

A photograph of several children's hands reaching towards a piano keyboard. The hands are positioned as if they are about to play or are in the middle of playing. The piano is a dark wood color. The text is overlaid on the image in white.

RESPONSE

APR 15, 2024

WE HEAR THE WORLD

No. 24

Inflorescence

Последние дни выдались довольно жаркими и принесли множество изменений: цветки абрикосов и яблонь, живую музыку на площадях и пешеходных улицах, которая получила глоток свежести, и, возможно, надежду.

Для весны не впервой переворачивать всё с ног на голову на вполне законных правах. Она не боится дарить жизнь новому. Люди же иногда боятся дышать. Возможно мы могли бы многому научиться у сезонов и природы, если бы отважились прислушаться к ним.

В этом выпуске мы со всевозможных сторон подойдем к теме развития, совершенства, созидания. Поговорим и о разрушении, ведь все эти слова складываются во что-то единое, а может и являются одним целым изначально.

“ Всё, что происходит каждую секунду нашей жизни, никогда не повторится вновь. ”

Е.

Почему двигаться вперед не страшно?
Мы попробуем ответить на этот вопрос.

Приятного прочтения

Над выпуском работали:

Крупская Екатерина
Яблуновский Глеб
Папазян Карина
Богдан Элина
Кутько Дарья
Бердович Екатерина
Шакун Екатерина
Бабурчик Анна
Ухнаевич Алексей
Мойсейчик Алина
Белозорович Ульяна
Гладкая Анна



CONTENTS

- 04** Созидание
- 06** Прошлое прожито, будущее скрыто, реально только настоящее
- 09** Разрушение как средство созидания
- 12** Всё возможно
- 16** «Отец» атомной бомбы
- 18** Переизбыток информации
- 20** Необычные студенты
- 22** Крик – это сублимация его боли?
- 25** Саморазвитие и Мартин Иден
- 27** Что изменится, если ты вдруг не будешь первой?

Созидание

Созидание – важный процесс, лежащий в основе развития человечества. Все великие достижения и открытия начинались с момента вдохновения, инициативы и творческого толчка. Способность к созиданию – одно из уникальных качеств человека, позволяющее ему преодолевать преграды и творить новое. Важно понимать, как поощрять и развивать креативность у себя и в своём окружении, чтобы достичь новых высот и сделать мир лучшим местом для жизни. В данной статье мы рассмотрим различные аспекты созидания, а также ответим на такие вопросы:

Для чего нужно созидание?
Как развить созидательные способности?
Есть ли какой-то план по созданию нового?
Можно жить без созидания или всё таки нет?

Созидание играет ключевую роль в развитии личности человека. Это способствует раскрытию индивидуального потенциала, развитию креативности и нахождению уникальных способов решения задач. Человек, который умеет созидать, способен видеть мир по-новому, по-своему и вносить свой вклад в окружающую среду. Развитие созидательных способностей также помогает человеку быть уверенным в себе, адаптироваться к изменениям, решать различные проблемы эффективно, что важно как в повседневной жизни, так и на работе.

Для общества созидание является движущей силой прогресса. Новые идеи, продукты, технологии, искусство – всё это является результатом творческой деятельности людей, способных созидать. Благодаря этому происходит постоянное развитие общества, улучшение условий жизни, разнообразие и инновации.



Если бы люди не создавали, то мир остался бы в сыром состоянии. Нет зданий, дорог, технологий, культуры, искусства. Люди бы жили в пещерах и в лесу, их жизнь была бы дикой, без организации и развития. Мы бы не имели книг, произведений искусства, музыки, фильмов и других форм творчества. Созидание является основой прогресса и развития человеческого общества, поэтому его отсутствие сделало бы мир гораздо менее разнообразным, богатым и интересным.

Таким образом, созидание является необходимым и важным аспектом для развития личности и для прогресса общества в целом. Поощрение творческого мышления, поддержка креативности и развитие способностей у каждого человека способствуют созданию благоприятной среды для жизни и деятельности.

Для того, чтобы развить созидательные способности можно попробовать следующее:

1. Важно создавать для себя благоприятные условия, где можно искать новые решения проблем и делиться своими идеями.

2. Самостоятельность и свобода действий способствуют развитию созидательных способностей. Важно давать себе возможность самостоятельно искать пути решения задач, а не постоянно у кого-то просить идеи.

3. Постоянное обучение и развитие помогают расширить кругозор, развить творческое мышление и научиться решать сложные задачи.

4. Поиск сообщников, так как поддержка в творчестве может стать мощным стимулом для развития созидательности.

5. Познание и развитие интересов в различных областях помогают развивать многогранный подход к решению задач и находить новые, нестандартные способы достижения целей.

Созидание – это процесс, который требует терпения, преданности и постоянной практики. Не бойтесь экспериментировать и вы будете на верном пути к развитию своего творческого потенциала.

Созидание и развитие созидательных способностей является ключевым аспектом в формировании личности и прогрессе общества. Поощрение креативности, развитие творческого мышления и поддержка инноваций способствуют росту индивидуальных возможностей и успешному развитию общества в целом.

Как же происходит процесс созидания? Может, есть какой-то план?

Процесс созидания может быть различным. Хотя каждый человек и каждая ситуация уникальны, общий процесс созидания включает в себя несколько общих шагов:

1. Идея: Возникает новая идея или концепция, которую человек хочет воплотить.

2. Исследование: Исследование и изучение темы, связанной с идеей, для лучшего понимания контекста и возможных способов воплощения.

3. Планирование: Разработка плана действий для реализации идеи, включая определение ресурсов, временных рамок и шагов, необходимых для достижения цели.

4. Творческий процесс: Фаза креативной реализации идеи, включающая использование фантазии, инноваций и труда для превращения идеи в реальность.

5. Оценка и коррекция:

Оценка результатов, определение удачных аспектов работы, а также коррекция и улучшение продукта, если это необходимо.



Эти этапы созидания могут применяться в различных областях, включая искусство, науку, технологии, предпринимательство и другие сферы жизни. Человек, стремящийся к созиданию, способен видеть возможности там, где другие видят препятствия, находить нестандартные решения и вносить уникальный вклад в окружающий мир. Такие люди становятся двигателями прогресса, вносят изменения и улучшения в различные сферы человеческой деятельности. Поэтому важно вдохновлять и поддерживать у людей стремление к созиданию, обеспечивать условия для проявления их творческого потенциала, поощрять новаторские идеи и помогать им реализовывать свои проекты. Развитие созидательности способствует созданию более динамичного, разнообразного

и продвинутого общества, способного к постоянному прогрессу и совершенствованию.

Может ли человек жить без созидания?

Да, конечно, человек может жить без активного созидания. Однако созидание играет важную роль в человеческом развитии и самореализации. Творчество и созидание позволяют нам выражать свои идеи, эмоции и мысли, а также наполняют нашу жизнь смыслом и целью. Большинство занятий, которыми мы занимаемся каждый день, включая работу, увлечения, общение и совершенствование, связаны с созиданием в том или ином виде.

Тем не менее, существуют люди, которые предпочитают активнее потреблять,

чем созидать. Они могут быть более склонны к потреблению и использованию готовых продуктов, идей и искусства, чем к созданию их самих. В конечном счёте, каждый человек выбирает свой собственный путь, и важно находить баланс между созиданием и потреблением в зависимости от собственных потребностей и целей.

«Не важно, что именно ты делаешь, важно, чтобы всё, к чему ты прикасаешься, меняло форму, становилось не таким, как раньше, чтобы в нём оставалась частица тебя самого. В этом разница между человеком, просто стригущим траву на лужайке, и настоящим садовником. Первый пройдёт, и его как не бывало, но садовник будет жить не одно поколение.»

Рэй Брэдбери

Прошлое прожито, будущее скрыто, реально только настоящее

С самых древних времён люди постоянно занимались совершенствованием своих умений и навыков, своих физических и умственных способностей. Сначала это проходило в общинах, под влиянием изменяющихся условий и постоянной необходимости выживать в пустынных саваннах или холодных пещерах среди ледников. В то время развитие шло быстро, у человека была чёткая цель — выжить, приспособиться к новым условиям, прокормить себя и свою семью, чтобы его гены дальше жили на этой планете и пополняли всеобщий генофонд. Саморазвитие же стало своеобразным двигателем процесса эволюции.

Во время эпохи Возрождения, вместе с распространением идей гуманизма, всё больше и больше внимания начало уделяться человеку, его собственным желаниям и возможностям. В наше время саморазвитие является определённым культом. Ежедневно продаётся миллион курсов по тому, как за пару просмотренных видео стать специалистом в том, что раньше люди изучали целую жизнь. В 21 веке человечество боится что-то недосмотреть или недочитать, будто тогда мы теряем мысленные очки в борьбе за лакомый кусочек счастья, кусочек успеха, кусочек беззаботной комфортной жизни.

Помочь определиться с понятием саморазвития согласился **Лис Руслан Евгеньевич**, доцент кафедры гистологии, цитологии и эмбриологии, кандидат биологических наук, автор более 140 научных и учебно-методических публикаций и, на мой взгляд, один из самых умных и разносторонних

преподавателей во всём университете. Вместе мы ответили на парочку вопросов и попытались понять, что такое саморазвитие, необходимо ли оно всем, и если развиваться, то как и в чём.

Как Вы определяете понятие саморазвития?

— Цель саморазвития в совершенствовании себя, но по какому-то определённому плану. Такое не для меня. Я так никогда не делал. Я всегда выбирал какой-то интерес и доводил своё состояние до удовлетворения от полученного результата. Если я что-то делал, то делал это так, чтобы и процесс достижения, и само достижение приносили мне радость.

Саморазвитие должно заключаться в том, чтобы стать специалистом в определённой сфере деятельности. К примеру, литературный критик. Он должен читать, знакомиться с литературой, её различными направлениями, то есть должен стать специалистом в своём деле. В этом же заключается саморазвитие?

