
Материалы 3-й балтийской
конференции
«Антихрупкость»

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ



Кирилл Кошкин

**Материалы 3-й балтийской
конференции «Антихрупкость».
5—8 мая 2017, Калининград**

«Издательские решения»

Кошкин К.

Материалы 3-й балтийской конференции «Антихрупкость». 5—8 мая 2017, Калининград / К. Кошкин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-903663-6

На конференции была насыщенная программа, включившая большое количество мастер-классов, презентаций, воркшопов, докладов, дискуссий и прочих форматов, посвященных тому, как использовать ресурс травмы для развития и благополучия.

ISBN 978-5-44-903663-6

© Кошкин К.
© Издательские решения

Содержание

Кирилл Кошкин. «Антихрупкость как искусство» (лекция)	6
Руслан Магомедов. Плотное пальто стресса (мастерская)	20
Спектр цвета	21
Уровни организации личности	22
Алексей Кликушин: Кому хорошо?	23
Уровни организации личности	24
Уровни организации личности	25
Видео: http://www.robertsapolskyrocks.com/intro-to-human-behavioral-biology.html	29
Елена Годо. «Если бы не я, то у меня бы всё получилось» (мастерская)	32
Наталья Малюкевич: О!	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Материалы 3-й балтийской конференции «Антихрупкость» 5—8 мая 2017, Калининград

Авторы: Кошкин Кирилл, Магомедов Руслан, Кошкина Ольга, Годо Елена, Головина Елена, Горбач Елена, Деянова Анна, Исакова Татьяна, Хидятов Алексей, Крылова Наталья, Любичкая Оксана, Малюкевич Наталья, Рогизная Оксана, Савельева Ольга, Кравченко Антон

Редактор Ольга Савельева

Иллюстратор Кирилл Кошкин

- © Кирилл Кошкин, 2018
- © Руслан Магомедов, 2018
- © Ольга Кошкина, 2018
- © Елена Годо, 2018
- © Елена Головина, 2018
- © Елена Горбач, 2018
- © Анна Деянова, 2018
- © Татьяна Исакова, 2018
- © Алексей Хидятов, 2018
- © Наталья Крылова, 2018
- © Оксана Любичкая, 2018
- © Наталья Малюкевич, 2018
- © Оксана Рогизная, 2018
- © Ольга Савельева, 2018
- © Антон Кравченко, 2018
- © Кирилл Кошкин, иллюстрации, 2018

ISBN 978-5-4490-3663-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Кирилл Кошкин. «Антихрупкость как искусство» (лекция)

Кирилл Кошкин: Что мы вкладываем в понятие хрупкость. Что означает это слово? Почему Талеб не воспользовался тем, что было? Потому что он ссылается на то, что ни в одном языке невозможно было найти слово, обозначающее очень простой процесс: стрессовая нагрузка, и в процессе стрессовой нагрузки система не просто остается неуязвимой, не просто выгибается, а потом выпрямляется, а она становится лучше. Это принципиальный момент. То есть в результате стресса система живая или организационная, социальная система, становится лучше, то есть она приобретает какие-то новые полезные блестящие качества, которые позволяют ей справиться с какими-то новыми вызовами и новыми задачами. Вот чашка фарфоровая, по сути она является стрессоустойчивой, если вы уроните ее на пол, она скорее всего разобьется, то есть для неё стресс является вредом. Он разрушает её целостность, разрушает её функционал, в этом смысле это объект, который хрупок по сути. Хрупок в понимании Талеба. Есть другой вариант, например, не бьющаяся чашка. Она упала и не разбилась, она осталась неуязвимой для стрессовой нагрузки, но она не стала лучше, она осталась всё той же чашкой с тем же самым функционалом, то есть неуязвимость в данном случае не является тоже антихрупкостью, это совершенно другой процесс, она не обрела новую ручку, она не нарастила свой литраж, она осталась той же самой чашкой, а вот если бы эта чашка бы упала и приобрела бы какие-то необыкновенные свойства, помните как в мультфильме про мужика, который за ёлкой ходил, там всё время были какие-то превращения динамические, что-то упало – во что-то превратилось, упала чашка – стала ведром. Вот это антихрупкость! Теперь можно с ним ходить за водой или на рыбалку. То есть принципиальный вопрос, центральный, антихрупкости – система становится лучше, система приобретает какие-то новые свойства и качества. Это понятно?

Зал: да

Кирилл Кошкин: Здесь я коснусь еще одного вопроса... Даже не буду касаться, чтобы пока вам не путать. Потом коснусь. Я потом вас запутаю, чтобы у вас возникло много вопросов, и чтобы вам захотелось в этом разобраться. Давайте подумаем о том, а какая, собственно, польза от этой концепции сейчас вам видится? Что есть системы хрупкие, которые под стрессом разрушаются, есть системы, которые под стрессом неуязвимы, в данном случае под системой я понимаю и индивидуально человека, и микросоциальные системы в виде семьи, и большие системы, какие-то сообщества, общества, этносы, и так далее. Какая польза, как вы думаете, от этого термина, от этого понятия для понимания живых систем.

Ольга Горбатенко: Накопление опыта

Кирилл Кошкин: накопление опыта

Алексей Кликушин: Приобретение устойчивости

Ольга Горбатенко: чтобы его передавать потом

Светлана Довженко: развитие

Кирилл Кошкин: Подождите минуточку

Ольга Горбатенко: опыт можно передавать, и это будет развитием бОльших систем

Кирилл Кошкин: Вот!

Ольга Горбатенко: маленькая система нарабатывает опыт и передаёт его, например, государству

Кирилл Кошкин: То есть вы имеете в виду даже какую-то эволюционную составляющую, да?

Ольга Горбатенко: да

Кирилл Кошкин: то есть антихрупкость полезна с точки зрения эволюции. Ок, такая отличная идея.

Алексей Кликушин: Приобретение устойчивости

Кирилл Кошкин: Устойчивости?

Алексей Кликушин: Устойчивости. Свойства практически не меняются, меняются формы, а свойства не меняются.

Кирилл Кошкин: ага. Вы слышали, что Алексей говорит? Что свойства меняются, форма остаётся прежней?

Алексей Кликушин: Он может быть... развиваться, эволюционировать, но формы он остаётся той же самой

Кирилл Кошкин: Кто за? Кто может присоединиться, у кого какое-то своё мнение?

Мила Колпакчи: Так если меняется форма, то и свойства тоже меняются

Кирилл Кошкин: если меняется форма, то свойства меняются

Алексей Кликушин: А, ну да, соглашусь, но дело в том, что у [...] свойства тоже меняются, и она приобретает новые формы, и тоже полезные свойства

Анна Фетисова: Мне кажется, наша вселенная – самый такой пример, у нас же большой взрыв, а потом развитие. Это антихрупкая система вполне

Кирилл Кошкин: Это антихрупкая система. Хорошо. За период развития земли там сколько-то миллиардов лет было шесть эпизодов, когда фауна, растительность почти на 98% погибали, оставались какие-то 2% из которых развивалось всё разнообразие. Шесть раз! В этом смысле с точки зрения эволюции это антихрупкая история? Потому что 98% видов исчезали.

Алексей Кликушин: Качественный отбор

Кирилл Кошкин: Качественный отбор. Ок, То есть по сути сейчас для вас антихрупкость звучит как скорее эволюционное качество? Так? Согласны вы с этим?

Зал: согласны

Кирилл Кошкин: Но Талеб имел в виду индивидуальную историю.

Анна Фетисова: Кирилл, а 2% – это получается очень небольшой процент, обладающий антихрупкостью?

Кирилл Кошкин: Так ли это? Вот в чём вопрос

Анна Фетисов: И человек вроде как

Кирилл Кошкин: Ну, человек относительно недавнее существо

Анна Фетисова: пока не изучили

Кирилл Кошкин: В этом смысле наша история в общей – пару минут. Я просто хочу сказать, так ли это в том смысле, что эволюция является собственно, антихрупким действием.

Наталья Антонова: У меня еще вопрос про приспособление. То, что меняется. Откуда известно, что это лучше?

Кирилл Кошкин: Вот. Откуда известно, что это лучше? Вопрос! человек что-то изменил эволюционно, и откуда известно, что это лучше?

Алексей Кликушин: А это Талеб сказал, что лучше

(смех в зале)

Анна Фетисова: Если выжил, значит лучше.

Алексей Кликушин: Ничего это не значит

Наталья Антонова: Ну просто ты сказал, что система становится лучше

Кирилл Кошкин: Система становится лучше, но Талеб брал конкретно небольшой отрезок максимум касающийся индивидуального онтогенетического развития

Наталья Антонова: Но даже если говорить просто про человека, я не имею ввиду большие системы

Алексей Кликушин: Критерий лучшести

Кирилл Кошкин: Критерий. Скажите

Алексей Кликушин: Ну вот я спрашиваю, какие критерии лучшести и антихрупкости.

Кирилл Кошкин: Давайте выдумывать. Это антихрупкость.

Анна Фетисова: Развитие способностей человека. Он более к жизнеспособен становится.

Кирилл Кошкин: Более...?

Анна Фетисова: Жизнеспособен, то есть он может продуцировать эффективность, он может приспосабливаться, у него меньше ограничений

Кирилл Кошкин: Хорошо, но простой пример. Допустим, случилось со мной в жизни какое-то не дай бог несчастье, и я впал в депрессию, лежу зубами к стенке, грущу очень сильно, никуда не хожу, не моюсь, ничего не читаю, не ем, и такой весь из себя лежу несчастный, а вокруг все мои домашние мне приходят и раз за разом предлагают водички попить, чайку попить, поесть, может быть мочалкой спинку потереть, может быть ноги подстричь, ну как же привести себя в порядок. В этом смысле количество заботы вокруг меня существенноросло, то есть моя жизнь стала прекрасной, вокруг меня всё крутится, антихрупкость процветает. Является ли это антихрупкостью? Является ли это полезным свойством? Я свою жизнь улучшил.

