы, что послужило почвой для создания натюрмортов и пейзажей.

Из известных картин можно выделить: Ван Гог “Звёздная ночь”, Шишкин “Утро в сосновом лесу”, Арчимбольдо “Времена



Vivaldi – The four seasons

года”, Саврасов “Грачи прилетели”, Левитан “Золотая осень” и множество других.

Это подвигло его к написанию цикла рассказов “Записки охотника”.

во второй; катание на коньках, хруст льда и суровую зиму в третьей.

“ Золотая осень ”



Проза и поэзия.

Описание природы позволяет настроить читателя на нужный лад, передать нужное автору настроение. Мрачные или светлые картины уже могут многое сказать о том, что можно ожидать дальше.

Лев Толстой часто использовал природные красоты, как символические элементы. Например, в произведении “Война и мир” автор уделит 34 страницы описанию дуба.

Набокова вдохновляли написание книг полёты бабочек. По некоторым подсчётам он упомянул их в своих произведениях примерно 570 раз.

Для Тургенева природа является тем, что помогает сформировать человеку внутренний мир.

Ещё особыми любителями окружающей среды являлись Паустовский, Пришвин, Мамин-Сибиряк.

Музыка.

Влияние природы мы слышим и в музыкальных произведениях. В современных песнях ей уделяют уже не столько значения, как в классике, однако в текстах можно услышать упоминания о погоде и так далее.

В качестве примера можно вспомнить цикл концертов Вивальди “Времена года”, сюда входят “Весна”, “Лето”, “Осень” и “Зима”. Тут отсутствуют слова, есть одна только музыка в исполнении различных инструментов оркестра. Для разбора возьмём концерт “Зима”. Мы услышим звук пронзающего ветра, слякоть дождя и попытки согреться в первой части; зимнее наслаждение

Бетховен любил прогуливаться по окрестностям Вены, наблюдая за пейзажами и ландшафтами, что в свою очередь, отразилось в его сонатах и симфониях.

Монтеверди предпочитал использовать шум дождя и пение птиц в своих операх.

Архитектура.

Архитектура всегда имела свойство подстройки под природные явления. Исходя из них выбиралось более правильное расположение здания, способ утепления, защита от вредителей. Помимо этого, архитектура взяла у природы плавность или чёткость линий, цветовые сочетания и палитры для сознания тех или иных оттенков зданий.

Органическая архитектура – стиль, который обрёл большую популярность в

XX веке. Она стремится к созданию зданий, которые послужат естественным продолжением окружающей среды. Здесь используются нейтральные оттенки, натуральные и экологические материалы для сохранения природных ресурсов.

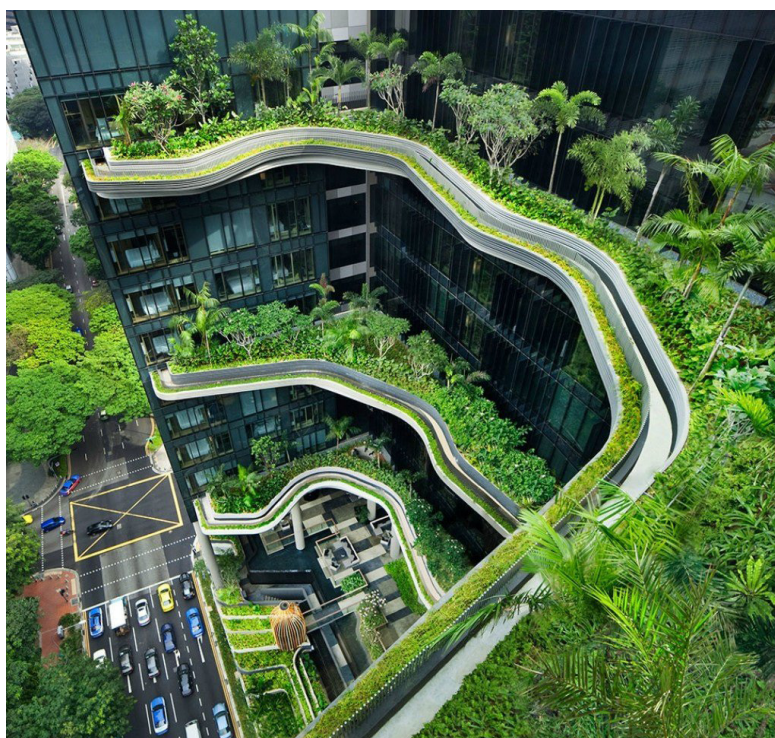
Кино и театр.

Здесь природа может выступать не только в виде фона, она стремится к становлению главным героем, передающим определённые черты и эмоции, которые, в свою очередь, имеют влияние на сюжет. Использование пейзажей помогает углублять понимание происходящего на сцене или экране.

Появилось новое направление – **экологический театр**. Он больше направлен на развитие детей, позволяющий не только изучать животный и растительный мир, природные явления, но и научиться жить в гармонии с природой, не вредя ей. Использование сказок позволяет как заинтересовать маленького зрителя, так и дать ему воспитание. Это новая форма нетрадиционного экологического образования.

Влияние на организм человека и мотивацию.

Помимо всего уже написанного, стоит также отметить, что пребывание на природе помогает снизить уровень стресса и агрессии. Солнечный свет способствует выделению дофамина и серотонина, а также мелатонина, способствующего улучшению качества сна. Свежий воздух наполняет кровь и мозг кислородом, что способствует лучшей умственной деятельности и самочувствию.



Органическая архитектура

Природа помогает и улучшению физических способностей человека, способствует улучшению иммунной системы, познакомив человека с различными микроорганизмами и вирусами. Содержание эфирных масел в растениях имеют свойство успокаивать человека.