С моей стороны, мне всегда было интересно читать, я заболел запойным чтением в 5 классе и по сей день с этим живу. Сначала это была фантастика, а после в институте я «запал» на творчество Оноре де Бальзака, я прочитал все тома «Блеска и нищеты куртизанок» и меня просто очаровал описательный вариант мелочей, меня не сильно увлекала чья-то судьба, но антураж очень зацепил, и я на полтора месяца провалился в этот мир, жил там. Является ли это элементом саморазвития?



Та же картина, можно ли говорить про саморазвитие в следующем случае: в институте один из моих приятелей занимался хатхайгой, я это увидел, начал сам заниматься и таким образом многого достиг. Мне это принесло многое: по-другому стал смотреть на жизнь, изменились физические привычки, я поправил своё здоровье. Опять же, саморазвитие есть, а плана нет.

Вот элемент саморазвития как таковой хорошо выражен у такого советского учёного, как Отто Юльевич Шмидт, математика, который осваивал северный полярный путь. Он ещё в молодости поставил определённые задачи, которые должен был выполнить в течение жизни. При этом, если брать среднюю продолжительность жизни обычного человека, то, чтобы всё это реализовать, ему потребовалось бы 5 жизней, а он практически всего достиг до смерти. Вот это элемент саморазвития! У меня же не так. Так что для меня саморазвитие скорее углубление имеющегося интереса, а не элемент целенаправленного процесса, который

будет проходить через определённые ступени.

Был ли у Вас некий план саморазвития?

— У меня не было плана по жизни как такового, но, когда мне было любопытно, я старался докопаться до самого-самого. У меня много направлений в интересах и в каждом я старался достичь того состояния, которое принесло бы мне удовлетворение. Либо я занимался и достигал чего-то интересного, что приносило мне удовольствие, либо я не занимался. Что-то начать и бросить — не для меня. Саморазвитие — это интерес в жизни. Иначе саморазвитие без интереса становится обыкновенным отбыванием повинности.

Какие области жизни Вы считаете наиболее важными для саморазвития и почему?

— «Важность» области скорее определяется актуальностью. Области интереса менялись в зависимости от возраста, обстоятельств и так далее. В профессиональной деятельности ты вынужден заниматься саморазвитием, если хочешь выполнять свою работу так, чтобы она приносила удовольствие.

Так происходило и у меня.

У меня есть увлечение, которому я посвящаю свободное время — это мой хутор. Мне приносит удовольствие занятие пчеловодством, выращивание овощей и фруктов, работа с деревом и металлом. В каждой области приходилось совершенствоваться, чтобы достичь хорошего результата. Научился, образно говоря, пилить, строгать, копать профессионально.

Какие принципы лежат в основе Вашего стремления к саморазвитию?

— У меня нет стремления к саморазвитию. Я не просыпаюсь утром с мыслью «Скорее бы начать саморазвиваться». Но для меня саморазвитие должно сопровождаться положительным подкреплением, а значит, получением удовольствия от процесса и результата. «Из-под палки» ничего не получится.

Как человеку определить, нужно ли ему развиваться в той или иной области?

— Опять всплывает вопрос актуальности. Если актуально изменить своё состояние, то есть не устраивает

прежнее, по-видимому, необходимо развиваться. Пример из практики — если студента не устраивает его состояние оценок по данной дисциплине, он будет «саморазвиваться». Со своей стороны, я никогда не представлял, как я достигну вершины духовности или любой другой вершины. Поэтому у меня и нет такого целенаправленного процесса, как бы проходящего через определённые ступени. Я скорее живу своим интересом.

Тогда как этот интерес не потерять?

— Интерес теряется, рано или поздно. Необходимо просто постоянно менять свой фокус внимания. Мы все, конечно, занимаемся рутинной, без неё никуда. Мне тоже нужно каждый день ходить на работу, но я получаю удовольствие от общения со студентами, либо «обманываю» себя, придумываю различные вознаграждения на каких-то этапах («когда ты допишешь эту страницу — выпьешь чаю»). То есть организую постоянное положительное подкрепление.

Какие книги, фильмы, люди являются для вас источниками вдохновения помимо Шмидта и Бальзака?

— Источник вдохновения — сильно сказать. Шмидта я привёл в качестве примера запланированного саморазвития. Но он не мой источник вдохновения. Мне просто нравятся определённые книги определённых авторов. К примеру, братья Стругацкие и их так называемая «сказка для научных сотрудников младшего возраста» (заметьте, не «для младших научных сотрудников»), произведение «Понедельник начинается в субботу».



MINI Tears for fears — Everybody wants to rule the World

Фантастика меня всегда привлекала. Впечатлил эпос «Дюна» Фрэнка Герберта. Но не единой фантастикой жив человек. Книги «на все времена» — «Двенадцать стульев» и «Золотой телёнок» Ильфа и Петрова, которые несколько раз перечитывал, и они не надоедают. Тем более, что они вызывают ностальгию по студенческой жизни: на первом курсе в институте мы собирались по вечерам и кто-то из нас читал вслух главы из этих книг. Я после распределения попал в тьму тараканью и свободное от работы время проводил в библиотеке. Так я познакомился с поэзией средневековья, русской поэзией 20 века.

Основное, что я подчеркнул из литературы и из других областей, фактически пришлось на время вне семейной жизни — это примерно до 27 лет. Человек, как правило, развивается, когда он один. Влюблённый человек счастлив, ему стремиться не к чему. Поэтому, когда вы заводите семью, по сути дела, всё остальное вы делаете по остаточному принципу. Быт и отношения занимают больше времени. Но, если брать глобально, человек развивается в одиночестве. Поэтому используйте полностью ваш нынешний возраст, когда вы не связаны с семьёй и ваш ум жадно впитывает всю новую информацию.

Как Вы справляетесь со страхом неудачи?

— Меня всегда спасала самоуверенность. Сейчас, когда я берусь за что бы то ни было, я абсолютно не сомневаюсь в успехе. На данный момент базовый набор моих умений и компетенций таков, что я подсознательно знаю, что достигну успешного результата. Так что, если я что-то задумываю

сделать, то уже не кручу постоянно мысль «а что мне надо сделать». Конечно, я очерчиваю этапы для достижения цели и даже делаю их более детальными, если в этом есть необходимость.

Прежде чем принять решение, я долго сомневаюсь. Передо мной множество вариантов. Выбирая какой-то путь, я оцениваю множество возможностей и то, чем может закончиться каждая из них. Я откладываю выбор почти до последнего, но если я принимаю решение, то буду следовать ему до конца. И сейчас это «до конца» значит успешный результат.



Какие советы Вы могли бы дать студентам, которые хотят развиваться, но сталкиваются с постоянными трудностями?

— Я не собираюсь морализировать. Я такой же человек, как студенты, у меня тоже хватает своих тараканов, заморочек и неуверенностей. Единственное, я более опытный. И, исходя из моего опыта, могу сказать: если вы чем-то начинаете

заниматься, занимайтесь только этим и больше ничем, тогда вы чего-то достигнете. А если будете идти по 10 путям, то нигде не преуспеете. Я не имею в виду, что нужно обязательно заниматься всю жизнь каким-то одним ремеслом, хотя и такое может быть. Но если вы сейчас занимаетесь каким-то делом, то занимайтесь **СЕЙЧАС** именно **ЭТИМ** делом.

Рассмотрим в виде примера процесс формирования физического совершенства у культуристов, спортсменов. Чтобы добиться развития определённой мышцы, необходимо сделать две вещи: изолировать и интенсифицировать. То есть, если вы хотите развить какую-то мышцу, то нужно развивать её одну и при этом интенсивно. Если вы садитесь за изучение какого-то предмета, значит, стоит выделить «час» времени для занятия только этим предметом, не отвлекаясь на телефонные звонки, разговоры с друзьями, на новостную ленту, тогда вы чего-то достигнете. Достигнете, если не будете рассеивать внимание. Живите только здесь и сейчас и именно этим, а всё остальное придёт. Если вы полностью проживаете настоящее, то будущее обязательно сложится.

Как вы могли увидеть, саморазвиваться не страшно и не обязательно ставить определённые глобальные цели, иногда достаточно будет и интереса, который в большинстве случаев рождается именно в самом процессе познания. Мне близка поговорка «Пока удивляюсь — живу». Пока есть то, что вас будет увлекать, у вас будут рождаться новые идеи, и прикладывать излишние усилия на мотивирование себя к саморазвитию не придётся.

Разрушение как средство созидания

Для многих из нас слово «разрушение» имеет негативную окраску, что неудивительно, ведь мы народ, история которого связана с многочисленными войнами, ведь мы внуки, которым с детства рассказывают о самом великом созидателе и самом страшном разрушителе, деля весь мир в наших глазах на белое и чёрное.

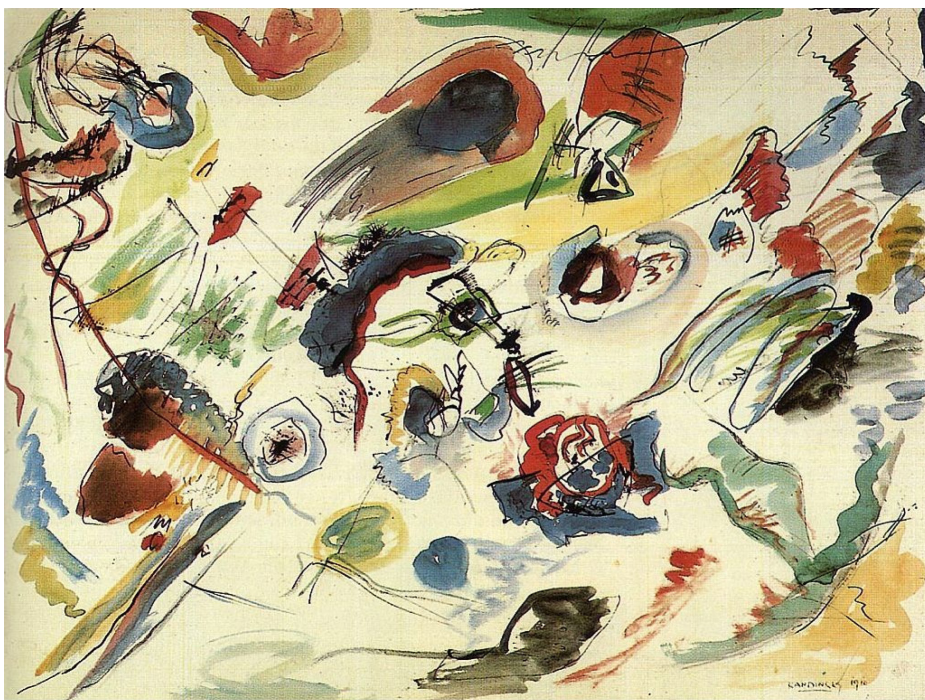
С самых нежных лет мама учит нас, что ломать игрушки и рвать цветы с клумбы – плохо, а выходить за границы рисунка в раскраске нельзя. Но я уверена, что многие из нас в детском творческом порыве не раз топтали клумбы, чтобы собрать маме красивый букет и, разукрашивая картинки, выбирали тот цвет карандаша, который хотели, а не подсказываемый нам раскраской. Вспоминая свои юные годы, могу признаться, что далеко не одна вещь погибла под украденными ножницами для создания нового кукольного платица.