Анна Фетисова: Это может быть этапом. Это может быть этапом к вашему дальнейшему пути, пережили этот стресс и пошли

Кирилл Кошкин: Или не пережили. Случай из практики. Мальчик 22 лет, любимый случай, он получил инвалидность второй группы в клинике, потому что у него глаза не успевали за поворотом головы. Всё в порядке, крепкий, здоровый парень, но у него госпитализаций восемь было, и всё с одним и тем же самым симптомом. Он конечно больной человек, но совсем не потому что у него глаза значительно за поворотом готовы не успевают. И что? Ну кто-то вырастает, а кто-то не вырастает из этого. Как понять то? Будет эта система антихрупкой или нет.

Илья Гаврилюк: Если взять ваш пример, который вы приводили про кружку. Допустим, падение кружки – это стрессовая ситуация

Кирилл Кошкин: да

Илья Гаврилюк: И в одном случае, когда кружка разбивается, вот этот переход от кружки, которая разбивается, до кружки, которая не разбивается в этой ситуации, не является ли это антихрупкостью?

Кирилл Кошкин: Если кружка просто не разбивается – это не антихрупкость

Илья Гаврилюк: Я про сам переход от кружки, которая разбивается к кружке, которая не разбивается

Кирилл Кошкин: То есть она один раз упала – разбилась, а потом не разбивается? А она уже разбилась! Это очень хороший вопрос, спасибо! Действительно, а если уже кружка разбилась, то как она может потом улучшиться?

Алексей Кликушин: Есть момент такой. Дело в том, что когда кружка развивается, смысл кружки остается, когда кружка деградирует из кружки в лопату, например, то смысл кружки утрачивается

Кирилл Кошкин: Деградирующая кружка

(смех в зале)

Кирилл Кошкин: Видите, всё не так просто. казалось бы простое утверждение, что просто система должна становиться лучше, возникает много вопросов, а в этой ситуации как быть, а в этой ситуации как быть. Вот тут и давайте тогда остановимся с такой неясностью. что же всё-таки этот чёртов Талейб имел в виду

Валентин Кундалевич: мы говорим о кружке как о системе, ли как о предмете?

Кирилл Кошкин: В данном случае это просто немного некорректный пример, потому что кружка – это не система. Потому что всё-таки имеются ввиду живые открытие системы или социальные системы

Елена Горбач: Мне кажется, что антихрупкость свойственна только живым системам

Кирилл Кошкин: или социальным. В примерах Талеба он говорит о том, что вот ресторанный бизнес, это такой вот очень антихрупкий бизнес, потому что он вынужден постоянно приспосабливаться к конъюнктуре рынка, а например, банковский – это хрупкий бизнес, потому что чуть что не так, и он, соответственно, рушиться, банк падает.

Алексей Хидоятов: Можно говорить об антихрупкости как о процессе, это динамический процесс, это не статичное состояние, оно всегда динамичное, и вот пока процесс идет, состояние антихрупкости сохраняется, То есть она всегда положении неизвестности, это либо эволюция, либо деграация в конечном итоге

Кирилл Кошкин: Что думаете об этом, коллеги? Это вообще не конечное состояние, а это процесс?

Зал: да

Кирилл Кошкин: Ок, запомним это. Тогда мы можем здесь точно для себя вывести под звездочкой, что это процесс. Бесконечен ли он?

Участница: для кого-то конечен

Евгений Ипатов: Важная составляющая, что помимо того, что это процесс, который фиксируется на собственных достижениях, то есть я сейчас пережил антихрупкость, если никто не фиксирует это, то собственно, и что?

Кирилл Кошкин: А кто должен фиксировать это?

Евгений Ипатов: Ну, в принципе, сам процесс фиксируется, например, чашка разбилась, стала ведром, и говорит: «Я теперь ведро, посмотрите. Ты вот, дура, не бьёшься, а я ведро теперь»

(смех в зале)

Кирилл Кошкин: так...

Участница: Нет свидетелей – нет процесса

Алексей Кликушин: по поводу хрупкости, если яйцо куриное не ломается, то зародыш погибает.

Кирилл Кошкин: Отлично!

Алексей Кликушин: И практически весь рост связан с тем, что происходит разрушение клетки

Кирилл Кошкин: то есть тогда и на каком-то социальном уровне невозможно... процесс инициации: мальчик должен умереть и должен появиться мужчина

Алексей Кликушин: возможно, но нельзя исключать

Кирилл Кошкин: Ну, есть варианты. Да. То есть тогда получается, что старая система должна погибнуть

Участница: Законы отрицания, в чистом виде причём.

Кирилл Кошкин: Поясните совою мысль

Участница: Отмирает что-то прежнее, а в философии это называется законом отрицания отрицания. Опираясь на что-то прежнее, из него всегда появляется что-то новое, но оно всегда имеет другую форму. Вопрос с формой мне тоже очень интересен, сохраняется ли она при перемене свойств, ли меняется принципиально

Алексей Кликушин: Наследует признаки

Кирилл Кошкин: Если брать антропологические данные, то в некоторых племенах, которые мне приходят в голову, человек, который прошёл инициацию и стал из мальчика мужчиной, он как будто бы не узнает свою мать, у него другое имя, он не узнает своих родственников, поэтому сохранение ли это формы? Вот если форма социальных отношений

меняется, является ли это изменением формы в целом, или вам важно чтобы обязательно у него рог на голове вырос, и тогда это уже серьезные изменения?

Участница: Изменяется ли субъект, если к нему изменяется отношение?

Кирилл Кошкин: Да, становится ли у него форма другая, или нет

Участница: Объективно нет. А субъективно?

Кирилл Кошкин: А субъективно? Вот вопрос в том, что он получает свою долю в добыче, он ходит в набеги, у него появляется право голоса, у него появляется женщина и возможность завести семью. Что тогда определяет форму? Давайте в этом вопросе решим. То есть если я не считаю себя мужчиной, а вдруг я проснулся мальчиком, надел короткие шортики и лопаточкой пошёл...

Участница: на работу

Кирилл Кошкин: на работу, да, пришёл

(смех в зале)

Алексей Кликушин: Статус в племени мальчика от мужчины отличает то, что мальчика кормят, а мужчина обязан приносить пищу сам

Кирилл Кошкин: Ну форма-то, форма

Мила Колпачки: Ну, характеристики меняются, появляются новые права и обязанности

Кирилл Кошкин: Друзья, что создает форму? давайте просто поговорим, что конституирует форму? Тогда так давайте рассуждать?

Евгений Ипатов: Внешние правила

Кирилл Кошкин: Внешние правила? Тогда это социальный элемент, то есть тело же не меняется, объективно

Участница: Готовность воспринимать изменения. Способность организма конкретного воспринимать те изменения, которые с ним происходят.

Кирилл Кошкин: То есть?

Участница: Если говорить в плане стресса, то как я поменяюсь после воздействия какой-то либо стрессовой ситуации на меня. Получиться ли у меня в дальнейшем противостоять подобной ситуации? появиться ли у меня в моём опыте какие-то приёмы, которые позволят мне..

Кирилл Кошкин: а если ответ взять талемовский: «Я не знаю» Вот с этим справился, у меня получилось, но означает ли это, что я справлю с чем-то другим? Не факт.

Алексей Кликушин: А какой ответ талемовский?

Кирилл Кошкин: Я не знаю

Алексей Хидоятов: Но это ответ самосознания

Кирилл Кошкин: Это скорее вопрос, если глобально, он касается темы неопределённости и выносимости неопределённости. Яне знаю, выдержу ли я

Алексей Кликушин: тогда польза призрачна, правильно?

Кирилл Кошкин: Вот! Давайте тогда вернемся, собственно, к тому, что Талев назвал проблемой лоха. Эта терминология взята из чёрного лебедя, и там ситуация такая: вот индюшку кормят, она сидит в инкубаторе, ей приносят зерно, питье, она его кушает и думает: «Блин, какая классная жизнь! Ничего не надо делать, ни сегодня, ни завтра, ни послезавтра, уже лето пришло, а я все ем, и так хорошо мне» Наступает Рождество, и всё, конец, отрубили голову, положили в печку, съели. И вот допустим, ситуация такая, что индюшка на этом месте предполагала, что раз вчера её кормили и позавчера кормили, и месяц назад кормили зерном, о и рождество будет то же самое. И вот он как-будто бы Чёрный лебедь выплыл, неожиданная ситуация. Почему так случилось? Мы еще глобально к этому вернемся. И тогда давайте оп другому. Индюшка, которая живет в соседнем вольере, и которую к рождеству не заре-

зали, она видит, что произошло. Означает ли ее опыт, полученный в том, что её не убили, во-первых, означает ли он антихрупкость, а во-вторых, и как она этим может воспользоваться?

Алексей Кликушин: она ломает стереотипы и всё

Кирилл Кошкин: Куда она там ломает!

(смех в зале)

Кирилл Кошкин: Ничего она не ломает, она в вольере сидит. Хорошо, она получила эти знания, получила этот опыт. видела его, но как она может этим воспользоваться?