Все эти факторы в сочетании с природной доступностью, оздоравливают, расслабляют и являются предпосылками к творческому вдохновению.

Подводя итог, хочется сказать, что природа имеет значительное влияние на вдохновение человека и его творческий потенциал. Она имеет воздействие на различные сферы жизни человека. Её красота, спокойствие, звуки, цвета, текстуры, а также необычные явления природы могут стимулировать воображение и вызывать новые идеи у людей. Регулярное общение с природой помогает улучшить настроение, повысить креативность, успокоить и находить вдохновение для различных видов деятельности.

Состояние потока

Современные технологии и развитие интернет-ресурсов привело к тому, что на данный момент всё больше и больше популярности набирает психологическое знание. Мало того, прямо сейчас психология является трендом, которому каждый спешит соответствовать. Загляните на страницу к любому блогеру, и вы увидите, что он или она обязательно ходит к психологу и просвещается, читая книги. Ведь это популярно, это то, к чему многие стремятся.

Психологическое здоровье стало трендом, что светится в историях также часто, как и новая коллекция от Balenciaga, вот только понимание у всех разное. Одни стремятся к продуктивности, самоконтролю и независимости от людей, считая это настоящим психологическим здоровьем. Другие же стараются защититься от абьюзеров и манипуляторов, нарекая ими всех, кто не согласен с мнением или не готов делать то, что они хотят. Третьи просто наблюдают за всем этим и совершенно не понимают, в какую сторону им нужно двигаться.

Популяризация – это замечательный механизм защиты людей от серьёзных и опасных состояний. Она снимает стигмы, которые на постсоветском пространстве удачно повесили на профессию психолога и психотерапевта, помогает перебороть себя и обратиться к специалисту, когда это действительно нужно, но... А что «но»? Какие могут быть минусы, да? Такие вопросы у вас возникают? Реальность психологии куда более сложная и запутанная, нежели то, что могут понять люди, не обучавшиеся ей.

И, популяризируя её, мы теряем самое главное.

Превращая «психологическое здоровье» в тренд, мы почему-то лишаемся индивидуальности, что делает каждого из нас теми людьми, которыми мы являемся. Получается, именно на этом моменте концепт психологического здоровья, который так долго и успешно выстраивался в социальных сетях, рушится. Просто «пуф». Убийство одним выстрелом.

Подгоняя себя под те самые «идеальные» продуктивные образы из интернета, мы теряем себя и свои истинные желания, упуская тот самый поток, в котором могли комфортно существовать всё время. Ты можешь любить сладкое и оставаться худым, для стройной фигуры тебе необязательно садиться на безжиренную диету. Смысл понятен?

Чтобы быть психологически здоровым, тебе не нужно быть продуктивным, не стоит бояться манипуляций и вовсе не обязательно читать эту целую кучу псевдонаучных психологических книг, написанных такими же обывателями, как и каждый из нас. Чаще всего там человек показывает свой способ выхода из тяжёлой для него ситуации, свой пример стабилизации состояния. И это точно не значит, что данный способ на все сто процентов подойдёт тебе и сделает тебя счастливым.

Всё это – естественная защитная функция нашей культуры.



Ощущая себя одинокими в этом мире, мы стараемся оградить себя от одного из базовых страхов нашего сознания. Их всего три: боль, неизвестность и одиночество. Думаю, понятно, какой из них действует в этот момент. И функцией культуры является как раз помощь людям в том, чтобы ощутить свою важность, силу и исключительность. Так рождаются мифы и различные культурные веяния, например, те, что я описала выше. И ведь всё так и должно происходить, это такой же нормальный период в развитии культуры, как и выпадение молочных зубов у детей. Этого невозможно избежать, но именно это чувство защищённости, которое создаёт для нас культура, может стать опасным.

Обретая сильную веру во всемогущество психологического здоровья, предоставленного нам в социальных сетях, мы совсем не замечаем, какими зависимыми и уязвимыми мы становимся от присутствия чужой идеи в голове.



И вся эта сильная вера может впоследствии стать таким же сильным разочарованием, как и потеря собственного потока.

Так что же такое поток, который я снова и снова упоминаю в этой статье?

Поток в психологии оптимального переживания – это состояние, которое характеризуется переживанием человека в полное погружение в то, что он делает здесь и сейчас, возникающее в условиях, которые субъективно воспринимаются как трудные в соотношении с уровнем мастерства.

Сложно, да?

Если говорить на понятном языке, это состояние, которое возникает в тот момент, когда человек настолько погружён в какую-то деятельность, что, несмотря на её сложность, продолжает методично её повторять, достигая таким образом необыкновенного эффекта, описываемого людьми часто как счастье.

Например, рабочий одной из фабрик, где существует конвейерное производство, обожает свою работу. При этом за день он совершает около шестисот одинаковых движений. Каждое из них занимает примерно 43 секунды. В этом и заключается вся его работа. И, будем честны, многие из нас ни за что в жизни не согласились бы работать в таких условиях, но он счастлив. И любит он свою деятельность не из-за того, что она легкая. Этот рабочий относится к воспроизводимым им действиям как к спортивному испытанию. Каждый день он старается выполнить свою задачу как можно лучше несмотря на то, что это сложно. И изо дня в день фокус его внимания направлен не на то, что он делает одно и то же, а на то, как может сделать лучше, чтобы побить свой прошлый рекорд. Именно в этот момент он испытывает то самое состояние потока. И особую радость ему приносит достижение новых результатов, что заставляет его снова и снова возвращаться на свою работу.