А если отойти от детских порывов и заглянуть в исторические хроники, мы увидим, что и на руинах старых городов и выжженных землях восстают мегаполисы и зеленеют сады, а разбитое сердце прорастает прекрасными цветами новой любви. Все эти примеры доказывают, что разрушение и созидание идут рука об руку и как день и ночь сменяют друг друга с начала существования нашей вселенной, с самого момента Большого взрыва.

Тема «разрушение как средство созидания» — это философская и художественная концепция, которая говорит о необходимости

разрушения установленных порядков, форм и идей, для создания чего-то нового, инновационного и прогрессивного. Этот подход может быть вдохновлён желанием изменить устаревшие или неэффективные системы, породить новые идеи. Многие творческие решения основаны на уничтожении и преодолении прежних теорий, что является разрушительным шагом к культурной новизне. Основываясь на предыдущем опыте, из «руин» прошлого мы строим новое, добавляя к уже имеющемуся свежие взгляды и идеи, переворачивая устаревшие и не годные к жизни в новом мире виденья.

Например, авангардные художники, такие как Пабло Пикассо и Казимир Малевич, предпринимали революционные подходы в живописи, что привело к возникновению новых художественных движений и стилей, как кубизм и супрематизм. Абстракционизм также был призван, чтобы разрушить традиционные правила и формы живописи. Используя разрушительный подход, абстракционисты открыли новые способы самовыражения, отказавшись от воспроизведения реальности на холсте и уделив внимание цвету, линии и форме как средству передачи внутреннего мира творца.



В. В. Кандинский. Первая абстрактная акварель, 1910

Многие художники используют процесс разрушения традиционных идей и техник для создания уникальных и смелых произведений искусства, которые шокируют и привлекают внимание к актуальным проблемам, требующим решения.

Примером является работа известного российского художника Василия Кандинского «Первая абстрактная акварель». Это произведение, созданное в 1910 году, является эмблемой абстракционизма.

Оставив лишь цвет и форму и отказавшись от предметности и сюжетов, художник не лишил свои картины содержания, они расшифровываются через призму теоретических работ Василия Васильевича, в которых он подробно обосновал свой творческий метод.

литературные техники, такие как поток сознания, интертекстуальные отсылки и эксперименты с формой, чтобы разрушить устоявшиеся стереотипы в литературе и создать новаторское произведение, на разгадку которого читателю понадобилось бы всё его время.

Таким образом, художники и писатели использовали «разрушение» традиционных форм и подходов как способ для создания новых идей, стимулирования читательского воображения и открытия новых способов самовыражения. Их работы помогли расширить границы творчества и внести в неё свежие идеи, сделав произведения ещё более интересными и актуальными.



Казимир Северинович Малевич.

Девушка с гребнем в волосах, 1932-1934

В литературе тоже можно найти множество примеров, демонстрирующих идею «разрушение как средство созидания». Одним из знаменитых примеров является роман Джеймса Джойса «Улисс». Этот роман, опубликованный в 1922 году, является классическим произведением современной литературы и вершиной модернизма. Джойс использует различные

Другим примером может быть роман аргентинского писателя Хулио Кортасара «Игра в классики», 1963 год. Произведение является примечательным образцом постмодернистской литературы. Автор разрушает представление о традиционной структуре и хронологии романа, так как главная задумка состоит в том, что порядок глав при чтении неважен.

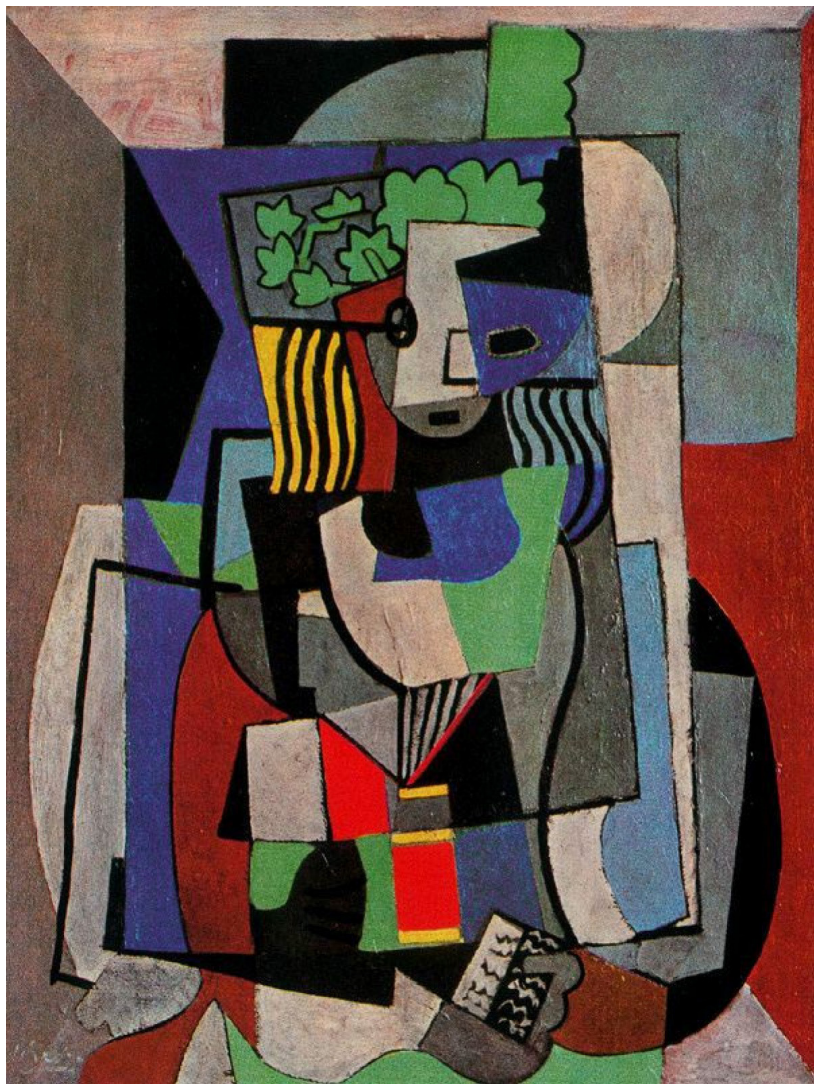
Но концепция может быть рассмотрена и за пределами искусства, например, с точки зрения психологии, в сфере бизнеса, технологического прогресса, социальной жизни. Если рассматривать предпринимательство, такой подход означает отказ от устаревших бизнес-моделей, методов работы и процессов с заменой на новые с целью достижения более успешных результатов и введения инновационных технологий.

С психологической точки зрения «разрушение» может подразумевать под собой освобождение от старых устоявшихся убеждений, мыслей, поведенческих шаблонов, чтобы дать место роста новому, ведь современный мир в своём стремлении к многообразию взглядов и мнений уступает только себе из будущего, и умение не сломаться под давлением разнообразия мировоззрений — важный навык адаптации. И процесс разрушения в данном контексте означает, что каждый из нас должен осознанно изучать новые представления о мире, расширять границы мышления, открывая их для новых идей.

В контексте социальной жизни «разрушение» имело важное значение, например, в борьбе за равные права и справедливость, которые часто

начинались с уничтожения старых стереотипов, дискриминационных законов или пристрастных общественных установок. Так движение за гражданские права в США в середине XX века активно противостояло системе сегрегации и расизма, а суфражистское движение конца XIX – начала XX века боролось за избирательное право женщин, что в результате привело к изменениям в законодательстве и общественных ценностях. Также изменение старых систем и структур способствовало улучшению социальных условий и ускорению прогресса. Эта концепция относится к переменам в законодательстве, нормах и ценностях для создания более справедливого, равного и здорового общества.

Разрушение старых технологических решений и подходов приводит к созданию новых продуктов и услуг. Например, появление смартфонов в своё время перевернуло образ жизни человека, но чтобы произошло изменение, надо было кардинально «разрушить» традиционный рынок мобильных телефонов и привычки потребителей. Концепция «разрушение как средство созидания» подчёркивает важность открытости и готовности к изменениям и может быть применена в разных сферах жизни человека — от искусства и психологии до бизнес-сферы и технического прогресса.



Пабло Пикассо. Студентка, 1919

Разрушение в данном контексте не должно трактоваться в негативном ключе, а скорее как возможность создания пути для новых идей, подходов и концепций. В мире, где условия и требования меняются неизмеримо

быстро, способность к разрушению старого и созиданию нового станет ключом к успешному развитию, так как ничто не вечно и иногда стоит сделать один шаг назад, чтобы потом пройти на несколько вперёд.

Всё возможно

В рамках темы данного выпуска мы вкратце рассмотрим с вами такое понятие, как саморазвитие, и окунёмся на мгновение в кусочек жизни человека, который, возможно, своим примером замотивирует кого-то из читателей журнала.