Алексей Хидоятов: а никак, она его не прожила

Кирилл Кошкин: как? Она видела, что её сестренку, того, почикали

Мария Дикова: Она может начать худеть

Кирилл Кошкин: Худеть, заболеть, ага. Сейчас нам задача не спасти индюшку, я понимаю этот благородный порыв выкрутиться их этой ситуации, но скорее тут важно, что есть ситуации травматические со знанием, опытом, впечатлением, которые мы получаем, но не можем воспользоваться, и означает ли это антихрупкость. Ну хорошо, я теперь что-то знаю, что на самом деле происходит, и что? Я могу сломать инкубатор? Нет. Могу остановить этого прожорливого индюшколюба? Нет.

Алексей Кликушин: Уплыть

Кирилл Кошкин: *(смеется)*

Елена Лаврухина: Получать удовольствие от оставшегося времени

Кирилл Кошкин: Вот это было бы, конечно, хорошо. Но как бы это могло бы выглядеть?

Анна Фетисова: Вы ситуацию привели когда от них ничего не зависит, а лучше привести когда зависит от тебя что-либо, и вот опыт тогда получается тот, который может быть полезен

Кирилл Кошкин: Ну...

Анна Фетисова: Наверно это и имеется ввиду? Когда нет близких людей, ничего от тебя не зависит.

Кирилл Кошкин: Ничего не зависит. Какие-то мощные социальные, политические, экономические изменения, всё. Я просто с этим сталкиваюсь.

Алексей Хидоятов: этот процесс контролируется временем

Участница: Письмо вегетарианцам написать

Кирилл Кошкин: Письмо вегетарианцам? Безумные идеи. Индюшка пишет, как это старый чеховский Ванька: «Ну, помогите»

(смех в зале)

Алексей Кликушин: А вот ограничения такие как «нельзя убежать», «нельзя уплыть», «нельзя улететь» – просто приходит сосед и выпускает индюков всех, и всё

Кирилл Кошкин: Хорошо, если вам не нравятся индюшки, возьмем другую ситуацию. Кому-то может быть на слуху скандал, но я в двух словах его опишу. В Москве собираются сносить пятиэтажки, и не то чтобы это шикарные квартиры, это полный отстой с картонными стенами, в которых слышно, как соседи пукают, и это невыносимые условия по большому счёту, давно выходящие за гигиенические нормы. Огромное количество людей по этому поводу запротестовало. Им предложили лучшие площади

Алексей Кликушин: Но в другом районе

Кирилл Кошкин: Нет, даже в пределах того же самого округа. Почему они отказываются?

Мария Дикова: Потому что для них этого дом, с которым много связано

Кирилл Кошкин: Для них это дом, это определенный фрейм, это определенная привычка, определенный гештальт уже оформленный. Вопрос еще в том, что мы забываем, что находимся в системе каких-то представлений, которые позволяют нам обрести большую

автономию, большую уверенность, большее прогнозирование ситуации. Мы должны рискнуть

Мария Дикова: Но любовь к родному пепелищу...

Кирилл Кошкин: Да, любовь к родному пепелищу, более трагические вещи. Я никогда не мог понять в военных фильмах, когда например, небольшая группа солдат ведет большую группу людей на расстрел. Терять нечего. Почему не рискнуть? В этом смысле проблема индюшки это только как будто бы наше видовое высокомерие позволяет нам придумывать ей всякие прекрасные выходы типа написать письмо веганам, но мы-то такие же по сути

Алексей Кликушин: у остальных тоже ограничение присутствуют

Кирилл Кошкин: конечно, мы в своих просто фреймах, поэтому вопрос не в том, чтобы спасти индюшку, а в том, чтобы подумать, а что это про нашу-то собственную жизнь? И это является одним из заходов очень многих критиков Талеба, вот эта история с индюшкой. А всякая ли ситуация полученного опыта вообще может быть источником антихрупкости, даже потенциальной? И сам Талеб в антихрупкости пишет, что совсем не всякое событие, которое с нами случается, из него может что-то появиться. Более того, он говорит о том, что чаще всего то что происходит трагического в жизни для человека ничем хорошим не заканчивается, и даже если его попытаться восстановить, часто это оказывается невозможным, в принципе невозможным. И тогда он выводит такую историю о том, что как же мне с этим вопросом быть? А вот он говорит такую мудрую мысль о том, что надо учиться на чужих ошибках. Класс! И это говорит о том, что Талеб прекрасный промоутер идей, прекрасный продавец концепции, она впечатляющая, она захватывающая, но под ней есть некоторые гнилые места. Та же самая история касается, например, фирмы, в которой он работал. Я думаю, что те кто читал, более-менее помнят о том, что он работает трейдером в компании Юниверсал Интернейшнл, кажется, и вот они наняли его как человека, который умеет предсказывать кризисы, который умеет видеть все эти системные вещи, и всё бы ничего, но эта фирма была замешала в ряде скандалов. Вот эти вот работы его и идеи о том, что он может предсказывать реально какие-то события, с тем что происходит в той организации, в которой он работает, вызывает какие-то нехорошие вопросы, а так ли он может быть предсказателем, если он сам этим вопросом мягко говоря, не очень пользуется. Ну, это скорее так, для общего впечатления.

Кто у нас еще есть из критиков? У нас есть Сорно. Работы госпожи Сорно касаются... они тоже эволюционные биологи вдвоем... класс! Я забыл подключить микрофон! Итак, Сорно. Посмотрели, действительно в каких-то вопросах, кризисных ситуациях система, опираясь на свою изменчивость, приобретает какие-то новые качества. но что они увидели экспериментально? Что да, в этой ситуации какие-то системы у организма мобилизуются, и позволяют изменчивости приспособиться к этой стрессовой нагрузке, п это автоматически означает, что другие системы при этом проваливаются. То есть в общем и целом система в каком-то момент становится анти хрупкой, а в каком-то моменте она становится наоборот более уязвимой, и таково свойство живой системы. Эта работа не очень популяризируется, но тем не менее нам нужно иметь её ввиду, о том, что не так уж всё просто как подаёт нам это господин Талеб.

Ну и такой себе вполне художественный пример – Айн Рэнд и её знаменитая книга «Атлант расправил плечи». Там вы помните о чем была история, о том, что предприниматели, промышленники, которые способны побеспокоиться о себе, и вот они под разными нагрузками приобретают какие-то новые качества и потом образуют какую-то свою Утопию, в которую приезжают и там уже нормально оттягиваются. То есть если обобщать это с художественной идеей, идея которая стоит за антихрупкостью, мы должны это понимать, это такой вот социальный дарвинизм по большому счёту, просто Талеб это всё оформляет в кра-

сивую упаковку, но, по сути, мало чего из этого меняется. Вот какие сомнения. Понятны ли они вам?

Индюшка (непонятно, как я могу воспользоваться чужим опытом). Уязвимость, приобретаемая в процессе модификации других систем, то есть я где-то становлюсь антихрупким, а где-то моя уязвимость нарастает. Ну и наконец, эта идея учиться на чужих ошибках, она означает в широком смысле вот этот самый социально-коммерческий дарвинизм, когда я у кого-то посмотрел, обучился и выиграл, при этом себя улучшая, но при этом если я сам попадаю в какую-то угнетенную дарвинистическую яму, то я могу вполне себе погибнуть, несмотря на те ресурсы, которые у меня есть.

Что еще нам нужно по этому поводу сказать? Что еще мне лично не очень нравится в идее антихрупкости? Что по большому счёту она отталкивается от концепции того... давайте по-другому. Если мы говорим об истории практики психологической, психотерапевтической, психиатрической, то так или иначе, идеи, с которых всё начиналось – это что человеку плохо, что-то у него не получается в жизни и нужно его улучшить. Ему что-то не хватает в жизни, и нужно сдвинуть в ту сторону, где всего ему будет хватать. То есть для этого конечно, развилась мощно психиатрия, это перестало быть каким-то шаманским камланием, а вполне себе у этого есть инструментальные методы и подтверждения, появились какие-то лекарства, появилась нормальная классификация состояний, то есть мы можем объективно измерять какие-то нарушения, объективно измерять, более-менее объективно, улучшение этого показателя. То есть где-то приблизительно, даже если брать с рубежа 19—20 веков, когда более-менее знание психологическое начало серьезно оформляться, и психиатрическое в том числе, так или иначе все эти помогающие практики двигались от очень простой вещи: от минуса к нулю. есть какая-то проблема, чего-то недостаточно, есть какие-то болезни, и человека нужно избавить от этих страданий. От минуса, от недостаточно, от фрустрации вывести в ноль. Этим основная часть нашей отрасли и занималась. И только в последнее время, ну как в последнее, наверно начиная с 1967—1975 годов, я потом поясню, почему я именно такие даты выделяю, появилась идея о том, что вообще-то задача может быть другой: двигать человека от нуля в плюс. И тогда возникла идея о том, что вообще-то психология должна работать в сторону счастья, в сторону благополучия человека, а не избавлять его от несчастий. Один из основоположников этого подхода Мартин Селигман такой пример по этому поводу приводит: традиционная психология, психотерапия, психиатрия потерпела в общем-то фиаско, работая с этими прошлыми событиями, пытаясь в них откопать какую-то идею целительную для настоящего человека и для какого-то его будущего. Он говорит: «Допустим вы меня взяли и померяли своей батареей тестов, 10—15, вы выяснили, что я за личность, какие у меня преобладающие защитные механизмы, как я делаю в обычной стандартной ситуации, померяли всё. И как будто бы вы, основываясь на моём прошлом, на моём текущем актуальном опыте про меня что-то узнали. и вот я вам рассказываю, знающим про меня, о том, что в прошлую субботу я пошёл в пивную, нормально попил пива с рыбкой, потрещал со своим приятелем и было очень хорошо. Вот вы знаете моё прошлое, можете ли вы сказать, что я буду делать в следующую субботу?»