Один врач, который специализируется на общей хирургии, рассказывал о необычайном состоянии, которое он переживает, когда, испытывая себя и свои возможности, с особым успехом проводит какую-то операцию, которую выполнял до этого тысячи раз. Из раза в раз он ставит себе задачу сделать более аккуратное иссечение, наложить как можно менее травматичные швы и получить более результативное заживление. Каждый раз, когда у него это получается, он с ещё большей мотивацией идёт на операцию, чтобы снова и снова достигать этого результата, несмотря на всю сложность данного действия.

И теперь, увидев примеры, мы можем выделить ряд значимых характеристик деятельности, которая вызывает состояние потока.

Первая – это фокус внимания на выполнении действия.

Вторая – это достижение результата, несмотря на трудности.

И именно вторая характеристика подводит нас к третьей, самой главной – желанию продолжить деятельность, чтобы достичь нового более высокого результата.

Состояние потока – это то, что делает нашу с вами профессиональную деятельность любимой и интересной для нас. И это то, что помогает нам достичь того самого едва уловимого счастья.

«Мир, в котором мы живём, становится всё сложнее, и человеческий ответ на этот вызов сложности – не прятать голову в песок, а самим становиться всё более сложными, более уникальными и одновременно более связанными с другими людьми, идеями, ценностями и социальными группами. Радость потока – это высшая награда, которой может одарить нас природа за стремление к решению всё более и более сложных и осмысленных задач, и которую другим способом получить невозможно.»

Михай Чиксентмихайи.

»»» BTS
– mikrokosmos

Необычные студенты

Героем сегодняшнего интервью становится ещё один необычный студент нашего университета:
Калашникова Екатерина Александровна.

Она учится на 6 курсе лечебного факультета и на данный момент является руководителем проекта «Мелотрек». Катя – это невероятно интересный и активный человек. Она обладает очень заразительной улыбкой и своей энергией буквально тебя наполняет. Не упускайте возможность узнать о ней и мелотреке больше!

Ну что ж, давай начнём. Как вообще твой настрой на интервью?

– Прикольно! Абсолютно необычное событие для меня. Я, признаться честно, в шоке, потому что совершенно не ожидала сообщения с предложением об интервью. Сразу появилось много вопросов. Куда интервью? Зачем интервью? Что за интервью? Ничего себе! Мне было очень приятно, спасибо большое за то, что позвали.

Такую личность, как ты, было сложно не заметить. Ты ведь активист лечебного факультета. Можешь подробнее рассказать, как начался твой путь?

– Я сама по себе активный человек. Первые три курса пыталась что-то делать, куда-то влиться, но особого желания и сил не было. В первую очередь, думаю, это было из-за того, что я налаживала свою личную жизнь. После поступления в университет я почти сразу же познакомилась с парнем, который сейчас является моим мужем. И это время я была полностью погружена в наши с ним отношения и науку.

А вот с началом четвёртого курса осознала, что у меня появился вагон свободного времени, и сразу же вместе с ним появился вопрос: а что же такого я могу интересного сделать?



В декабре как раз была высшая лига по КВН. Она проходила в Гомеле, и там участвовала команда «Дети маминной подруги» от лечебного факультета. В её состав входил мой хороший друг и знакомый Илья Володько. Мне очень хотелось его поддержать, поэтому мы небольшой компанией решили отправиться туда в качестве группы поддержки. Собирался целый автобус от нашего университета, и сам путь туда занимал около девяти часов.

На обратной дороге из Гомеля я познакомилась с Верой Зарецкой, которая стояла у истоков проекта «Мелотрек». И мы сразу же начали общаться, буквально почувствовали нашу схожесть в чём-то. Чуть позже, когда я списалась с ней, мы вдруг осознали, что живём в одном доме, из-за чего стали ещё чаще видеться. Она познакомила меня со своей соседкой, Женей Протасеней, которая на тот момент сидела за диджейской установкой и тоже участвовала в этом проекте.



И мы начали очень хорошо общаться. Почти сразу же после этого у меня самой появилось желание стать участником мелотрека, но я им об этом не говорила. Иногда намекала, думаю, ты понимаешь, но открыто о своих желаниях я им не заявляла.

В какой-то момент Вера сказала, что ей надо найти себе замену. И здесь тоже не получилось открыто сказать о своём желании, но я предложила помощь с тем, чтобы найти этого человека. В итоге Женя предложила занять её место за диджейским пультом. И я ей сразу же сказала: «Женя, подожди, если честно, я хотела бы быть ведущей. Мне твоё предложение очень нравится, но давай подождём того, что мне скажет Вера. Может она предложит мне занять её место». Такие ожидания, думаю, были связаны с тем, что с Верой мы общались больше и лучше, чем с Женей. С ней я поддерживаю контакт до сих пор. В общем, Вера мне сказала соглашаться на предложение Жени, так как она никого не рассматривала на своё место и вообще, она ещё ни в чём не уверена.

Если говорить честно, я тогда была немного в шоке и даже почувствовала какую-то обиду на Веру, но на нашей дружбе это никак не сказалось.

И вот, прошёл примерно месяц после этого момента. Мы шли после похода в кофейню с Верой, и она говорит мне: «Слушай, Катя, хочу предложить тебе быть вместо меня на мелотреке ведущей».



Это было очень неожиданно и приятно! И, конечно, я сразу же согласилась.

И вот 17 марта 2022 года был мой первый мелотрек. Мы делали его одни, без Жени и Веры. Они просто были участниками одной из команд. Почти сразу же после этого я поехала вместо Веры с Александром Кравчуком на республиканский этап студента года, и там помогала ребятам с организацией всего выступления. Так вот всё завертелось и закрутилось.