Простым языком, саморазвитие — это постоянная работа над собой, самосовершенствование и выработка сильных личностных качеств. Оно может быть физическим, умственным, эмоциональным и духовным. Саморазвитие начинается с желания реализовать наше высшее предназначение через преодоление отрицательных качеств и поведения, приобретённого в течение всей жизни. Оно позволяет людям жить в полную силу, а не быть заложниками отрицательного мышления, неуверенности в себе и ограничений прошлого. Саморазвитие является непростой задачей. Часто это требует от нас противостояния сформированным убеждениям о себе, нашему воспитанию и нашим взглядам на жизнь. Своим небольшим кусочком становления решил поделиться один из читателей нашего журнала, и мы взяли у него интервью.

Здравствуйте, меня зовут Дарья, я являюсь членом редколлегии журнала Response, и сегодня мне хотелось бы задать Вам несколько вопросов для нового выпуска. Он будет на такую вдохновляющую тему, как саморазвитие, и, думаю, Вам будет, чем поделиться с нашими читателями. Начнём, пожалуй, с представления Вас нашим читателям.



Как Вас зовут?

– К сожалению, я не хочу раскрывать своё настоящее имя, можно ли придумать что-либо альтернативное?

Конечно, ничего страшного, в таком случае будем обращаться к Вам как к Дмитрию Андреевичу, договорились?

– Да, конечно.

Расскажите, пожалуйста, кем Вы работаете.

– Я работаю командиром группы специального назначения в/ч ***** Сил Специальных Операций Вооруженных Сил Республики Беларусь.

С чем Вы можете связать выбор своей профессии?

– Коротко и без уточнений, я называю свой выбор детской психологической травмой. Оказался не в то время, не в том месте и увидел то, что не должны видеть дети ни в одной точке нашей планеты.

Расскажите, пожалуйста, какие свои детские мечты Вы смогли сделать реальностью?

– Быть военным. Я с пяти лет мечтал им стать. А уже непосредственно специализацию я выбрал в более осознанном возрасте.

Дмитрий Андреевич, поделитесь, что или кто является самой большой гордостью в вашей жизни? Почему именно он/она?

– Кто является самой большой гордостью в моей жизни? Хороший вопрос.

Знаете, таких людей много: мои родные и близкие, мои подчинённые, сослуживцы, однокурсники, с которыми я жил долгие пять лет в курсантские годы. Все эти люди очень сильные в духовном плане. Родные, которые поддерживали меня на протяжении всей жизни, и при этом сами являлись и являются хорошими специалистами в своих сферах деятельности.

Britton - To my younger self

Подчинённые также являются гордостью, хоть и бывают с ними перепалки в ходе прохождения срочной службы, но вы должны понимать, это люди, которых выдернули из привычной среды обитания и отправили проходить службу в спецназ. Поверьте, это нелёгкое время, им приходится перестраивать всё то, к чему они привыкли за все свои годы жизни. И вы не представляете, какую гордость я испытываю за них как во время службы, будучи их командиром, так и после, как просто их знакомый, когда они достигают успехов в работе и жизни.

Сослуживцы в большинстве своём – это люди, осознанно ушедшие, ещё не достигнув совершеннолетия, в армию. Да и в принципе, спецназ, это дело такое: здесь нет посторонних людей, удивительным образом они не приживаются в этом суровом климате. Это те люди, которые так же, как и я, отдали свою молодость, силы и здоровье в юном возрасте для достижения своей цели — службе в спецназе. Уже как

минимум этот факт вызывает чувство гордости за них, а, поверьте, тут очень много других факторов, где нам приходится себя проявлять.

Однокурсники — это отдельная и очень длинная история, так же, как и со сослуживцами. Они рано ушли из дома, и сейчас я не могу не гордиться ими, получая информацию о выполнении боевых задач и выполнении настолько благополучном, что их успех отмечает не только их командование, но и в целом Министерство обороны.

В Вашем настолько детальном ответе сразу ощущается всё то тепло, которое Вы испытываете, упоминая данных людей. Расскажите, пожалуйста, о переломном, судьбоносном для Вас моменте.

– Так же, как и у любого другого юноши, решившим избрать судьбу офицера — это первый курс. На самом деле, для меня это очень забавный промежуток времени жизни, когда ты совсем не понимаешь, что с тобой происходит.

Приходится включать в себе все скрытые ресурсы для того, чтобы не сломаться, и только спустя время ты понимаешь, что это был своеобразный отсев тех, кто попал сюда «случайно». Но на тот момент ты пытаешься просто удержаться на плаву, пока привыкаешь ко всем аспектам военной службы.

Полностью с Вами согласна о сложностях первого курса. Дмитрий Андреевич, расскажите, пожалуйста, о своих планах на ближайшее будущее.

– Продолжать службу в своём подразделении. Если командование посчитает достойным — занять следующую вышестоящую должность, но это не догма. Продолжать развиваться физически, начать наконец-то изучать иностранные языки. Ну и по возможности начать строить семью.

А какое своё достоинство Вы считаете наиболее ярким и полезным? Почему?

– Тяжело говорить самому о своих достоинствах, но если опираться конкретно



на тот аспект, который мне действительно нравится в себе, то это, безусловно, память. Сослуживцы очень часто меня подкалывают насчёт памяти, но мы очень часто пользуемся ею. Я осознаю, что, услышав один раз информацию, могу через время практически дословно пересказать услышанное в мельчайших подробностях, да и в принципе это очень полезное свойство в разведке.

Хотите ли Вы поменять что-либо в жизни? Что именно и почему?

– Единственное, чего мне действительно, наверное, не хватает в жизни – это домашнего очага. Очень большое количество времени я провожу на службе: долгосрочные командировки и многое другое. Не каждая девушка сможет выдержать такое долгое расставание. И ещё меньше тех, кто сможет понять, почему мы жертвуем огромным количеством времени, сил и здоровья на службу. Так что, если выбирать, что я хотел бы поменять в своей жизни, то это, скорее всего, найти вторую половинку, которая поймёт мой выбор в сфере рода деятельности, будет его уважать, и принимать меня таким, какой есть.

Дмитрий Андреевич, а можно ли с уверенностью сказать, что Вы — счастливый человек? Если нет, то почему?

– С уверенностью могу сказать, что я достаточно счастливый человек, хоть это и не всегда видно по моему лицу.

Считаете ли Вы себя удачливым? Почему?

– Ох, я бы Вам ответил словами из одной прекрасной песни, если бы её исполнитель не был бы запрещён в нашей стране, и если бы она была цензурной, но раз использовать эти строки нельзя, то да, скажу, что я в большей мере достаточно удачливый человек.

Начиная с детства, у меня было много моментов, из которых мне получалось выпутаться необъяснимым образом благодаря удаче.



Думаю, к этой удачливости можно даже добавить такой фактор, что жизнь меня практически всегда оберегала от плохих компаний и позволяла знакомиться с большим количеством прекрасных людей.

Возникало ли у Вас желание начать всё с чистого листа? Если да, когда это было и как это было?

– Честно признаться, такое чувство у меня было. На первом курсе, совершая первый прыжок с парашютом, я получил сильную травму ноги и на продолжительное время попал на реабилитацию. Очень обидно было на тот момент, что пропустил огромное количество занятий. И, действительно, хотелось начать всё с чистого листа: отчислиться, сдать заново экзамены и поступить туда же, но уже будучи более-менее опытным во многих аспектах. Но благодаря поддержке семьи, однокурсников, а также благодаря моим командирам я смог продолжить учёбу, догнать в короткие сроки программу и продолжить учиться, не начиная всё с чистого листа.

На какой поступок Вам не хватило смелости?

– Забавный вопрос, честно говоря. Открою Вам такую тайну, у меня есть две фобии, от которых мне становится очень плохо.

Первая — это боязнь высоты: меня начинает трясти сильно, если я выхожу на балкон на 5 этаже, при этом у меня имеется 30 прыжков с парашютом за

плечами из разного вида военно-транспортной авиации с разных высот, в разных условиях сложности.

Вторая — глубина: не могу нырять на большую глубину, особенно в открытой воде, при этом я прошёл спецподготовку для проведения водолазных работ и имею допуск погружения на глубину до 21 метра в любой точке мира.

Так что хочу сказать Вам так: храбрость — это чувство своеобразное, не всегда оно идёт нам на пользу, иногда надо испытывать страх. Страх мобилизует наши внутренние силы и заставляет сделать всё, что необходимо для выживания, а противником страха является паника. «Страх — спасает, паника — убивает».

Какой будет Ваша жизнь спустя 15 долгих лет? Дмитрий Андреевич, как Вы это видите?

– Я вижу счастливую семью, прекрасных детей, уютный дом, и рядом по-прежнему того прекрасного человека, который поддерживает меня во всём. А когда дома всё прекрасно, то и на службе всё хорошо.

Что обязательно должен сделать каждый человек хотя бы один раз в жизни?

– Испытать чувство любви, ведь это самое прекрасное чувство на свете. Это любовь к родителям, ко второй половинке, к детям, к своему городу и своей стране.

P.S. Ну и конечно же прыгнуть с парашютом, поверьте, это неопишное ощущение, заставляющее поверить в свои силы, полюбить жизнь и увидеть наши просторы с высоты птичьего полёта.

Было ли у Вас в жизни событие, когда казалось, что всё плохо, а потом выяснилось, что всё к лучшему? Расскажите.

– Ох, таких ситуаций очень много, если все их начать описывать, то и журнала не хватит. Один из таких случаев могу привести в пример ради смеха.

На 4 курсе был у нас такой предмет как экономика, с очень своеобразным преподавателем. Так вот, мы все из кожи вон лезли, чтобы получить хотя бы оценку «Удо»... И вот настал день «Х»: экзамен по экономике. Заходит преподаватель в лекционный зал, где мы находились, и зачитывает список так называемых «автоматчиков», и, когда я услышал, что мне автоматом поставили оценку «Хор», я был очень удивлён.

Преподаватель дал нам возможность повисить свои отметки, и, когда очередь дошла до меня, я отказался, так как понимал, что и так каким-то чудом получил автоматом «Хор». Как потом оказалось, практически все те, кто шёл улучшать свои отметки, получали на балл ниже. Очень своеобразный был этот преподаватель.