Участница: приближенно

Кирилл Кошкин: Нет. И тогда какой смысл тратить силы на идентификацию прошлого, если можно поставить задачи по-другому и беспокоиться о будущем, о благополучии и фиксироваться на этом. Тогда сюда подтянулось большое количество инструментальных исследований, я имею ввиду томагнитно-резонансную томографию, которая делает возможной визуализацию различных областей мозга в ответ на какой-то стандартный раздражитель, то есть появилось большое количество работ, связанных с тем, а как себе это благополучие, это счастье организовать? Тогда если мы говорим про пользу для нас от понятия антихрупкости. то нам мой вкус, но нам может быть полезно как одно из понятий зарож-

дающей науки, она называется позитивной психологией, это не позитивная аффирмация и не позитивное мышление, и не позитивная психотерапия. Это совсем новая область, которой от силы можно поставить 15 лет, столько она развивается, хотя конечно у неё были предшествующие мощные события. И тогда нам важно понять, что если сейчас парадигма помогающих профессий меняется, и меняется она в сторону скорее обретения благополучия и счастья, то нам нужно быть на коне, нам нужно быть к этому готовыми. И тогда внимание к концепции антихрупкости как к одному из слов, обозначающему источник этого благополучия и счастья нам может быть полезно. Убедительно или не слишком?

Участница: нас пытались в чём-то убедить?

Кирилл Кошкин: *(смеется)* Нет скорее, выгляжу ли я убедительным для себя.

(смех в зале)

Кирилл Кошкин: Например, я хочу пообедать. Это может быть неубедительно для вас, но вполне убедительно для меня. Что еще? давайте посмотрим теперь про некоторые концепции, которые этому предшествовали. Ну тут прежде всего я хотел бы начать с Абрахама Вальда и его концепции, касающейся ошибки вышившего. Это отчасти касается ситуации с индюком. Вторая мировая война, бомберы возвращаются с задания, их естественно, обстреливают, у них там дырки в каких-то местах, и армия озабочена тем, а как же с этими бомберами чертовыми поступить правильно? их же нужно как-то защищать, чтобы их поменьше сбивали, а какие места защищать? была идея первая – куда попадает, туда и защищать. и тогда как раз Абрахам Вальд сказал о том, что ребята, вы неправильно мыслите. Потому что эти, хоть и простреленные вернулись. Это значит эти попадания на выполнение боевой задачи и для того, чтобы машина летала, не критичны. Укреплять надо те места, в которые не было попадания. потому что видимо, они критичны. И из этого выросла целое огромное направление рассуждения о том, что опыт другого человека или другой машины или в принципе какого-то события, из него невозможно сделать выводы до тех пор, пока не рассмотрена вторая половина, хотя бы гипотетически, то есть не только те, кто выжили и спаслись в какой-то ситуации, а как действовали те, которые не выжили. Что там случилось? вы все читаете книжки или сообщения о том, что вот, я попал в трудную ситуацию. В тайгу, где-то еще, и дела вот так, вот так и вот так. и поэтому я выжил. и из этого как будто бы вырастает целая история о том, как надо выживать в Тайге, но нету у этого второй важной половины. Может быть, чтобы было полно людей, которые делали тоже самое и там померли. И вот без этой половины, без того, что явилось источником плохих событий для человека, и благодаря чему он спасся, весь этот опыт спасения нам ничего не даст. Та же самая история с дельфинами. мы все прекрасно знаем о том, как человек попал в сложную ситуацию в море, и вдруг подплыли волшебные голубые млекопитающие морские и вытолкали его на берег. Но это только те случаи, о которых мы знаем, а сколько они утанули на дно? Потопили, играя? Про это мы ничего не знаем. У нас есть концепция о добрый дельфинах, на самом же деле это как раз ошибка выжившего. Почему я здесь об этом упоминаю? Потому что мне кажется, что в вопросах адаптации, в вопросах приобретения антихрупкости нам очень важно этот момент не упускать, чтобы не попадать в фрейм, в какую-то рамку заданную, в какой-то рецепт ситуации, чтобы не попасть в эту самую ошибку выжившего. Кто-то скажет, самая простая история, что у меня не порядок в личной жизни, меня мужчина или женщина бросила, а мне такой мой приятель говорит, а ты сделай вот так, и как будто мне это должно помочь. Нет. И мы все знаем и говорим о том, что советы не помогают, советы – монета дешевая, ими по большому счёту воспользоваться невозможно. Это как раз является той же самой идеи ошибки выжившего, которую не представляется возможным использовать в корыстных целях. Это не путь к антихрупкости, если мы не имеем в виду негативную сторону ситуации.

Вторая концепция, которая мне кажется важной, и находящейся вокруг концепции антихрупкости. Это концепция автора не слишком хорошо у нас известного но тем не менее, это концепция Дэниэла Стерна, в частности из его книги 2002 года «Present moment», которая переводится как «Терапия настоящего момента» и о повседневной жизни. Там он упоминает одну очень классную вещь, в английском варианте она звучит как Treasonous, а мы её перевели как небрежность. О чём он говорит? О том, что в принципе есть идея о том, что есть один человек, другой человек, и между ними есть коммуникация, есть ясное коммуникационное сообщение о том, что я тебе и говорю и делаю рядом с тобой вот что, ты мне в ответ делаешь вот что, между нами возникает прекрасная коммуникация, если она по каким-то причинам идёт не нацелено, то у нас возникает дискоммуникация, и мы ничего с этим поделать не можем, а если повезло, то мы...

О чём говорит Стерн? О том, что в принципе вот такой прямой коммуникации не существует как таковой, существует ряд интесубъективных интеракций, то есть я делаю какое-то действие, совершаю ошибку. Получаю обратную связь от того, что не то направление, делаю следующее действие, смещаюсь сюда, опять не то, еще действие и так далее, то есть это вреднее возникает их череды ошибок и обратных связей. Тут очень важно чтобы построить какие-то отношения, с тем чтобы мы этим ошибкам и обратным связям позволяли бы существовать. Вот тогда и происходит налаживание контакта, налаживание отношения, вообще что-то становится возможным Стерн говорит о том, что вообще эта небрежность является основополагающим принципом и способом отношений между матерью и ребенком, поэтому ребенок и развивается, потому что он совершает ряд ошибок, получает обратную связь и обретает какие-то новые качества. Понимаете, почему я об этом упомянул в терминах антихрупкости? Потому что это, на мой взгляд, является хорошим способом отразить то, как антихрупкость происходит, что это череда ошибок и способность воспринять обратную связь и подкорректировать свои усилия для достижения цели. Ну и в принципе если мы говорим о травматических кейсах в нашей практике, то мы говорим о том, что человек в своих установках становится тугоподвижным, ригидным, он сложно адаптируется, то есть когда мы говорим про адаптацию и способности усваивать какие-то новые события, мы говорим о способности и готовности совершать ошибки. Если человек не готов совершать ошибки, не готов совершать выборы, не готов слышать нет, от человека или от среды, он, скорее всего никуда не пойдёт, потому что если у меня намерение, что я буду идти только по прямой и не буду совершать никаких ошибок, это невозможно в принципе.

Алексей Кликушин: Сразу будет туда или туда

Кирилл Кошкин: Да, именно

Алексей Кликушин: ошибка не воспринимается

Кирилл Кошкин: Да, либо она воспринимается, как «я знаю, что если я так сделаю, я ошибусь, а ошибаться я не хочу, поэтому ничего делать не буду», вот здесь никакого движения вообще тогда не происходит

Анна Деянова: Так это же процесс получается

Кирилл Кошкин: обязательно

Анна Деянова: Тогда антихрупкость и правда тогда не как понятие, не как качество какое-то, а как процесс

Алексей Хидятов: как глагол

Кирилл Кошкин: Вот! Отлично! Антихрупкость как глагол.

Анна Деянова: Глагол, да.

Кирилл Кошкин: Некая процессуально развернутая деятельность. Ну, пока мы это берем в голову, посмотрим, что будет у ребят, которые будут выступать, посмотрим, как мы это будем переживать, но если кому-то важно эту идею важно взять в голову, что это процессуальное, а не конечное состояние, ну тогда приглядывайте за этим, а в конце поговорим.

Про антихрупкость сказал. Теперь непосредственная вещь, которая был придумана Д. Калхуном, это один из подзаголовков нашей конференции, и о чём тут идет речь? Вот как раз Калхун говорил о том, что посттравматический рост, то есть способность после какой-то стрессовой нагрузки выйти на какой-то новый уровень функциональности – это не конечная точка, это процесс. В этом смысле, они говорят, что посттравматический рост – это процессуальная способность, это не конечная способность. Что еще важно в этой теме сказать? О чём они еще говорят? Что посттравматический рост не является результатом полученной травмы, чтобы нас в этом смысле было сразу понятно. Это результат усилий по совладанию с травмой, то есть сама по себе случившаяся травма не является источником посттравматического роста, единственное что является потенциалом к этому – это усилия по совладанию с этой травмой. Травма может по разным источникам способствовать тому, чтобы посттравматический рост появился, а может и затруднять его или делать невозможным. Это нас отсылает опять же к критическим замечаниям, касающимся антихрупкости.

Еще что важно в этом понять? Почему мне кажется, что по антихрупкость имеет смысл говорить?