Да, я помню, я была на твоём первом мелотреке, где тебя представили, как новую ведущую. Он ведь ещё был в холле около актового зала, и это тоже был мой первый мелотрек!



– Да, это был очень интересный опыт. Я до этого участвовала в двух играх, но не организовывала само мероприятие. И, представь, мы только договорились, и Вера с Женей говорят, что мы должны делать всё сами, без их помощи! Интересные такие, конечно. Я была в шоке, честно, надо было куда-то бежать, что-то делать, что-то придумывать. Сейчас у нас в команде всё немного иначе. Новенькие учатся у тех, кто давно этим занимается, и получается такой принцип преемственности.

Сложно ли тебе это всё совмещать с учёбой?

– Нет, вообще нет. Это такой кайф, когда тебе дают ещё и допуски. Иногда выходные из-за мероприятий начинаются немного раньше, чем у всех. Это не может не нравиться! И это очень помогает с организацией, так как есть время, которое ты можешь уделить только проекту.

А вообще, это несложно, когда тебе всё это нравится и ты это любишь. Я готова этим жить и кайфовать, поэтому мне вообще нетрудно.

Получается, начало твоего пути на мелотреке – это какое-то интересное стечение обстоятельств.

– Да-да! Это судьба, я считаю. Я верю в судьбу. Просто представь, мы познакомились в автобусе, когда ехали ночью из Гомеля, в который мы могли вообще не поехать, так как мог не набраться автобус. Плюс мне с моим другом поставили ночную смену, которая заканчивалась в восемь утра, а выезд был в шесть утра. Мы тогда договаривались с персоналом, одна девочка согласилась приехать на работу на два часа раньше, но при условии, что мы всё сделаем. Тогда мы всю ночь работали, убирались, мыли, и после этой ночной смены, представляешь, ещё девять часов в автобусе ехали.

Представляю! Незабываемое приключение у вас получилось. Итак, получается, на данный момент ты глава проекта?

– Да! Я главный руководитель, главный ведущий и всё главное, главное, главное!



Можешь рассказать побольше об устройстве этого проекта? Какая у вас команда? И каким образом проходит подготовка к мероприятию?

– Мы начинаем планировать проведение мероприятий летом. Обычно этим занимаюсь я, в этот момент смотрю, когда и сколько мелотреков мы можем провести за год. В осеннем семестре мы провели уже три, и это много, очень тяжело. Подготовка в идеале должна начинаться за месяц, когда мы в первый раз с командой собираемся для того, чтобы обсудить какие-

На самом деле, я не хочу позиционировать себя так в команде, чтобы ребята не чувствовали какого-то напора от начальства. Я в любом случае стараюсь быть с ними на одной волне, но иногда появляется потребность занять такую позицию. Где-то пригрозить, что-то сказать, чтобы все немного двигались. Но пока что, пока не наступит 28 июня 2024 года, и меня официально не отчислят из этого университета, я глава мелотрека.

то вопросы, придумать тему нашей игры, определиться с количеством туров и их названиями. На первой встрече мы также стараемся решить, кому будет направлен благотворительный сбор подарков с мелотрека, и разобраться с ролью каждого участника в процессе организации. Помимо вышеперечисленного, там обсуждаются всякие небольшие организационные моменты.





Она занимается всем тем, что я не хочу делать. Мы с ней очень много работаем: являемся ведущими, помогаем в создании трек-листа, также мы рисуем рассадку и составляем бланки.

Далее у нас есть ребята, которые сидят на подсчёте баллов. Есть парень Кирилл, который составляет сводную таблицу по баллам в Excel. Остальные проверяют бланки с ответами. Также два человека создают и показывают презентации, Лёша и Саид. Один из них шестикурсник, так что он скоро уходит.

На второе собрание мы приходим с почти готовым трек-листом, который можем совсем немного поменять. Там мы устанавливаем порядок песен, которые будут на мероприятии. Самые классные треки мы ставим на первое и последнее место. И обязательно перечитываем, чтобы всё было верно написано. Однажды на обсуждении мы сказали, что вставим трек Максима Коржа, человек так и записал, а после уже на самом мелотреке в презентации было написано «Максим Корж». После этого мы всегда стараемся проверять, чтобы таких казусов не было.

Если на мелотреке планируются конкурсы, мы продумываем их на второй встрече. То же самое и с видеотурами.

Теперь немного об устройстве команды. Это самое интересное! Сейчас у нас очень большая команда, потому что все ребята идут в двойном экземпляре. Мы готовим ребят с младших курсов, которые потом займут наше место. Самые младшие участники – это студенты первого курса.



В организации команды новый принцип. Сначала новые люди приходят на ловлю «шазамщиков» (людей, которые ищут треки в интернете). Они ходят по залу и наблюдают, чтобы никто не искал треки. Далее они поднимаются на ранг выше: могут выходить на сцену, готовить и показывать презентацию и т.д. Почти все ребята, которые нас заменят потом, примерно так и попали в мелотрек.

Итак, начнём с главы. Это я! У меня есть заместитель Аня. Сейчас мы на равных, так как скоро мой выпуск.

На звуке на данный момент тоже два человека: Артём и Миша. Также ожидаем, когда восстановится прекрасный Саша Кречко, очень талантливый человек, который нам очень нужен. На музыке у нас столько людей, потому что регулировать подачу звука и громкость микрофонов в одиночку очень тяжело.

На ловле «Шазамщиков» четыре человека. Также фотограф, обязательно. Полина и Даша, которые занимаются инстаграмом (все афиши, картинки и посты, а также конкурсы).