Если бы Вы имели возможность встретиться с собой маленьким, то что бы Вы себе сказали в этом случае?

– Продолжай двигаться согласно выбранному пути, и у нас всё получится, не обижай свою семью и хорошо учись.

В заключение хотел бы сказать вот что: никогда ничего не бойтесь, думайте, изобретайте и мечтайте, верьте в свои силы. Всё это — то, что поможет вам не только в саморазвитии, но и в любой другой жизненной ситуации. Никогда не отказывайтесь от советов, но, выслушав их, делайте так, как хотите вы и только вы.



«Отец» атомной бомбы

В мировой прокат вышел биографический фильм Кристофера Нолана «Оппенгеймер». Писатель и художник Бен Платтс-Миллс рассказывает реальную историю Роберта Оппенгеймера – человека, который открыл новую главу в истории ядерной физики.

От гениального учёного до обыкновенного человека с нервным истощением.

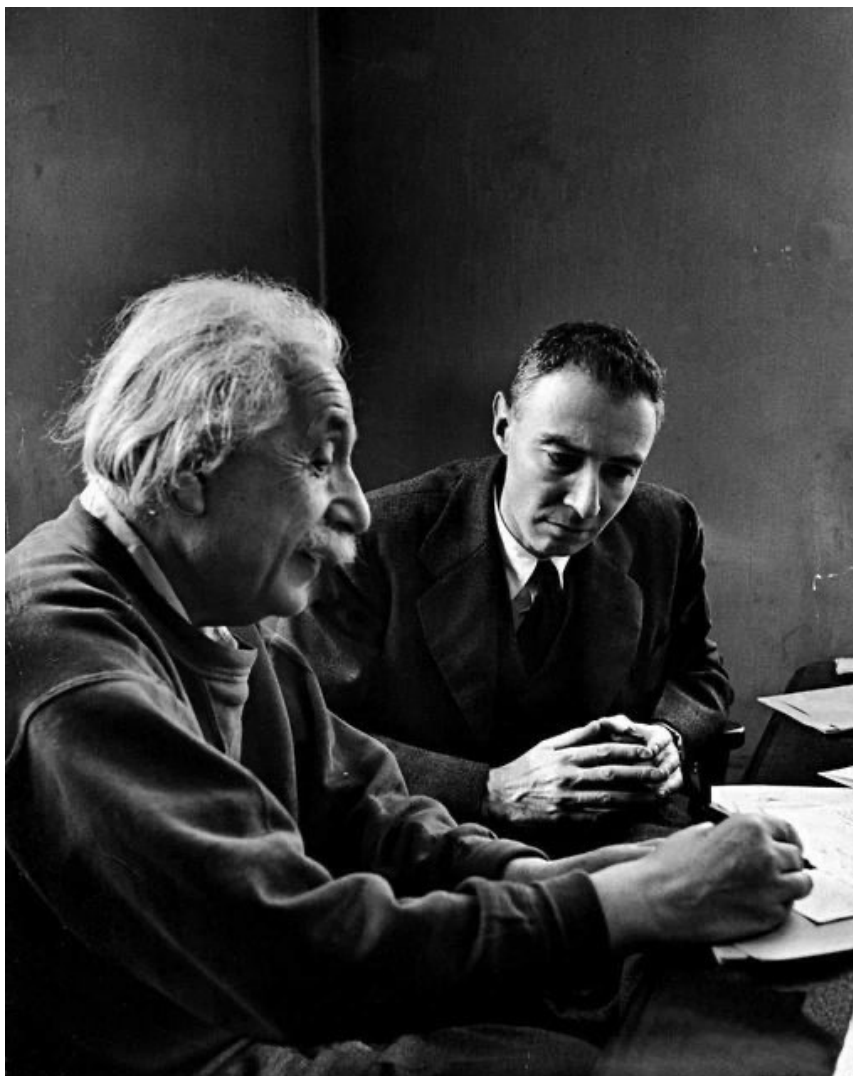
Роберт Оппенгеймер, именно это имя ассоциируется с атомной бомбой, с ядерной физикой. Но если заглянуть более глубоко в историю, то можно удивиться: какое количество информации мы не знаем об этом великом человеке. В наше время о нём снимают фильмы, пишут книги, печатают множество статей. Но в историю Роберт вошёл как учёный, изучающий ядерную физику, который создал самое опасное оружие на земле.

Если взглянуть с другой стороны, то можно увидеть, что, помимо физики, Роберт Оппенгеймер изучал гуманитарные науки, владел шестью языками, читая всю интересующую его литературу в оригинале. Например, он прочёл все четыре тома «Капитала» Карла Маркса на немецком, пока ехал на поезде из Сан-Франциско на восточное побережье. Во время другого путешествия читал Пруста на французском. В 30 лет Оппенгеймер выучил санскрит, чтобы прочесть индуистское священное писание «Бхагавад-гита».

А также в его круг интересов входила психология. Для физика-ядерщика странный, но вполне обоснованный наличием психологических проблем выбор.

Его жизненные интересы были совершенно разнообразны: от точных технических наук до художественной литературы.

Многие говорили, что Роберт склонен к саморазрушительному поведению. Часто эмоционально нестабилен.

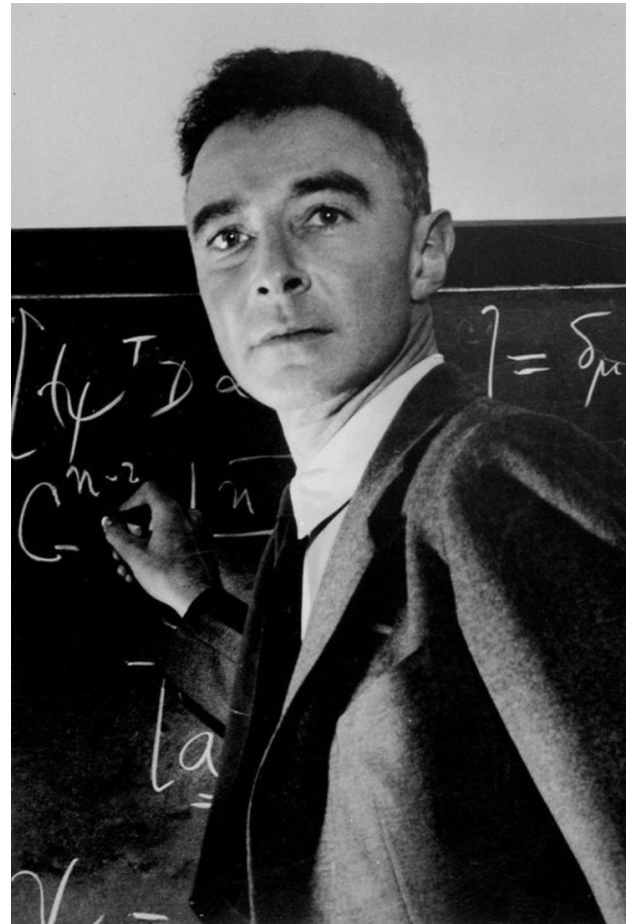
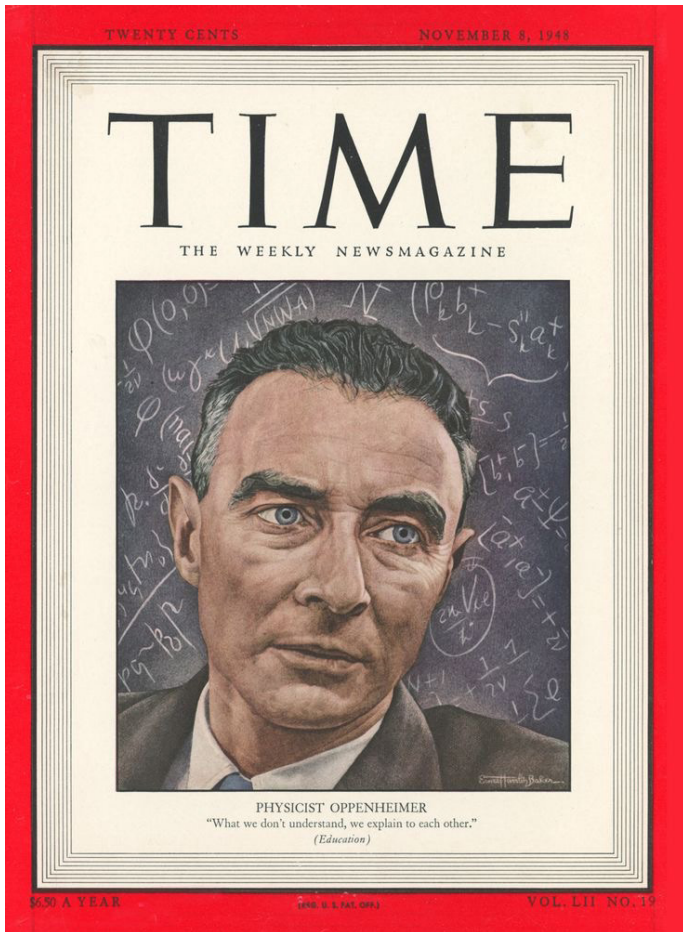


И в современном обществе это ещё раз показывает, что недостижимого нет и что человек каждый свой день может самосовершенствоваться и идти к чему-то новому.

Усугубило эмоциональное состояние и пошатнуло психику Роберта Оппенгеймера всемирное признание. Оппенгеймер с юности страдал различными заболеваниями. Если описать его внешне, то он был слишком худой, с чересчур задумчивым лицом, постоянно погружённый в свои мысли.

Был заядлым курильщиком, иногда забывал даже поесть. Часто наблюдалось за ним депрессивное состояние, из которого он с трудом выходил.

Всё же единственным спасением и всегда на первом месте для учёного была наука. Самопознание и саморазвитие, уход в свои мысли и свои планы облегчали его психоэмоциональное состояние. Скорее всего, это история о том, как человек отдал науке слишком большую часть себя и многим за это поплатился.