Для большинства людей, с которыми мне приходилось иметь дело, у них есть какая-то идея противопоставления своего благополучия со своим неблагополучием. То есть если я себя чувствую несчастным, то это автоматически означает, что я не могу себя чувствовать счастливым. И это на мой взгляд большая проблема, которая никак не связана с практическим опытом. Вы наверняка знаете ситуации, или сами в таких были, когда в очень тяжелых жизненных обстоятельствах, в очень тяжелой обстановке вы тем не менее находили возможность получить удовольствие, рассмеяться, улыбнуться, почувствовать себя хорошо. Это как раз в пользу той идеи, которую закладывает Калхун о том, что в общем если говорить о посттравматическом росте, это как раз способность не взаимоисключать два состояния, счастье и несчастье. Вы можете быть несчастным и счастливым одновременно, вопрос в том, куда вы вкладываете усилия. На что вы обещаете внимание и каков ваш фрейм. Как кто-то говорил здесь про индюшку, она спокойно может наслаждаться текущим моментом, даже зная, что её жизнь конечна. Еще более экзистенциальный контекст – мы здесь все смертны, мы можем, конечно, сейчас впасть в депрессию по этому поводу от того, что пройдет 50 лет, и никого из этого зала никого уже не будет в живых

Елена Горбач: По сути антихрупкость – это амбивалентность?

Кирилл Кошкин: Антихрупкость амбивалентна. Хорошая идея. Она связана с небрежностью. Возможно. Давайте думать об этом.

То есть речь идет о том, что я оказался в трудных обстоятельствах, я оказался под стрессовой нагрузкой, могу ли я в этих обстоятельствах двигаться в сторону благополучия или нет? Вот это и является по сути копинг-стратегией, это является точкой приложения усилий по совладанию со стрессом. Во всяком случае, они предполагают, что именно эта возможность, именно эта способность является источником роста.

Это что касается посттравматического роста. Эта идея понятна, или вы возражаете?

Зал: Понятна

Кирилл Кошкин: Ок. И наконец, одна из главных историй, это история про выученную беспомощность. Напомню, о чём идет речь. 1964—1967 годы, работы Мартина Селигмана с собачками. В чём она заключалась? В том, что было две группы собачек, одну группу запирали, другую тоже запирали, у одной была такая штучка для носа, а у другой не было, но обе группы собак били током. У тех, которые были штучки для носа, они могли нажать на неё, и остановить экзекуцию, а у других этой штучки не было. Какую-то часть опытов провели, оказалось, что в конечном итоге собачки из второй группы, где они не контролировали ситуацию, у них не было возможности прекратить это тяжелое испытание, они в итоге ложились на дно клетки и скулили, выли, выжидая этого бесчеловечного вполне

себе удара током. Что произошло дальше? Открыли клетки. Обе группы собак могли в случае экзекуции покинуть клетку. У тех, у кого была возможность контролировать ситуацию, они выбрались, а те, у кого не было такой возможности, ложились и скулили, хотя перед ними были открыты клетки, для них уже ситуация сложилась. Другой пример – человеческий. Сейчас уже вспомню, но суть заключалась в эксперимента на доме престарелых. Арден Хаус, 2 и 4 этаж, на 2 этаже старикам говорят о том, что вы можете выбрать себе обстановку в своей комнате, украсить её домашними цветами, только единственное что вам придётся их поливать. ухаживать за всем этим, самим прибираться, и обо всём этом придётся самостоятельно беспокоиться. На 4 этаже сказали, что ребята, вы можете выбрать всё что угодно, к вам будут приходить медсестры, поливать вам цветочки, приглядывать за вашими питомцами, убираться у вас. Что из этого получилось? Из этого статистически значимо получилось, что те люди, которые контролировали то что происходит, то что было в их власти, у них совершенно другой был фон и настроения, и возможностей, и когнитивно-интеллектуальной сферы, в отличие от других. Боле того, в какой-то отсроченной перспективе, 2—3 месяца, эта пропорция сохранялась. То есть речь идет о такой важной вещи, которая касается антихрупкости, и вот тут нам придётся задуматься уже обратиться к вашему опыту непосредственно на мастер-классах. Ведь Талеб говорит о ситуациях неопределенности, то есть когда мы оказываясь в каких-то тяжелых обстоятельствах не имеем возможности правильно подумать, потому что мы не знаем, как себя вести, мы не знаем, как это прекратить. Но тем не менее именно возможность совладать с этими ситуациями, в которых мы не знаем как себя вести, и как нам правильно поступить, именно она и называется антихрупкостью. Тогда возникает вопрос, что с одной стороны конечно источник благополучия лежит в сфере контроля над тем, что происходит вокруг нас, а с другой стороны новые приобретения, выход за привычные рамки лежит в возможности переносить неопределённость и незнание того, как ситуацию контролировать.

Участница: Так во втором случае, получается, что животные и растения непредсказуемы в своём развитии. Там как бы не совсем эта ситуация контролируемая, там есть и то и другое, что вы говорите.

Кирилл Кошкин: Ну, вот хорошее замечание, опять же. Если вы понаблюдаете и разовьете эту мысль в какой-то вывод, основанный на том практическом опыте, которым мы здесь будем приобретать, то будет вообще отлично. Для того чтобы нам еще раз эту идею услышат в более развернутом варианте.

И тогда у нас что получается? Всё у нас получается.

Анна Деянова: Про контроль ты говорил.

Кирилл Кошкин: Я говорил о том, что возможность контролировать ситуацию является источником благополучия, но тогда есть противоречие с тем, что утверждает Нассим Талеб. Как тогда приобретать антихрупкость, если антихрупкость – это результат процесса совладания со сложными обстоятельствами в ситуации максимальной неопределенности? Я не знаю, чем дело закончиться. То же качается посттравматического роста, потому что оба эти парня утверждают, что посттравматический рост не может быть целью, то есть я не могу решить себе: «А! у меня травма! Теперь я буду посттравматически расти!» Скорее я просто пытаюсь с ситуацией, а полезный выхлоп посттравматический в большинстве случаев получается абсолютно случайным и неожиданным для большинства людей, которые справляются с ситуацией. И это тоже интересная вещь. То есть насколько мы можем иметь намерения относительно антихрупкости? И не являются ли собственно намерение само по себе хрупким событием?

Анна Деянова: почему?

Кирилл Кошкин: Потому что я же нахожусь в рамках своих фреймов, в рамках своей ситуации, а для того чтобы мне совладать, мне надо из этого фрейма выйти, мне нужно по-

другому каким-то образом пересобрать для себя ситуацию, чтобы у меня появились возможности. Насколько это доступно? Вот это вопрос большой.

И конечно, важная вещь. Теперь смотрите, что касается окружения и тех вопросов и сомнений, которые возникают из теории, которые являются по сути предшествующими теории антихрупкости, мы с вами обсудили. Но есть еще одна вещь, она касается двух концепций, которые в этой теме уместно прозвучат. Первое – понятие эмерджентности. Эмерджентность – это свойство целой системы, которое не вытекает из тех элементов, которые составляют эту систему. Простые аналогии. У вас есть булыжник, он обладает какими-то качествами. Если вы приобретаете второй булыжник, у вас появляется система булыжников, тогда вы можете ими постучать, один об другой разбить. Вот появление этих новых свойств никак не связано, не принадлежит никому из этих булыжников, а вытекает из того, что их два, и благодаря этому они образуют некую новую эмерджентную систему, которая не принадлежит никому из её участников. Или химическая аналогия: вы имеете два атома водорода, у него есть определенные химические свойства, и один атом кислорода, у него есть определенные химические свойства, но когда они соединяются, у вас появляется вода, и у неё такое количество функций, возможностей и свойств, которые не принадлежат ни водороду, ни кислороду.

Анна Деянова: Музыка. Семь нот, а мелодий...

Кирилл Кошкин: Музыка, да, такая полифония. Тоже, по сути, является эмерджентным свойством. И просто уже биологическая история: мужская и женская половые клетки встречаются, и из них образуется новая жизнь, которая не может образоваться из каждой из них по отдельности. То же самое касается и живых систем, в том числе и семьи. Семья является, по идее, в идеале, эмерджентной системой, в результате которой каждый из её участников получает какие-то новые возможности, которых у них нет в отдельности. Или там более древние структуры типа родни или племени, они связаны с тем, что невозможно одновременно и за детьми приглядеть, и с другим племенем повоевать, и добычу себе добыть. Кто-то должен какие-то функции на себя брать, но в целом племя собирается в некую структурно-функциональную единицу, каждый из членов которой приобретает совершенно новые возможности, которых у него нет в индивидуальном ключе. Поэтому тогда почему это важно в теме антихрупкости упомянуть, эмерджентность? А если я сам по себе совладать с ситуацией травматической не могу, если я создаю себе системы, например, система «терапевт-клиент», или с кем-то еще, в которой у меня появляются новые возможности, является ли это антихрупкостью, если я с ситуацией справляюсь? Касается ли эмерджентность антихрупкости, и в каком ключе? Как они между собой связаны. Это вопрос, который меня интересует, у меня нет ответа, если я вижу, я с удовольствием этим поделюсь.