Две девочки декораторы, они занимаются созданием фотозоны. В общем, весь состав мелотрека оправдан и все обязательно чем-то заняты!

Да, такой крупный проект действительно требует большой команды. И это доказывает, что у вас нет людей, которые просто сидят в ней и получают допуски, все при работе. Особенно если учесть, что иногда количество команд достигает шестидесяти. У вас просто огромная команда, не тяжело тебе управлять ей?

– Нет, вообще несложно. Бывают проблемы, например, тот же мелотрек в общежитии, в котором не участвовала половина команды. Конечно, я тогда позлилась, но я не обидчивый человек. Стараюсь в себе такого не держать, поэтому могу сказать, что мне нетяжело.

Бывает ли такое, что тебе нужно мотивировать участников команды на работу?

– Нет, так как в проект все ребята пришли сами, по своему желанию.

А в команде у вас бывают конфликтные ситуации?

– Конечно! Ты что? Обязательно. Бывало и такое, что некоторые люди

покидали проект из-за конфликтов в команде. Мы их не выгоняли, они сами принимали такое решение. Раньше с нами был Саша Давыдов, замечательный человек, мой хороший друг, но какими бы друзьями мы ни были, всё равно случались конфликты. Один раз мы с ним очень сильно поругались. Мы прямо кричали друг на друга, но после примирения всё стало даже лучше. После этой ссоры можно сказать, что проект вышел на новый уровень, моё ведение его так точно.

Хочу сказать, что конфликты в команде проходят почти всегда продуктивно. Совсем недавно, на одной из встреч по поводу подготовки, я ругалась на ребят, так как они очень сильно ленились, но это помогло нам. После такого маленького конфликта они стали куда более активными. Единственный камень преткновения сейчас – это то, что вся команда после мелотрека не собирается.

Я считаю, что тимбилдинг очень важная штука. Когда новые ребята приходят на тусовку после мелотрека, у меня появляется ощущение, будто эти ребята всегда были с нами. Они уже с нами, родненькие наши! Эти встречи действительно делают нас ближе.

Ладно, мы с тобой всё про мелотрек да про мелотрек. Но это ведь не единственное твоё достижение! Я знаю, что в прошлом году ты участвовала в конкурсе «Студент года». Как оно тебе? Волновалась? Чего ожидала от участия?

– Я шла по приколу! Я сидела и думала о том, что хочу поучаствовать. Была небольшая дилемма между какими-то страхами и моим желанием. В тот момент я ходила к психотерапевту и рассказала ей об этом. Она сказала: «если хочется – иди». Я вышла от неё и сразу же позвонила нашему заместителю декана по воспитательной работе, и она меня поддержала.





Мы сидели с подругами, прикалывались, писали всем «здоровеньки були», и он был единственным из десяти человек, которым мы написали, кто ответил тем же. Я тогда была в своём родном городе Молодечно, и мы месяц переписывались. Потом я приехала, мы встретились раз, потом два, и всё, мы уже встречаемся. Побыли в отношениях, потом поженились.

Детей у нас нет, только кот. Живём в своей квартире, потому что он из Гродно. Мой муж сейчас работает в Польше, так как нас волнует финансовое состояние, ему сейчас почти двадцать пять лет и зовут его Денис.

Ну и напоследок, по нашей традиции, давай три слова, которые характеризуют мелотрек.

– У меня будет четыре слова!

Красиво.

Музыкально.

Разнообразно.

Интересно.

Я собрала команду, которая преимущественно состояла из ребят с мелотрека, подошла к девочке, которая занималась танцами, и начала действовать! Я работала не на зал, не на жюри, а на себя. Можно сказать, шла туда кайфовать, что в итоге и делала. У меня были очень душевные выступления, и мне с командой они очень понравились, как и само участие!

Мы всё про учёбу и проекты твои разговариваем. Как насчёт того, чтобы немного рассказать о своей личной жизни?

Я вышла замуж в конце третьего курса! Это произошло 22 мая 2021 года, и это был лучший день в моей жизни, после дня рождения, конечно. С мужем я познакомилась летом после первого курса. Сейчас будет смешно, так как это произошло на сайте знакомств «Дайвинчик».



По ту сторону взгляда

*В поте – пишуший, в поте
пашущий!
Нам знакомо иное рвение:
Легкий огонь над кудрями
пляшущий, –
Дуновение – Вдохновения!
М. Цветаева*

Каждый раз оно приходит иначе.

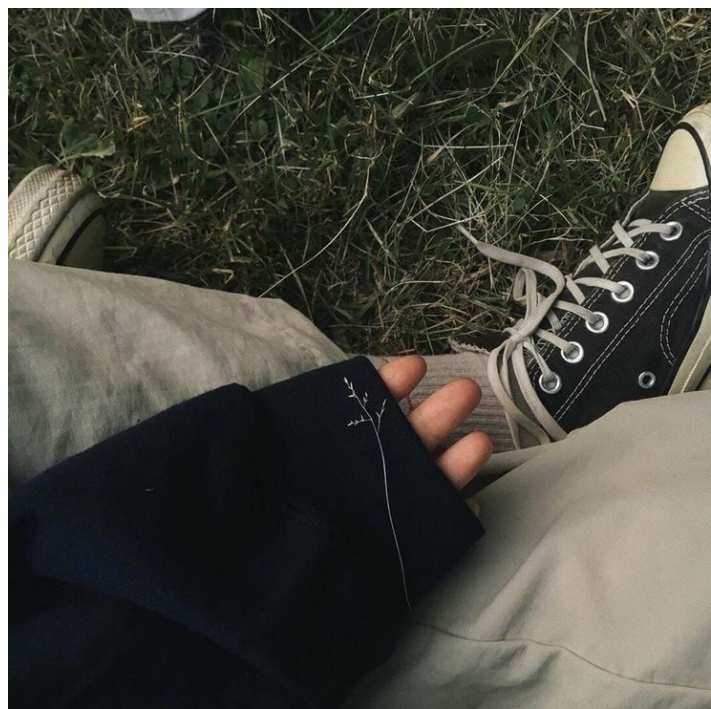
Иногда бесцеремонно поднимая вас с кровати или вырывая из череды привычных дел, заставляя взяться за работу немедленно, заявляя о своём величии и важности без тени тайны, будто желая, чтобы весь Мир узнал о тех дарах, что Оно преподнесло сегодня. Не имея совершенно никаких ориентиров – временных или пространственных – Оно начинается там, где тебе посчастливилось пересечься с Ним в бесконечной системе координат, и заканчивается тогда, когда только ты пытаешься ограничить его или облечь в какую-либо из условностей.