Изучив всё это, можно задуматься. Всегда ли средства оправдывают результат? Нужны ли такие жертвы? Каждый решает сам, для себя делает выбор и так же сам выбирает, на кого ему равняться. Но главное, что стоит помнить: действительно ли вам это нужно?

Если изучить всю Роберта биографию, то нельзя сказать, что он самый лучший пример для подражания. Вся его жизнь – это даже не пример для саморазвития. Об Оппенгеймере может сложиться двоякое мнение. С одной стороны, это гений, а с другой – просто душевнобольной человек, который находил утешение в науке и в изучении чего-то нового, в самосовершенствовании.

Взглянув на всю историю его жизни, читая о нём множество книг и пересматривая фильмы, основанные на его открытиях, в голову приходит мысль, что все проблемы, которые были на пути учёного: непонимание в обществе, непринятие идей, насмешки со стороны, где-то нестабильное и непонятое всеми поведение – все эти трудности привели его жизнь к главному открытию. Возможно, к самому опасному и самому разрушительному для человечества, но одновременно главному труду в жизни Роберта.

Цитируя своё главное открытие, он говорил: «Я — смерть, разрушитель миров».

К этой фразе можно относиться с опаской, а можно и для себя сделать вывод, что, несмотря на осуждения, критику и насмешки, можно прийти к задуманному. Для кого-то эта история может послужить примером в контексте того, что человек себя недооценивает, что на самом деле люди способны сделать намного больше, браться за то, что может казаться недостижимым, результат может быть даже не тот, который вы ожидали, он может быть даже не положительным и может ничего не дать в данный момент, но может и привести к чему-то новому, а возможно и самому неожиданному в вашей жизни.



Ludwig Göransson

— Can you hear the music

ПЕРЕИЗБЫТОК ИНФОРМАЦИИ

«Всё есть яд и есть лекарство. Только доза делает лекарство ядом и яд лекарством»

Парацельс

Суббота. Прошедшая рабочая неделя была тяжёлой. Единственное, чего хотелось бы в выходные – отдохнуть. Сейчас самое время, чтоб освободиться от работы, убрать все мысли и заняться своими делами. Как бы не хотелось это принимать, но мой день начинается с просмотра ленты в социальных сетях. Новости, фотографии, звуки. Пока я буду умываться, на фон включу музыку. Чем веселее будет музыка, тем больше будет подниматься моё настроение. Но как только начнут играть грустные песни, настроение сразу начнёт ухудшаться. Где-то на фоне слышатся отголоски включённого телевизора: «Православный пост продолжается...». Мой завтрак уже начинается не с кофе, а с просмотра видео о том, как протекает белая горячка. Сквозь открытые окна уже не слышно шелеста травы, пения птиц, порывов ветра. До меня доносятся звуки радио соседей: «Вчера прошла диалоговая площадка...».

Информационный шум – явление, когда в информационном пространстве появляется избыток разнообразной недостоверной и противоречивой информации. Он оказывает значительное влияние на современного человека. Поток информации встречается не только тогда, когда мы находимся в поисках чего-то нужного, теперь он на фоне. Современный человек пропускает через себя столько информации, сколько ранее не приходилось.

Устройства коммуникации, технологии, новые девайсы, передающие потоки новостей и звуков – всё это возле нас.

Информация служит отличным источником для развития человека и его головного мозга. Ранее она добывалась из книг и из уст других людей, не

вещи, или совершенно разные, заставляя людей обдумывать и анализировать окружающий мир и различные аспекты жизни. Тем самым в голове человека складывались определённые логические цепочки, а знания людей можно было охарактеризовать как целостные.



была слишком доступной, наоборот, она была очень ценной и фундаментальной. Полезная информация добывалась с трудом, а новые сборники были на вес золота. Пара источников могли говорить или примерно одинаковые

В прошлом люди могли объяснить общие недомогания, к примеру, метеозависимостью, природным производным. Сейчас пришлось иметь дело с производным рук человека.

Чем больше человек старается получить полезной для себя информации, тем меньше пользы он может получить. На это в большей степени влияет немалое количество источников, неправдивость некоторых из них. В голове образуется путаница, из которой выбираться становится все сложнее и сложнее.

На данный момент информации стало настолько много, что она начала перегружать. Реклама, новости, различные шоу, переключение каналов, социальные сети, где отображаются различные мнения, в том числе и изначально неверные, направленные на достижение определённой цели и переубеждения.

Информационный шум можно поделить на два вида:

1. Результат переизбытка ненужной информации.

Здесь войдёт фоновый шум от современных девайсов, рекламные интеграции и та информация, которая не несёт никакой практической пользы.

2. Результат переизбытка нужной информации.

К нему можно отнести постоянные повторы текста, поиск необходимого, изучение избыточного количества интересного и различие информации в зависимости от источника.

Вследствие всего этого, человек может сталкиваться с такими симптомами, как раздражительность, потеря концентрации, утомлённость, беспокойство, искажение реальности, нарушения сна.

Люди могут испытывать затруднения при принятии решений из-за невозможности эффективной обработки всей поступающей информации. Также желание получения новых знаний может усугублять зависимость от смартфона, компьютера и других девайсов.

Для борьбы с информационным шумом можно следовать следующим рекомендациям:

1. Поиск достоверных источников. При выборе источников следует обращать внимание на авторов, их образованность, научные заслуги и год издания. Лучше выбирать научную литературу и независимые СМИ.

2. Развитие критического мышления. Анализ прочитанного является неотъемлемым фактором при разделении правдивой и ложной информации.

3. Отдых от потоков информации. Вы можете временно отключать девайсы и уходить в уединение с самим собой, заниматься рефлексией и размышлениями. Для этого можно выходить на природу, чтоб обеспечить доступ к кислороду, послушать расслабляющие шумы леса или парка, а также «разгрузить» голову.

4. Структурировать поступившую информацию. Заранее сортируйте новости и выбирайте подборки, которые помогут сконцентрироваться на одной теме, а не метаться сразу между несколькими.

5. Выделять время для получения новых знаний. Для просмотра новостей рекомендуется уделять от 30 минут до 1 часа в день. Однако тут следует, в первую очередь, ориентироваться на себя и помнить, что качество лучше количества.

6. Физическая активность поможет снизить уровень стресса, улучшит самочувствие и сон.

7. Посещение научных сообществ. Общение с учёными, профессорами, практикующими профессионалами поможет получить обратную связь и полезные знания.

8. Общение в реальной жизни уменьшит время пользования гаджетами и поможет улучшить коммуникативные способности.

Подводя итоги, стоит сказать, что информационный шум является проблемой современности, которая всё больше и больше оказывает влияние на человека, его функционирование, самочувствие и здоровье.

Постоянный поток информации требует от нас тщательного анализа, развития критического мышления, поиска достоверных источников. Всё это будет способствовать выбору того, что будет являться важным для нас самих. Понимая вред информационного шума, мы сможем выстроить схему эффективной борьбы с ним, что позволит сохранить состояние спокойствия и оказать пользу собственному здоровью.

Необычные студенты

Сегодняшним героем нашей неизменной рубрики становится студентка шестого курса медико-психологического факультета — **Жук Анна**.

И, опережая ваши вопросы, хочу сразу сказать, что нет, она не дочка нашего ректора, но она сама по себе просто замечательный человек. Яркая, стильная и очень позитивная, Аня является председателем студенческого совета самоуправления медико-психологического факультета. Это наша опора и поддержка, та самая фигура, на которой всё держится, и, мне кажется, за это небольшое интервью она сможет очаровать и вас.

Как твой настрой? Есть какие-то ожидания по поводу интервью?

— Настрой супер! Кажется, я исполняю мечту пятилетней Ани Жук — дать интервью в журнале!

Ты являешься председателем совета самоуправления медико-психологического факультета, скажи, как тебе эта важная должность, нравится? Может быть есть трудности, с которыми ты сталкиваешься регулярно?

— Оо, я это просто обожаю! Люблю факультет всем сердцем, поэтому безумно горда быть председателем МПФ!

Трудности — неотъемлемая часть любой работы. Есть то, что мне нравится делать больше, и то, что, очевидно, меньше. Из самого исчерпывающего и тяжёлого для меня — это бумажная работа (хочу выразить огромную благодарность самым лучшим и любимым заместителям, Володе и

Глебу, которые частично могут разделить со мной эту ношу), а также множество советов и собраний, которые имеют смысл, но отнимают значительное количество времени.

В целом я скажу, что любая должность ограничена той или иной зоной ответственности, и, безусловно, везде есть свои трудности. Но если ты осознанно берёшься за желаемое, горишь тем, что делаешь, то никакие обязанности тебе не угроза.

Какие вообще обязанности у председателя совета самоуправления? Думаю, многие читатели могут не знать этого.

Организация, ответственность и развитие факультета. И всё это приправляем постоянным принятием решений. В общем, это три главных столпа, которые я выделила за время своей активности в жизни совета самоуправления факультета.

Очень важно понимать, кто чем выделяется и где человек сможет проявить себя максимально круто, важно слушать коллег об их желаниях, мечтах и делать всё возможное, чтобы приблизить их к ним. Только тогда мы превращаемся в суперкоманду, благодаря которой факультет растёт с каждым днём.



Как председатель совета, что ты можешь посоветовать ребятам, которые очень хотят стать его частью?

Приходишь к нам, говоришь: “Я хочу заниматься *дальше свой вариант*”, “Я умею *свой вариант*”, ну или в крайнем случае “Я ничего не умею, но хочу что-то делать”. Как говорили испокон веков на МПФ, если вы ничего не умеете — не волнуйтесь, мы найдём то, в чём вы спец!

Как твои ощущения по поводу предстоящего выпускного? Верится, что скоро всё?

Борюсь с экзистенциальным страхом свободы (сюда следует добавить нервную улыбку). Окончание университета — грандиозный момент для меня, где я выхожу на новую ступень своей жизни. Верю, знаю и чувствую, что скоро всё. Смотрю вперёд с трепетом и надеждой, ведь впереди множество вариантов развития.



Хотя, с другой стороны, знаете, как в том меме, где ты, кажется, сидишь и слушаешь музыку, а сзади ощущаешь нервное дыхание в спину “взрослой жизни”.