И наконец, последняя штука, которая мне кажется чрезвычайно важной. Знаете, есть такие отличные установки: всё что и делается – всё к лучшему. Забывается вторая часть, что лучше не будет, но тем не менее. Есть идея о том, что смотреть на свою жизнь как на череду событий, в результате которых я приобретаю какие-то новые опыты, новые знания. Я становлюсь лучше, и всё это было не случайно, и всё это так вовремя мне попало, и два молекулярных генетика, одного из которых зовут Гульд, это один из самых цитируемых авторов, насколько я помню, у него 1600 индекс, но вопрос в другом. Что они придумали? Они придумали очень простую вещь, работа их называется... что-то там с арками святого собора какого-то... ну неважно. Что такое антревольт в принципе? сейчас вы поймете идею. В архитектуре антревольт называется этот треугольный промежуток между арками. Как бы вы их не ставили между собой, эти арки, у вас всегда этот треугольник останется, как бы вы их не планировали, у вас всегда этот треугольник будет. Конечно, в архитектуре очень по-разному решают: украшают ангелочками или еще как-то, но тем не менее, как бы вы не изгалялись, этот треугольник останется.

Алексей Кликушин: даже если нет опоры

Кирилл Кошкин: даже если нет опоры. Если у вас есть задача свести арки, то антревольт всегда будет на месте. И это абсолютно бесполезная вещь, она возникает не потому что вы так запланировали, и не потому что вам хотелось бы иметь этот антревольт, другое дело, вы можете его обыграть или как-то справиться, но он бесполезен, в нём нет никакого смысла, потому что это вытекает из того, что арки не могут быть другими. И тогда Гульд со своим приятелем что говорят? Что это вы так думаете, что генетика и эволюция идет только в направлении пользы и адаптации – чёрта с два! У нас полно в эволюции антревольтов, то есть абсолютно бесполезных вещей, которые не связаны ни с какой адаптацией. Например, подбородок

Мария Дикова: Второй?

Кирилл Кошкин: Да

(смех в зале)

Кирилл Кошкин: Это же чистый антревольт! Или, они говорят, цвет крови. Почему он красный? Это что, такие особенности дизайнера, что ли? Какой в этом смысл, почему она должна быть красной?

Алексей Кликушин: Опасность

Елена Горбач: Потому что красные кровяные тельца

Ольга Савельева: А почему они красные?

Кирилл Кошкин: А почему они красные? Тут скорее, чтобы была понятна идея. В нашей эволюции даже в индивидуальном развитии могут быть эти самые антревольты, то есть некие события для нас не заканчиваются ничем

Алексей Кликушин: Ну дело в том, что на самом деле это невежество – говорить, что антревольт бесполезен. Он разносит тяготу двух арок. То есть опора. Две арки опираются друг на друга, и тем самым разгружаются

Кирилл Кошкин: арки опираются на опоры

Мария Дикова: они опираются стенками

Алексей Кликушин: стенками, они малые, и опираются друг на друга

Кирилл Кошкин: Да нет, они просто стоят по отдельности

Алексей Кликушин: и именно поэтому можно опору убирать

Кирилл Кошкин: Нет. Вот она здесь упирается, и здесь упирается

Алексей Кликушин: но опору можно убирать

Кирилл Кошкин: Можно, но в принципе невозможно это сделать, если я уберу её, тогда получится следующая арка с этими опорам

Алексей Кликушин: Так нельзя, тогда высота арочного проёма будет выше

Кирилл Кошкин: Конечно, я и говорю о том, что эта часть не убирается. Я могу дать ссылку на работы, где это обсчитано, почему эта вещь бесполезная, бессмысленная. Но нам чёрт с ним по поводу архитектуры, это в конце концов неважно, нам просто с точки зрения антихрупкости понять, что некоторые друзья, ваши травматические обстоятельства тяжелые – они вас ничему не научат. Они бессмысленны и бесполезны, и это тоже нельзя упускать из виду. В этом смысле можно рассказать себе прекрасную историю о том, что это было не напрасно, но так ли это на самом деле – это место, где можно задуматься, научила нас чему-то какая-то травма или нет – это место, где нужно задуматься. Может быть из этого что-то получилось, а может быть нет. И это то, с чем я вам предлагаю войти в нашу конференцию и ответить себе на вопросы: что такое антихрупкость? как вы можете ею воспользоваться? Возможно, со всем тем объемом критических замечаний, осмыслений, собственных мнений, с тем чтоб мы в конце могли обсудить, поделиться этим друг с другом и уйти обогащенными. Спасибо больше за внимание.

(аплодисменты)

Руслан Магомедов. Плотное пальто стресса (мастерская)

Екатерина Малахова: А что у тебя на майке?

Руслан Магомедов: Это рыба. Это чтобы немного вас взбодрить. Ну что, начнем? Меня зовут Руслан, фамилия моя Магомедов, я из Калининграда к вам приехал.

(смех в зале)

Руслан Магомедов: Я психолог, практикующий, веду различные терапевтические, тематические и обучающие группы, я гештальт-терапевт, это основной метод, в которой я работаю, так же я учился экзистенциальной терапии в Институте Экзистенциальной Психотерапии и Консультирования у профессора Римаса Кочюнаса. Это второй метод, который я использую. Надо сказать, что я групповой ведущий, и мне гораздо больше нравится вести группы, чем работать индивидуально. Это коротко о себе.

Ну что, у нас третий день, и в ваших программках написано о том, что я представлю мастерскую, она называется «Прочное пальто стресса».

Кирилл Кошкин: Это не так.

Руслан Магомедов: Это не так. Хотя у меня была большая идея сделать лекцию про стресс, это очень подходит к нашей теме конференции про антихрупкость, и стресс – это большая тема, мы про неё много знаем, это же то, чем нас пугают, говорят, что это очень опасно, что стресс влияет на здоровье, что надо бдительно, а также много есть материала по поводу того, как надо бороться со стрессом. И я думал о том, что выйду сюда и попытаюсь рассказать вам о том, а в чём же всё-таки прелесть стресса, и попытаюсь вам объяснить, что стресс – это наш друг. Но когда я писал эту лекцию, я столкнулся с сопротивлением. Месяца два я её прямо вымучивал, и было настолько тяжело, что я собрал всех своих друзей и коллег, чтобы обсудить это с ними, но лекция не шла мне никак. И я мучился, а потом в какой-то момент сдался и подумал: «А зачем?» И отказался от этой идеи. Но программки уже были напечатаны *(смеется)*. Время шло, конференция приближалась, я занимался всем чем угодно, только не написанием лекции, периодически почитывал книжку «Антихрупкость», и в конце концов, у меня сложился пазл о том, что я хочу на этой конференции рассказать, возможно, покажу небольшое видео, что для меня актуально во всей этой теме, про антихрупкость, про хрупкость и неуязвимость. Ну и, собственно, вот что у меня родилось.

Я хочу начать с того, что мы все мыслим категориями.

Мы берем какой-то континуум всех возможностей, и начинаем разбивать его на категории. Если, например, говорить про цвет. Мы его вот так разбиваем и здесь обозначаем: это красный, следующий – оранжевый, следующий какой?

Наталья Малюкевич: Желтый

Руслан Магомедов: Желтый

Елена Годо: Это то, что мы запомнили вчера?

Руслан Магомедов: Что?

Елена Годо: Ну, то что мы запомнили вчера на Аниной мастерской.

Руслан Магомедов: Откуда ты знаешь, что следующий цвет это желтый?

Наталья Малюкевич: Откуда я это знаю? Ну, каждый охотник желает знать, где сидит фазан.

Спектр цвета

Красный	Оранжевый	Желтый	Зеленый	Голубой	Синий	Фиолетовый
---------	-----------	--------	---------	---------	-------	------------

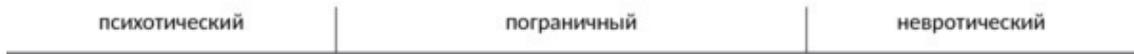
Руслан Магомедов: Отлично! Вот это – категории, и мы разбиваем наш континуум на категории. Давайте теперь еще один, пример. Вот это у нас психотический уровень организации личности, вот это...

Анна Деянова: Пограничный

Руслан Магомедов: Кто сказал? Аня отлично, пограничный, и дальше нам всем понятно, невротический.

Руслан Магомедов: Хорошо, невротический. Итак, мы разбили всю палитру возможных личностей на три категории: психотический, пограничный, невротический, и это хорошо.

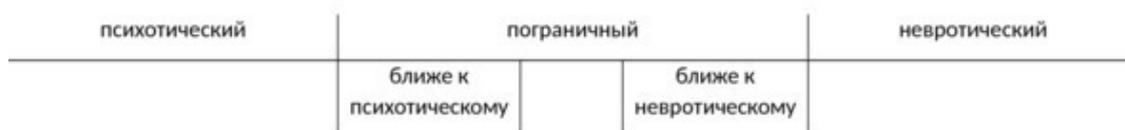
Уровни организации личности



Алексей Кликушин: Кому хорошо?