Иной раз Оно тихо садится рядом, лишь слегка намекая на своё присутствие внезапно возникнувшим желанием прислушаться или приглядеться – порой даже сразу не ясно, к чему именно. И в этот момент ты весь обращаешься в слух, взгляд, чувство и ощущение, впитывая все Его Знаки и Слова. Вдохновение становится твоим хозяином и слугой одновременно. Открывая грани того, чего не видят глаза, того, что недоступно слуху, твоими руками оно облекает чистую энергию прекрасного в слова, образы и звуки. Счастье, до этого доступное одному лишь тебе – ощущение нереальности происходящего, восторга самого момента, нового там, где, кажется, «всё уже было до нас» – выливается на холст, лист, клавиши ноутбука и всего, что в этот момент попадает в руки.

Причем, совершенно не важно, в чём ты Его находишь – если ты готов принять то, что окружает тебя, и стать проводником чего-то большего, открыв своё сердце, сделав его чутким и чистым, как поверхность зеркала, готовую отразить любое даже самое незначительное движение, всё станет инструментом в твоих руках. Вопрос только в том, готов ли ты узнать, насколько глубока кроличья нора. Погрузившись с головой, отдавая всего себя в момент того, как вместе с Вдохновением открывается новая истина вещей – готов ли ты принять её и поделиться с Миром, чтобы кто-то, возможно нашёл в этом себя. Принять то, что Вдохновение не всегда приходит в моменты счастья и бывает болезненным. Принять окружающее с его болью, страхом, несовершенством и перековать их в что-то совершенно иное, обезвредить и освободить себя и, если повезет, кого-то ещё от их власти.

Потому что, принимая всё Вдохновение без остатка и лишних «но», ты получаешь намного больше в итоге. Теперь тебе открыт отдельный мир, до этого недоступный никому. Теперь в твоих глазах невидимые датчики и линзы, открывающие глубину даже самой простой вещи, действия и явления. Теперь твои уши слышат разговоры всего окружающего мира – и каждое существо вокруг готово открыть тебе свое особое знание, пение птиц перестает быть просто

набором звуков, шелест листьев, шум воды в реке, раскаты грома где-то ещё очень далеко – всё говорит с тобой, желая быть услышанным, замеченным и понятым. Теперь в твоём сердце стоит особое зеркало, отражающее и фиксирующее всё то, что люди, возможно, даже перестали замечать, но то, что делает их живыми и настоящими в каждом дне.



Теперь в каждое утро солнце встает иначе, капли на окне отражают больше света, чем прежде, люди перестают быть случайными прохожими – за каждым раскрывается целый мир, огромный и неизведанный. В твои руки передаются ключи от целой Вселенной с указанием того, что в пути ты можешь найти ещё больше. Потому как каждый, кто сталкивается с Вдохновением и не отворачивается от него, получает самые загадочные из инструментов. Теперь остаётся определить, что с ними делать.

Здесь выбор остается за творцом. Превратить в музыку случайно услышанное или увиденное, разбудившее

внутри что-то личное – тьму или свет, счастье и восторг или упрятанную далеко боль и грусть. Перековать злость и обиду, смешанную с надеждой, в слова новой песни или стихотворения. Красками запечатлеть историю чьей-то жизни, смерти и любви. В ювелирном изделии из безжизненного, грубого куска металла укрыть самые нежные чувства. Фотографией на долгие годы сохранить момент, который длится всего пару секунд и, возможно, не повторится больше никогда.

Вдохновение становится необходимостью, глотком свежего воздуха, окрашивает мир новыми, до этого неведомыми красками.

Оно внезапно находится в самых простых вещах, в совершенно обычных днях и ночах. В тяжёлые моменты оно даёт надежду, помогает утешиться и найти успокоение, увидеть лучик солнца и услышать песню капель по водосточным трубам даже в самом дождливом и холодном дне, в потере разглядеть шанс найти что-то новое, в закончившейся дружбе или любви надежду на начало другой, возможно, в разы более крепкой и чистой.

В моменты же счастья Вдохновение позволяет зафиксировать его в том диапазоне, который доступен только в минуты искренней радости, восторга и удовольствия.

И, что удивительно, со временем эти мысли, эмоции и ощущения, как цветы, замерзшие во льдах, становятся неприкосновенными перед ходом времени, перед его скоротечностью и властью стирать всё живое, не оставляя на его месте ничего вещественного и осязаемого. И порой даже надолго, если не навсегда.

Вдохновение наделяет способностью бессмертить существующее, оживлять ушедшее, прятать в самую глубину то, что у всех на виду, и изымать из самых секретных мест то, что ото всех скрыто.