Если сравнивать тебя выпускницу школы и тебя выпускницу университета, есть ли какие-то значимые изменения?

Уверенность.

Выпускаясь из школы, я знала, куда иду, но было очень много страха: “А поступлю ли?”, “А как мне в новом городе жить?”, “А что тут делать надо?”, “А кем работать буду?”, “А что меня там ждёт?”. Сейчас же я понимаю, кем, как и где я буду работать, как в своей профессии буду развиваться. За 6 лет оформила свои желания и точно очертила границы мечты.

Кстати, недавно же проходило распределение. Как оно прошло у тебя, и совпал ли итог с твоими ожиданиями?

Да, всё в порядке, правда места на отработку в Лос-Анджелесе я так в списках и не нашла.

А что по поводу личной жизни? Удалось реализовать себя и в этом плане?

Хороший вопрос! Это всё довольно субъективно, ведь “реализованная” личная жизнь имеет для каждого свой смысл. В моём же определении — несомненно да, моя личная жизнь мне очень даже нравится!

Аня, сейчас будет интересный вопрос: какие твои увлечения и интересы в жизни способствуют саморазвитию? Стремишься ли ты вообще к нему?

Саморазвитие... На мой взгляд, без этого никуда. Мне достаточно затруднительно назвать конкретные увлечения или интересы, что способствуют моему развитию. Думаю, суть в их наличии. Любой интерес заведёт тебя туда, где ты ещё не был.

Помогают мне подпитывать себя: любовь к чтению, стремление к разнообразию (от путешествия в страну, где я никогда не была, до новой дороги в больницу с утра), желание учить что-то новое и понимание того, как что-то “работает” (например, возьмём механизм действия какого-нибудь препарата), что приводит меня в полный восторг.

Ну и по традиции назови, пожалуйста, три слова, которые могут максимально ёмко рассказать другим о тебе? Какая ты?

Жнец, швец и на дуде игрец!

А если без моих любимых приколов, то это будет: развитие, рефлексия и принятие.

Florence + Machine
— Dog Days Are Over
N U N

Крик — это сублимация его боли?

Что для вас искусство?

Почему, взглянув на одни картины, мы чувствуем абсолютно всё, что туда вложили, а разглядывая часами другие, не испытываем абсолютно ничего? Почему одни песни заставляют плакать миллионы людей, а другие навеки остаются неслышанными? В чём же секрет?

Хорошим примером для поиска ответов на этот вопрос будет известный на весь мир художник Эдвард Мунк, работы которого вдохновляют людей до сих пор. Массмаркет печатает принты с его картиной «Крик» на футболках, с ней создаются мемы, и эта работа одна из списка самых узнаваемых образов на планете. Но чем же смог людей зацепить обычный художник с совершенно необычной историей? Может в ней и дело?

“Болезнь, сумасшествие и смерть были чёрными ангелами, слетевшимися у моей колыбели, чтобы сопровождать меня на протяжении всей моей жизни.” Эдвард Мунк.

Он родился 12 декабря 1883 года в семье религиозного фанатика. Его отец, Кристиан Мунк, был уважаемым военным врачом, который при этом не имел много финансов. Мать художника была моложе своего мужа на двадцать лет, и, когда маленькому Эдварду было всего пять лет, она скончалась от туберкулёза, тем самым оставив многодетную семью.

После смерти матери бремя заботы и воспитания маленьких детей (в семье их было пять) взяла на себя старшая сестра. Вскоре и она скончалась от туберкулёза, что заставило

маленького Эдварда раз и навсегда разочароваться в Боге. Чуть позже после этой трагедии беда снова заглянет в дом Мунков: у его сестры Лауры диагностируют шизофрению.

И даже самые ранние его работы уже имели на себе неповторимый отпечаток крайне специфического восприятия художника: они несли в себе воспоминания о страхе, смерти и болезнях. Именно печаль и страх стали отправной точкой его искусства.

За промежуток в пятьдесят лет (1886-1936) Мунк повторил картину «Больная девочка» восемь раз. Он будто снова и снова пытался пережить её сюжет и тем самым старался принять довольно частый исход болезни в его время — смерть.

Если говорить о его профессиональном становлении, нельзя не упомянуть тот факт, что Эдвард выбрал искусство несмотря на то, что в школе проявлял способности к математике и физике.



Образы больных и умирающих людей снова и снова встречаются на полотнах раннего Мунка. Теме медленного угасания жизни посвящена целая сюита полотен и гравюр «Больная девочка», в которых прослеживается конкретный сюжет. Он становится воплощением различных душевных состояний: просветлённости, смирения, грусти, боли, безысходности.

Он обучался в Королевской художественной школе в Осло, а также стал первым Норвежским художником, чья персональная выставка была проведена, когда ему было всего 26 лет. За успехи в учёбе юноша смог получить стипендию, которая позволила ему поехать учиться во Францию, где Мунк охотно экспериментировал со стилями, открывая для себя импрессионизм и



пуантилизм, которые потом стали крайне близки ему. Своё пребывание в Париже Мунк описывал так: «О Париже я ничего не помню. Помню только, что перед завтраком мы пили, чтобы протрезветь, а потом пили, чтобы опьянеть.»

Но здесь всё оказалось не так гладко. Вскоре из Норвегии пришла плохая весть — умер после инсульта его отец. Письмо пришло слишком поздно, Эдвард даже не успел на похороны. Эти события нанесли художнику тяжёлый удар. Ему сложно было пережить уход отца, что привело к депрессии. Знаменита его дневниковая запись тех лет:

«Не следует больше писать интерьеры, читающих мужчин и вяжущих женщин. Им на смену должны прийти реальные люди, которые дышат, чувствуют, любят и страдают...»

В это время в память об умершем отце он пишет одну из самых известных картин парижского периода «Ночь в Сен Клу», где в её главном герое, сидящем

у окна в пустой, залитой лунным светом комнате, видят то самого Эдварда, то тень его недавно умершего отца.

Оправившись от потери, художник решил создать целый цикл картин, который в последующем получил название «Фриз жизни». Он содержал в себе четыре раздела, в которые входили все самые известные и знаковые работы художника: «Рождение любви», «Расцвет и закат любви», «Страх жизни», «Смерть». И именно этот цикл работ включает в себя одно из самых узнаваемых полотен художника: «Крик». Существует четыре её экземпляра, написанных между 1893 и 1910 годами. Охваченный ужасом человек с этой картины стал одним из самых узнаваемых образов в искусстве.

Кроваво-красный заход солнца вызывал у Мунка ужас и отчаяние:

«Я шёл по тропинке с двумя друзьями, солнце садилось, неожиданно небо стало кроваво-красным, я

приостановился, чувствуя изнеможение, и опёрся о забор — я посмотрел на кровь и языки пламени, которые бесновались над синевато-чёрным фьордом и городом. Мои друзья пошли дальше, а я стоял, дрожа от волнения, ощущая бесконечный крик, пронзающий природу.»

Интересно, что в оригинале работа называлась «Крик природы», и в этом месте, где гулял Мунк, раньше располагалась крупнейшая в Осло скотобойня и психбольница. Предполагается, что напугавший художника кровавый закат был отдалённым следствием извержения вулкана Кракатау. Тогда об этом писали все газеты.

Вы спросите меня: «А что на личном было у Мунка?» Он не был женат и не имел детей, однако известно о двух его крупных романах. В Берлине Мунк близко сошёлся с польским литератором Станиславом Пшибышевским и, имевшей со всеми ними роман, красавицей Дагни Юль.

Она послужила моделью для многих работ Мунка. Все вместе они увлекались мистицизмом и оккультизмом. Об одной из эксцентричных картин того времени, «Вампире», сказано немало легенд. На ней мы видим рыжеволосую женщину, которая впивается в шею своему любовнику.

Позже у Мунка завязывается роман с богатой молодой норвежкой по имени Тулла (Матильда) Ларсен. Поначалу их отношения были очень тёплыми, но со временем страстность и навязчивость Туллы стали утомлять и отпугивать Мунка. В 1902 году она, чувствуя, что Мунк охладевает к ней, попыталась покончить жизнь самоубийством. Спустя несколько дней между Мунком и этой молодой дамой произошёл загадочный инцидент, в результате которого художник прострелил себе руку. По одной из версий Тулла пригрозила ему самоубийством, и он попытался вырвать у неё револьвер.

После этого художник был госпитализирован, и его отношения с этой женщиной были завершены, но психическое состояние художника было сильно подорвано. В 1908 году его поместили в психиатрическую клинику в Копенгагене с душевным расстройством. Всего он провёл там более полугода. За время пребывания в клинике Мунк оставил нам рисунки, гравюры, в том числе и портрет лечившего его профессора Якобсона.

Начиная с конца 1900-х стиль художника изменяется в сторону более резкой, грубой и экспрессивной манеры. Поздние картины написаны широкими мазками и яркими контрастными цветами. Они очень тревожные.

Мунк был успешен и востребован при жизни. Цены на его работы росли с каждым годом. Его приглашают расписывать актовый зал университета в Осло, ратушу, театр, создавать декорации к театральным пьесам, его зовут с выставками в Париж, Вену, Прагу, Мюнхен, Дрезден, Копенгаген.

Художник обладал слабым здоровьем, однако в 1918 году переборол «испанку», которая погубила миллионы людей. В собственной усадьбе Экелю он обнёс открытую мастерскую 4-метровым забором и жил затворником.

Он прожил 80 лет, и в одном из своих последних шедевров «Автопортрете между часами и кроватью» нет никакого заигрывания со смертью, а только смирение в ожидании её.

Думаю, после изучения даже такой краткой биографии художника не сложно понять, что в его случае искусство действительно помогало ему переживать всё то, с чем он сталкивался в своей жизни. И люди верили ему, верили в его картины, в то, что он на них рисовал, потому что все свои сюжеты Мунку, к сожалению, пришлось пережить. По работам автора можно многое узнать о его жизни, главное знать, под каким углом смотреть.