Руслан Магомедов: Это нам хорошо. Таким способом мы умеем, а вернее мы способны получать информацию, мы способны этой информацией делиться, мы способны обучаться, мы способны разработать какие-то способы и методы работать с клиентами, но у этого есть и другая, обратная сторона. И это то что мы начинаем мыслить категориями... Сейчас объясню. Например, сегодня утром я залез в интернет и посмотрел (если продолжать говорить про континуум цвета), что у цвета есть категория, которую мы называем зеленым. И мне стало интересно, сколько есть зеленого, то есть зеленых оттенков в палитре, и мне выдали, что их в такой-то фирме 386 оттенков, хотите – заказывайте, выберем. А дальше мне выдал интернет такую информацию, что существует вообще- то бесчисленное количество зеленых оттенков. Но все эти оттенки мы называем «Зелёный». Так же и во втором примере, есть пограничная организация личности, и мы берем эту категорию и помещаем в неё массу людей, и в чём проблема? Проблема в то, что в эту категорию попадает очень много различных людей, со своей уникальностью и особенностями. В том, что, если мы мыслим категориями мы можем не заметить вот этих различий. А как мы слышали у предыдущего спикера Димы Лифинцева, что сейчас уже разделяют людей с пограничной организацией личности: есть «пограничник» ближе к «невротичу», а есть «пограничник» ближе к «психотику». И с ними работать по-разному, с ними общаться по-разному, разные интервенции делать. А если мы прямо патологически зависнем в категории... К примеру, на супервизию приходит коллега и говорит: «Ко мне пришел клиент-пограничник», и мы его определяем, как классического «пограничника» со всеми характерными чертами, упуская из виду что человек, который ближе к невротическому спектру сильно отличается от него. И это первая сложность. *Если мы мыслим точь-в-точь категориями, то мы можем потерять разность частей, находящихся в одной категории.*

Уровни организации личности



Другой пример: я сейчас прохожу обучение на курсах по нейробиологии мозга в университете Duke, и каждую неделю мы выполняем задания и сдаем зачеты, и я одну неделю сдаю на 68 баллов, вторую на 71 балл. И для вас из 100 возможных баллов разница между 68 и 71 небольшая, незначительная, а для меня она огромна, потому что от того, насколько я сдаю – на 68 или 71, зависит, чем я буду заниматься на следующий день. Если на 71, значит я буду ходить радостный, я могу отметить удачу, что я наконец-то сдал эту неделю, оказаться в баре, а если я получу 68, я этого всего лишюсь, и всю следующую неделю я буду заниматься тем, чтобы пересдать этот хвост, потому что там есть граница – 70. если я сдаю меньше чем на 70, то сижу дома. Смотрите, как для вас незначительная граница становится для меня очень значительной, и это влияет на мою жизнь.

Кирилл Кошкин: Как стать «пограничником».

Руслан Магомедов: Отсюда вторая сложность о том *мысля категориями мы можем не заметить на сколько похоже то что находится по разные стороны границы.*

Уровни организации личности

психотический	пограничный		невротический
	ближе к невротическому	ближе к пограничному	у

Если возвращаться к примеру, об уровнях организации личности, то в чём разница между «пограничником», находящимся рядом с границей невротического уровня, и «невротиком», находящимся рядом с границей пограничного уровня? Нет же четкой классификации: кто «пограничник» – направо, кто «невротик» – налево, очень многие останутся в середине.

Алексей Кликушин: Потому что граница – это целая категория, правильно? Граница между «невротиками» и «пограничниками»?

Руслан Магомедов: Граница – это то, что мы себе представляем, как будто существующим. На самом деле такой границы нет, но если мы мыслим категориями, то по большому счёту мы можем не заметить общее между ними. А у них очень много общего. У них, кстати, больше общего, чем у «пограничника», который ближе к уровню психотическому. Хорошо. Пока здесь всё ясно. Теперь я хочу вот о чём: хочу немного разбавить свою лекцию, чтоб мне тоже было весело, чтобы не один я тут говорил, а и вас услышать, и я хочу сказать о том, что вы все здесь психологи, и каждое направление в психологии имеет свои категории в том, как мы размышляем над той или иной ситуацией. В этом плане для психоанализа, кто занимается психоанализом, у них есть категории мотива, категории развития личности, есть такие категории как оральная, анальная, фаллическая, эдипальная, латентная и так далее, то есть тот аппарат, с помощью которого осмысляются ситуации. Для бизнес-тренеров – категория результата и эффективности. Для Бихевиоризма и когнитивной – категория действия и категория мысли. Для экзистенциализма – категория бытия, экзистенциальные данности. У гештальт-терапевтов это целостность, фигура и фон, ид, эго, персонелите, что там еще у нас есть? Есть в зале гештальт-терапевты? Кто у нас гештальт-терапевт?

Зал: (смех)

Руслан Магомедов: Хорошо, а кто в зале есть, кто сталкивался с теорией психоанализа?

Зал: (руки)

Руслан Магомедов: Отлично. А есть поведенческие психологи?

Зал: (руки)

Руслан Магомедов: Хорошо. Ой, боюсь спросить: кто занимался психиатрией?

Кирилл Кошкин: Ну было, было

Зал: (смех)

Руслан Магомедов: Отлично. Кто у нас еще есть?

Дмитрий Лифинцев: Гуманистическая

Алексей Кликушин: Экзистенциальная

Руслан Магомедов: Кто занимался экзистенциальной?

Зал: (поднимают руки)

Руслан Магомедов: Хорошо. Кстати, есть категория, о которой мы говорили на конференции – я плюс – ты плюс, я плюс – ты минус, и так далее. Это, в общем, то же самое. Хорошо. Подходим к самому интересному. Кстати, есть ли бизнес-тренера?

Ольга Кошкина: (поднимает руку)

Руслан Магомедов: Ты же тоже как-то определяешь ситуацию

Ольга Кошкина: Коучинг

Руслан Магомедов: Хорошо.

Гузель Магизова: А есть еще у нас семейная системная психология

Руслан Магомедов: Отлично! Давайте так: я сейчас хочу организовать случай

Участница: Нас решили разделить по конфессиям?

Руслан Магомедов: Я сейчас организую случай, а у вас две-три минуты примерно прикинуть, чем я здесь занимаюсь и дальше попробовать описать ситуацию, которая сейчас здесь создастся, через то, направление в психологии, в котором вы практикуете. Идея понятна?

Зал: Да

Руслан Магомедов: Тогда я воссоздаю сейчас ситуацию

Руслан Магомедов (*садится на стул посреди сцены и начинает есть банан*)

Зал: (*смех*)

Светлана Довженко: «Воссоздаю ситуацию».

Елена Головина: Иногда банан – просто банан.

Кирилл Кошкин: У тебя совесть-то есть?

Зал: (*смех*)

Гузель Магизова: Тебя психиатр спрашивает.

Зал: (*смех*)

Руслан Магомедов: Мы сейчас узнаем (смеется)

Руслан Магомедов: (достает связку бананов)

Кирилл Кошкин: Ты все есть что-ли собираешься?

Марианна Драчева: Может ты не позавтракал просто?

Руслан Магомедов: У меня еще 20 минут

Анна Деянова: Ты сказал, что три минуты будет

Кирилл Кошкин: Ну ты молодец! ничего не скажешь.

Ольга Кошкина: Кто там следующий у нас?

Зал: (*смех*)

Ольга Кошкина: Тут сломался спикер. Кто хочет выступить?

Руслан Магомедов: Хорошо :)

Мария Дикова: После банана?

Руслан Магомедов: Хорошо, шутки шутками – давайте сейчас попробуем описать эту ситуацию с точки зрения психиатрии.

Кирилл Кошкин: Ок, ну что мы тогда для себя отметим? Что в принципе, в приеме пищи опрятен, но не совсем.

Зал: (*смех и аплодисменты*)

Кирилл Кошкин: Вы видели? После! Вытер рукавом рот!

Зал: (*смех и аплодисменты*)

Кирилл Кошкин: Это может быть конечно, педагогическая запущенность, а может быть уже идет какой-то процесс, и опрятность страдает в принципе. С другой стороны, очевидна демонстративность. В принципе мы животные такие, что публичный прием пищи в общем является для нас довольно спорным моментом, а тут человек демонстративно вышел и съел банан, зная, в какой аудитории он находится, а находится он в аудитории людей, компетентных в символических процессах...

Зал: (*смех*)

Кирилл Кошкин: ... и вполне себе демонстративно, что может быть говорит о каких-то проблемах с полоролевой идентификацией.

Зал: (*смех, аплодисменты*)

Руслан Магомедов: Ок. А что скажут гештальтисты? Давайте, кто хочет?

Эля Володина: Иногда банан – это просто банан

Ольга Савельева: С точки зрения феноменологии в гештальте – человек на сцене есть банан.

Валентин Кундалевич: Сам-то хотел есть?

Руслан Магомедов: Да, я с удовольствием поел. Но опиши это в терминах гештальт-терапии

Валентин Кундалевич: Возникла потребность, ты вспомнил, что у тебя есть банан, ты к нему подошёл...

Кирилл Кошкин: Поздоровался

Зал: (смех)

Валентин Кундалевич: Поздоровался

Сергей Гордиенко: Я – это я, ты – это ты

Зал: (смех)

Руслан Магомедов: Определил, что я хочу банан, заключил с ним контракт

Наталья Малюкевич: Почему ты преконтакт описываешь? Что ты чувствовал, когда ел банан?

Эля Володина: Между Ид и Персонэлити ты выбрал всё-таки Ид.

Руслан Магомедов: Спасибо. С точки зрения психоанализа?

Участница: Шизоидная структура личности, расщепленное состояние актуальное, может быть даже где-то с истерическим радикалом, уровень развития где-то нижних этапов,

Кирилл Кошкин: И он предпочел расщепить банан

Руслан Магомедов: Хорошо. У кого есть желание, поделитесь с точки зрения другого подхода?

Евгений Ипатов: У меня вопрос с точки зрения поведенческого: о чём ты думал, когда решил со сцены есть банан?

Руслан Магомедов: погоди, попробуй описать то, что ты увидел с точки зрения поведенческой психологии. Смотри, ты видишь историю, ситуацию, и для себя её как-то организуешь, что-то себе объясняешь. Как ты себе объяснишь, что человек на сцене есть банан при довольно большом количестве людей?