При этом запечатлённое не меркнет, даже наоборот, будто обретает новые оттенки и смыслы – как для самого автора, так и для тех, то наблюдает его. Каждый зритель или слушатель будто окрашивает его заново, придает особое значение неважным для других деталям и поэтому делает практически незаменимой каждую его часть.

Прекраснее всего то, что такая будничная алхимия может быть доступна абсолютно каждому, кто захочет ей открыться и найти в самом себе те струны, которые сначала неуверенно, но затем с необычайной легкостью откликнутся на зов вдохновения. Который, прочувствовав хотя бы раз, невозможно спутать с чем-то ещё.

Оно как самая первая ложечка любимого мороженого, как глоток прохладного напитка в жару, как первый трепетный поцелуй и признание настоящей любви, как

восторг от победы, вскруживающий голову, как ощущение полёта во сне, ставшее доступным в реальной жизни. Оно спасает, поддерживает, окрыляет и превозносит нас, даже когда ногами мы всё ещё твёрдо стоим на земле.

Так начинается искусство – для каждого своё и в своём. Не всегда оно размещается в галереях и звучит на классических концертах.

Подлинное искусство, плод Вдохновения и Творца, заставляет чувствовать. Книга, песня, стихотворение, картина или фильм, заставивший вас остановиться, вызвавший какие-то эмоции и чувства, оставивший след, если не изменивший что-то в жизни или даже саму жизнь.

Лучшая подруга

Когда я думаю о детстве, каждый раз возвращаюсь к моментам, проведённым с самой талантливой и волшебной писательницей во всём мире – моей бабушкой. Она была удивительным человеком, который воспитал меня и показал, как можно создавать невероятные миры в своём воображении.

Помню, как лежала поздним вечером, обводя пальцами извилистые рисунки ковра на стене, просила бабушку рассказать мне сказку. Она устраивалась поудобнее рядом и начинала свой рассказ. Я в тот же миг переносилась в другой мир, где мы с бабушкой – королевская семья. Наше царство наполнено высокими дворцами, тёмными и загадочными лесами, в которых обитают самые необычные животные: и львы, размером с мизинец, которые очень любят воровать из сада фей чернику, и цветы, которые расцветают сильнее, когда им делают комплименты прохожие, и молчаливые волшебницы, выбравшие отшельническую жизнь, чтобы покорять мир магии вдали от совсем непросвещённых горожан.

Замки заполняли постоянно занятые наведением красоты фрейлины в платьях-облачках, высокие усатые дворецкие со слишком серьёзным взглядом и загадочной тягой к сладким пирожным.

Придворные дамы всегда тихо хихикали, пряча улыбки за пышными веерами, а джентльмены краснели до кончиков пальцев, когда замечали на себе их насмешливые взгляды. И только мы с моей бабушкой в замке всегда скучали, ведь король запретил нам выходить, потому что знал, что мы точно попадём в неприятности.

Поэтому мы подсыпали перец на платочки дам и наблюдали, как они чихают целый день, отпугивая от себя кавалеров. Или забирали короны из покоев короля и смеялись с его попыток отыскать её в процессе игры с нами в горячо-холодно. А как-то раз мы даже сбежали из дворца, попросив помощи у придворной розы, которая сплела нам лестницу из своих стеблей!

Мы долго гуляли по волшебному лесу и даже сумели познакомиться со страшным драконом-стражем нашего королевства!



Он оказался просто душкой, которому не хватало отпуска от королевских дел. Зашли к волшебницам на чашку чая из солнечных зайчиков, провели фей и поиграли в салки с маленькими львятами. А после, к сожалению, не знаю, что произошло, потому что бабушкин нежный голос убаюкал меня, и я проспала почти до самого обеда!

Вместе мы любили гулять у маленького озера недалеко от моего дома. Там был совсем крохотный песчаный пляж, но для меня с бабушкой это была огромная площадка для нашей фантазии. Мы хватали длинные ветки и тут же становились воинственными пиратками. Наша история начиналась с того, что я плыла на своём величественном корабле в поисках клада, спрятанного на таинственном острове.



Моя команда знала, что остров непростой: его охраняла воинственная колдунья, которая всю жизнь собирала невероятные сокровища и разбивала корабли, как только те причаливали к острову. Но всё было нипочём – достать сокровище было моей главной целью! Мы высадились на горячий песок и сразу же встретились с градом стрел и армией страшных созданий. Мы бежали через джунгли и смогли добраться до самого сердца острова, пользуясь то уловками, то дипломатическими качествами нашего удивительного матроса. И каково было наше удивление, когда та злая колдунья, о которой слагали страшные легенды, оказалась ужасно сильно скучающей бабушкой, которой всего лишь была нужна хорошая компания!

Она пригласила нас поселиться в её хижине, где мы провели чудесное лето. Мы кормили диких животных, готовили удивительные блюда из тропических фруктов, рисовали на старых скалах. Было очень грустно расставаться с нашей чудесной подругой, но мама всё же звала ужинать, потому что на улице уже совсем стемнело, а мы с бабушкой всё продолжали играть на берегу маленького озера.

Бабушка всегда могла придумать, чем занять меня в детстве. Вместе мы создавали настоящие шедевры абстрактного искусства, потому что никто из нас не умел рисовать что-то большее, чем кривой цветочек или солнце в уголке листка бумаги. Вместе мы крали с чужих клумб семена

цветов и аккуратно садили в разноцветные горшки у неё на подоконнике. Когда бабушка готовила, она всегда давала мне очень важные поручения: помешать тесто, насыпать сахар или слепить котлеты. Вместе мы играли в прятки, и она всегда скрывалась за занавеской у нас дома и жаловалась, что я слишком хорошо ищу. Она никогда не боялась дурачиться, и кривлялась маме вместе со мной. А если мама ругала меня за что-то, чуть погодя я слышала, как она заступалась за меня по телефону, пока мама сидела насупившись, как маленькая девочка.