«Автопортрет. Между часами и кроватью»
(1940-1943)

Саморазвитие и Мартин Иден

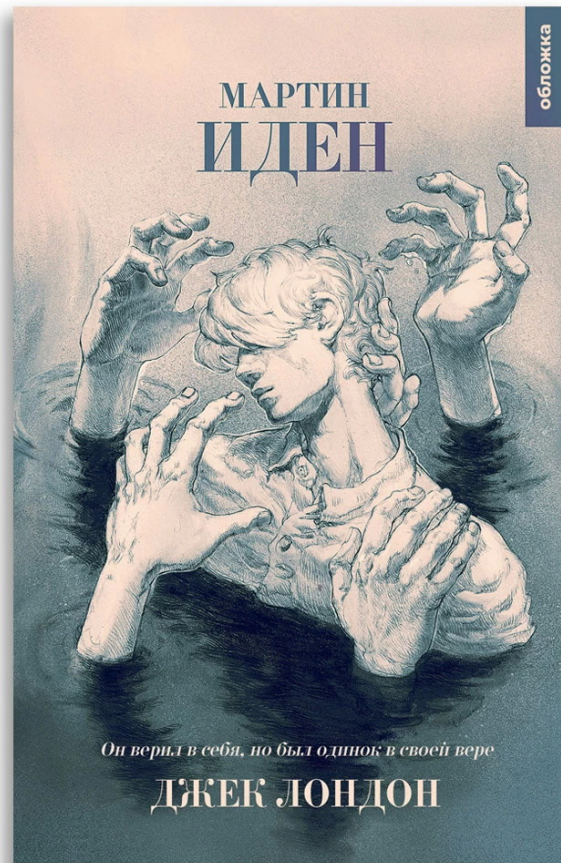
Итак, на повестке у нас тема саморазвития. Крайне популярная и отчасти заезженная тема, по поводу которой было написано и сказано столько всего, что, наверное, и не счесть. Однако же мне бы хотелось рассмотреть данную повестку через призму произведения Джека Лондона «Мартин Иден», так как проблематика данной темы, по моему мнению, там довольно-таки неплохо освещена. Да и сам роман примечателен тем, что начал говорить об обратной стороне понятия саморазвития задолго до того, как это слово и всё то, что за ним скрывается, успело войти в моду.

Издан он был в 1909 году, что довольно-таки рано, особенно для подобной тематики, ведь вопрос о саморазвитии и многом другом начал входить в моду к годам 50-м. Первая мировая ещё не отгремела, экзистенциальная философия и проблема отсутствия или потери смыслов ещё только начинала набирать обороты, а крайне затянувшийся 19 век только отживал свои последние года. И вот в таких условиях выходит роман, выносящий на передний план подобные темы. Роман этот обретает популярность в своё время, и им зачитываются многие и многие. Да и по сей день именно Мартин Иден остаётся одной из самых известных и популярных книжек из-под пера Джека Лондона.

Об автобиографичности этого произведения и о самой личности Джона Чейни, так на самом деле зовут автора романа, говорить мы будем только вскользь, так что если у кого-либо возникнет желание узнать вообще

все параллели между жизнью автора и персоной Мартина, то гугл в помощь. Их много, поверьте. Данная статья содержит спойлеры, и, по-хорошему, каждому читающему её стоит ознакомиться с самим романом, он довольно небольшого размера, да и литературный стиль письма Джека Лондона не отличается сложностью, так что его прочтение займёт максимум неделю в неспешном темпе по часику в день. Саморазвитие, так сказать. А теперь, когда с нашим небольшим предисловием закончено, можем переходить к основной части повествования.

В начале романа нам рисуют Мартина как человека, как говорится, из низов. Никаких дипломов, корочек, и прочего он не имеет (по итогу ничего и не получит, к слову, в современный век задокументированного образования его знания бы считались нелегитимными). Речь его крайне невыразительна, говорит он плохо, об окружающем мире он не знает ничего, общая осведомлённость низка, и в вербальной части теста Векслера он набрал бы катастрофически мало баллов. Короче, подводя итог, Мартин крайне недалёкий человек. Выполняет он различного рода низкоквалифицированную работу, будь то плаванье по морям или работа в прачечной. Доход имеет скромный, соответственно, однако же для удовлетворения потребностей человека его уровня ему вполне его хватает, женщин имеет до ста, как было в стихше Маяковского.



По долгу службы жизнь его полна путешествий и впечатлений. Важно не это, важно то, что по ходу сюжета и дел сердечных в Мартине закрадывается зерно сомнения по поводу своего интеллектуального состояния, и для того, чтобы занять шансы у понравившейся девушки, он решает исправлять плачевное состояние.

Начинает посвящать своё свободное время литературе различного характера, изучает науки, философию и прочее. Он даже открывает в себе творческий потенциал и решает стать профессиональным писателем, прямо как Диккенс, и подаёт свои рассказы в газеты, которые благополучно отсылают их назад. Он буквально отдаётся этому полностью, впадая в специфическую одержимость. Даже спит он совсем чуть-чуть, так как сон отнимает его время на книги и писательские потуги. Он полностью в потоке, так сказать. Забавно то, что где-то в середине романа, когда Мартин уже достаточно преуспел, по

совсем недвусмысленным и ненавязчивым рекомендациям Руфь (так зовут ту самую девушку, что послужила отправной точкой осознания интеллектуальной неполноценности Мартина), он пробует сдать экзамены в вечернюю среднюю школу, которые он благополучно заваливает. После этого достижения он, подобно истинному творцу, укрепляется в идее, что официальное образование лишь социально приемлемый ярлычок, и ему оно совсем не нужно, чтобы творить.

Параллельно со всеми событиями Мартин увлекается философией Герберта Спенсера (что уже о многом говорит, однако). И в какой-то момент он окончательно принимает решение о становлении исключительно писателем, чтобы превратить это в полноценную работу. Естественно, момент этот наступает, когда Мартин уже добился существенных успехов в развитии своего вербального интеллекта, где поставил свою речь. Из-за своего решения о карьере писателя, Мартин обрекает себя на лишения, которые он пытается стоически переносить, и порой даже успешно (ломбарды и закладка своего движимого имущества помогают). Вместе с этим он обретает друга, который приводит его в кружок философов. В этот момент из романа прямо-таки сквозят идеи Ницше о гордости, достоинстве и морали. После всего перенесённого на него наконец-то сваливается успех, да ещё какой. Его произведения вызывают самый настоящий фурор. Он обретает невероятную популярность, славу, любовь и признание, деньги, много денег. Но по достижению своего «успешного успеха», Мартин вместо того, чтобы почивать на

кровно завоеванных лаврах, испытывает разочарование. Его работа выполнена. В это же время Мартин окончательно разрывает связь с возлюбленной, так как разочаровывается в ней, идеал упущен. Больше нет целей, к которым стоит стремиться. Для Мартина наступил конец. Не видя других вариантов, Мартин утопился.

Теперь, когда с кратким пересказом закончено, перейдём непосредственно к анализу вышеописанного. О чём всё-таки эта книга? А она об известной поговорке: «Чем больше шкаф – тем громче он падает». И именно это произошло с Мартином. Он поднимался всё выше и выше, и поднимался он только для того, чтобы понять, что наверху совсем не лучше, чем внизу, чтобы узнать, что человек, понявший систему, из этой самой системы и выходит.

Она об обратной стороне понятия саморазвития, о разочаровании от своих выдающихся достижений. О достижении конечного результата и неспособности создать себе новую цель для продления смысла жизни. Роман этот учит нас не впадать в крайности и не перегибать палку с достижением неких высот, ведь, поднявшись на гору, всегда есть риск кубарем скатиться вниз. Несомненно, это не значит, что всякое движение вверх ради достижения новых высот своего разума априори плохо и приведёт вас к собственноручному лишению жизни. Этот роман скорее показывает и учит неспешности, умеренности и упорству в достижении своих целей. И я уверен, что не впади Мартин в столь агрессивное (по отношению к себе в большей степени) преследование идеалов саморазвития, конец его был бы куда менее печальным.

Книга говорит нам развиваться, но аккуратно, а не полностью гореть этим подобно Мартину.

Также она неплохо освещает тему столь глубокой вовлеченности и творческого состояния, при котором всё остальное, помимо бесконечного желания сотворить нечто, блекнет и отходит даже не на второй, а на третий и четвёртый планы. В романе Мартин, подобно Данко Горького, сгорает в надежде осветить дорогу другим. Однако, в отличие от Данко, свет его игнорируется до последнего. И вот, когда до людей наконец-то долетают лучи его света, огонь творчества погас, и никогда уже больше он не загорится вновь. В книге освящено или вскользь затронуто ещё много других тем, помимо названных выше, однако они не совсем соответствуют заданной теме, так что касаться их не будем. Настоятельно напоминаю всем, кто недостаточно внимательно прочёл мой призыв о самостоятельном ознакомлении с книгой, всё-таки сделать это и найти там именно ту информацию и выделить для себя именно те темы, которые вы готовы воспринимать и понимать!

А подводя итог, хочется сказать, что всё хорошее хорошо в меру. Развивайтесь, достигайте и покоряйте новые вершины, однако не впадайте в крайность, не ограничивайте себя, свой круг интересов, и не закольцовывайте свою личность только на таком эфемерном понятии, как саморазвитие, будьте сбалансированы, и тогда вы точно добьётесь некоторого успеха. Всего доброго вам!

Хватит пить кофе глотками нервными.
Что изменится, если ты вдруг не будешь первой?
Что станет, если в погоне за своей идеальностью,
Ты потеряешь во что-то доброе веру?

Как поменяется твоя жизнь,
если какие-то действия будут неверными?
На листке окажется больше минусов.
Проценты выполненного равны половине,
А в мире всегда кто-то есть умнее, красивее.

Вот только люди не измеряются в цифрах,
И не важно, какая в стихах твоих рифма и строфика.
Люди не являются количеством их ошибок,
Не являются минусом на листке,
Не являются невыполненным процентом...

WE ARE **R** HEAR



Связаться с нами:

 weare_response@mail.ru

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

Переходи
по QR-коду