Мы кормили уличных котов, шлёпали в промокших ботинках по осенним лужам, а весной обязательно собирали сирень. Лепили вместе пироги из грязи, пели песни из её молодости и просто разговаривали обо всём. Она была и навсегда останется моей лучшей подругой. Ведь, даже когда я выросла, я могла включить ей свою странную музыку, делилась сюжетами любимых сериалов,

даже рассказывала идеи феминизма и признавалась, что больше не верю в бога. А она всегда слушала с настоящим интересом, пыталась понять и поддержать меня, хотя многие вещи были для неё в новинку. Вместе мы писали сочинения, отправляли мои рассказы на конкурсы, обсуждали школьные и личные дела. Бабушка всегда давала самые лучшие советы и учила отпускать неприятности легко, а позитивные вещи принимать с распростёртыми объятиями.

Моя бабушка научила меня быть открытым человеком, относиться к людям с тёплым сердцем, никогда не отказывать в помощи. Она научила меня находить красоту во всех вещах в этом мире, будь то маленький дождь летом или первый весенний червяк. Бабушка учила меня всегда подбадривать себя, пробовать что-то новое. Учила «всегда держать хвост пистолетом» и кривляться своему отражению в зеркале, пока на душе не станет легче. Она открыла для меня невероятный мир фантазий, который до сих пор спасает от порой скучных будней, привила мне любовь к писательству и интерес к человеческой душе. Бабушка сделала меня тем человеком, которым я являюсь сейчас.

Я всегда буду оглядываться на своё детство, проведённое с моей самой лучшей подругой, которая остаётся для меня примером позитивной и жизнелюбивой женщиной, которой и я когда-то хочу стать.

“Лето, бабушка и я” Тинатин Мжаванадзе

“Бабушка у меня одна-единственная, но именно такая, какая и должна быть у человека. Не всем настолько везёт — так уж вышло, что именно мне досталась самая главная бабушка в мире. Это не просто так, я ведь тоже — самый главный ребёнок в мире, все взаимосвязано и закономерно.”

Говорят, что бабушка в нашей жизни — вторая мама. Наверное, неотъемлемой частью детства каждого из нас являлась когда-то бабушка. Лето в деревне, сбор грибов и ягод в лесу, чтение сказок на ночь, бабушкины нравоучения и совместные прогулки! Когда вспоминаешь всё это, сердце наполняется приятной и одновременно грустной теплотой.

Годы идут, мы взрослеем, многие моменты стираются из памяти навсегда. А иногда, случается, вспоминаешь какими-то яркими отрывками летние дни своего детства. Те дни, когда ты ещё не обременён никакими заботами и находишься в самом живом и подвижном возрасте, когда один день состоит из миллионов цветных осколочков, как стёклышки в калейдоскопе.

В памяти всплывает то утро в деревне, когда просыпаешься от запаха горячих блинов, которые испекла бабушка. Наскоро позавтракав, выбегаешь за калитку играть с соседними ребятами, которых то и знаешь от силы один день, но считаешь их своими лучшими друзьями.

Классики, догонялки, заморозки, стоп-земля? Да что ещё там было?

Да и возможно ли пересчитать все игры, которые захватывали и занимали детские души до позднего вечера?

А ведь так не хотелось уходить домой. И каждый раз ты прощался с ребятами так, будто видел их последний раз. А некоторых действительно последний. Некоторые приезжали из разных городов Беларуси к бабушке на выходные и спустя дня два уезжали.

А самой большой роскошью была рыбалка с дедом или поход за черникой в лес. Резиновые сапоги (совсем не подходящие по размеру), бабулина косынка, самая старая и яркая тёплая куртка. Тогда лес совсем не казался опасным, населённым клещами, пауками. Любопытный детский глаз подмечал всё: и разные виды мха, мягкого, как пух, и разные растения, веточки, листочки.

Ты становишься старше. Друзей становится уже не так много. Теперь ты не называешь каждого «лучшим другом». И в лес ходить не любишь. И в деревню едешь разве что раз в месяц... И пусть человеческая память несовершенна, многие события навсегда исчезают, но ощущения, которые остались после них, отпечатываются в каждом из нас навсегда.

Так одна маленькая девочка смогла пронести в своём сердце теплоту детства и подарила нам, уже взрослым детям, свои воспоминания о лете, о бабушке, о детстве. И эти воспоминания можно найти в книге “Лето, бабушка и я” Тинатин Мжаванадзе.



При прочтении книга дарит давно позабытые ощущения и детские переживания. Эта замечательная история освещает самые тёмные и зачерствевшие “взрослостью” уголки души, даёт возможность почувствовать себя вновь ребёнком и вспомнить некогда дорогие сердцу места.

Те самые нетленные листы,
Которые держу сейчас в руках я —
То есть былая история любви,
Которая осталась за седьмой печатью.

Не посмотреть на них без слёз,
Не пережить опять эти мгновения.
И ветер годы невозвратные унёс
Своим легоньким дуновением.

Зола, огонь — вот их удел,
Нетленных этих писем.
И каждый этот миг сгорел,
И каждый этот миг стал чистый пепел...

Ты можешь молча наблюдать,
Но не поделишь все печали.
А в этих письмах была жизнь,
А в этих письмах все мечтания...

WE ARE **R** HEAR



Связаться с нами:

 weare_response@mail.ru

 [@weare.response](https://www.instagram.com/weare.response)

Переходи
по QR-коду