Кирилл Кошкин: Дисфункциональный поведенческий паттерн, он больше нигде бананы есть не может

Зал: (смех)

Евгений Ипатов: Всё очень просто, это провокационное поведение для того, чтобы привлечь внимание к своей персоне.

Руслан Магомедов: Отлично. Что скажут бизнес-тренеры?

Ольга Кошкина: Спикер сломался, нужно срочно заменять, чтоб не сорвал мероприятие.

Руслан Магомедов: Слушай, а в чём поломался?

Ольга Кошкина: Перестал говорить, сел и абсолютно непотребное действие совершил.

Светлана Довженко: Решил найти время съесть банан

Руслан Магомедов: Это из какой теории?

Светлана Довженко: Ни из какой, каждый интерпретирует по-своему.

Гузель Магизова: С точки зрения семейной психологии возникает вопрос, что у человека с семьей, почему он завтракает в аудитории, то есть мужчина голодный ходит, и в группе, полной женщин, он есть именно банан, фаллический символ.

Оксана Вайткене: С точки зрения системной семейной терапии, если мы все одна большая семья, что ты – идентифицированный пациент, который ведет себя странно и привлекает общее внимание.

Руслан Магомедов: Отлично, то есть я вас объединяю всех.

Оксана Вайткене: Да, чтобы мы тебя как-то полечили.

Руслан Магомедов: Отлично, еще?

Светлана: Это защитная реакция организма, за которой скрывается страх публичных выступлений

Руслан Магомедов: Отлично, спасибо

Алексей Кликушин: Очень удобная процедура, всё было запланировано, поэтому тут нет никакой провокации, тут в большей степени вызвать у людей замешательство и как следствие, мозговой шторм.

Зал: *(смех)*

Марианна Драчева: С точки зрения транзактного анализа из взрослого состояния было принято решение ввалиться в состояние бунтующего ребенка и сделать эту провокацию в расчете на реакцию зала.

Руслан Магомедов: Спасибо. На что я хочу обратить внимание? Что ситуация был одна, а мнений и описаний достаточно много, начиная с того, что я определил свою потребность, и потребность оказалась не болтать, а есть, и до того, что я сломался, и меня надо починить. И по большому счету каждое высказывание про эту ситуацию сделало ее более объемной, мы смогли рассмотреть её с разных сторон. Мы описали одно событие разными категориями. И каждое описание имеет право на существование, каждое описание является частью правды. Но это только часть, и как в известном фильме истина всегда где-то рядом. Хорошо.

Я сейчас хочу показать небольшой фрагмент видео. Мы все понимаем, что категориями мыслит любой человек, в том числе и человек помогающий профессии, и хорошо бы не терять за какими-то смыслами самого человека. Я хочу вам показать фрагмент лекции Стэнфордского университета, ведет её профессор Роберт Сапольски. Этот фрагмент о том, насколько это опасно – мыслить четко категориями, находится только в своей парадигме и не допускать сомнений, и к чему это может привести.

Видео: <http://www.robertsapolskyrocks.com/intro-to-human-behavioral-biology.html>

Роберт Сапольски: Позвольте зачитать вам несколько цитат, чтобы показать, насколько некоторые этого не понимают. Первая цитата: *«Дайте мне новорожденного ребенка из любой семьи и позвольте полностью контролировать среду, в которой он будет расти, и я сделаю его тем, кем захочу – врачом, юристом, нищим или вором.»*

Это сказал Джон Уотсон, 1912, один из отцов-основателей школы бихевиоризма. Бихевиоризм достиг апогея в лице Б. Ф. Скиннера в 50-х, когда он заявил, что, контролируя награду, наказание, позитивное и негативное подкрепление, вы можете превратить кого угодно в кого захотите – доктора, юриста, нищего или воришку. Мы знаем, что это не так, мы знаем, что это невозможно, мы знаем, что нужно просто добавить еще один фактор, например, белковое голодание во внутриутробном периоде – и уже ничего не выйдет. Вот вам навскидку пример, как они отшибались. Нельзя получить полный контроль над окружающей средой и сделать человека кем угодно. Вот вам человек, запертый в рамках своей идеи о том, что поведение объясняется исключительно понятиями «награда» и «наказание». Любопытный факт о Джоне Уотсоне: вскоре его вышвырнули из академии из-за громкого скандала, в котором он был замешан. Остаток своей карьеры он провел на важной должности, крайне успешно занимаясь рекламой. Не получилось сделать из людей тех, кого он захочет, но получилось заставить их покупать то, что он хочет.

Ладно, следующая цитата: *«Психологически нормальная жизнь зависит от функционирования синапсов мозга.»* Если вы не в курсе, что такое синапсы, не паникуйте, это то, с помощью чего нейроны соединяются друг с другом. Итак, *«Психологически нормальная жизнь зависит от функционирования синапсов мозга, а психические заболевания возникают из-за синаптических нарушений. Синаптическая поправка способна модифицировать соответствующие идеи и направить их в другом направлении. Используя такой подход, мы получаем излечение: результат и никаких сбоев.»*

Синаптическая поправка... есть предположение, что это за старая добрая синаптическая поправка, о которой он говорит. Ваши идеи? Электрошок. Электрошок мало влияет на синапсы. Ох, если бы это было столь невинным как электрошок. Это гораздо более серьезная синаптическая поправка. Есть еще идеи? Именно! Фронтальная лоботомия. Но знаете, вам надо поправить работу чьих-то синапсов, и поэтому отсекайте ему переднюю треть мозга. Это Эгаш Мониш, португальский невролог, автор фронтальной лоботомии. Тогда она называлась по-другому, но именно он начал то, что впоследствии затронуло десятки и тысячи людей, которые были абсолютно здоровы. Темные времена, когда психиатрия шла рука об руку с идеологией. Массовое преступное уничтожение человеческих мозгов. Это фрагмент из его речи, которую он прочитал на вручении Нобелевской премии по физиологии и медицине. Вот вам человек, патологически запертый в своих рамках: пойми, как работают синапсы, поправь их и добейся излечения и результатов без каких-либо сбоев.

Последняя цитата, худшая из всех: *«Отбор на пользу общества должен осуществляться с помощью некоего социального института, если человечество не желает быть разрушено принятием индуцированного вырождения. Расовые идеи, как основа государства, позволил нам много добиться в данном направлении. Мы можем, и мы должны доверять естественным инстинктам наших лучших граждан для избавления от элементов популяции, несущих в себе грязь.»*

Знаете, кто это сказал? Гитлер? Этот бихевиорист, он был немного занят в это время. Это был один из основных его научных агитаторов, некто, живущий в своём ящике, кото-

рого на самом деле нет. Со своим особым представлением о расах, этносах, генетике и всём таком, он сказал: «Дайте мне всё исправить, позвольте мне устранить элементы популяции, несущие в себе грязь, я исправлю то, что изначально было в порядке. Кто это был? Учёный по имени Конрад Лоренс. Многие из вас знают Конрада Лоренса. Конрад Лоренс – отец-основатель этологии. Об этом чуть позже. Все знают его по маленьким книжкам по природоведению для детей, потому что Конрад Лоренс открыл импринтинг у птиц. Он всегда гулял. Это был низенький австриец с окладистой седой бородой, он всегда носил короткие австрийские брюки с подтяжками. За ним всегда ковыляла стайка утят, они считали его мамой, а он был очарователен и неотразим, запечатленный маленькими утятками. А еще это человек, который люто пропагандировал нацистский режим, и ушел в могилу, сказав, что не сделал ничего дурного.

Это вам не второразрядные умишки, это вам не люди, работающие в университете непонятно чего, вообще непонятно где. Это были наиболее влиятельные учёные прошлого столетия. От этих людей зависело, чему обучали других, пока мы не поняли, что тут что-то не то. Подходы этих людей привели к тому, что мозг сотен тысяч абсолютно здоровых людей был уничтожен. Эти люди считали, что можно решить несуществующую проблему, уничтожив 9 млн. человек. Это не мелкие учёные, это наиболее влиятельные люди прошлого века, во многом причастные к науке, патологически запертые в своих рамках, и пытающиеся объяснить мир.

Руслан Магомедов: Впечатляющие истории рассказал Сапольски, спасибо.

Ирина Каменская: Как его зовут?

Руслан Магомедов: Роберт Сапольски, видео есть в интернете. Хочу обратить ваше внимание на последнее, что он говорил: что это были не просто люди, это были умы! Они размышляли о жизни, были видными учёными, каждый из них был удостоен Нобелевской премии, это гиганты. Но, тем не менее, им ничто не помешало попасть в эти категоричные рамки и мыслить только одной категорией: синапсы виноваты в том, что человек не здоров, давайте подрежем синапсы, и тогда всё будет здорово. А возвращаясь к нашей теме антихрупкости, то тех, кого Роберт Сапольски называет патологически замкнутыми в своей категории людьми, Талеб называет хрупкоделами. Хрупкодел, человек, который принуждает вас стать частью донельзя искусственных решений и действий, когда выгода мала и видима, а побочные эффекты в потенциале огромны и невидимы. Человек, который всеми силами удерживается в своей категории, отмечая другие возможные варианты. Хрупкодел – это тот, который проталкивает свою идею о вас, исходя из того, что он знает, как вам хорошо. Пример, тревожные родители. Есть здесь в зале тревожные родители?

Зал: *(смех, поднимают руки)*

Руслан Магомедов: Мы же знаем, как сделать ребенку лучше. Мы делаем ему «лучше» из благих намерений, пытаемся создать ему условия, чтобы он не нуждался ни в чем, не болел, всегда был сытый, водим его на пять секций и так далее, создаем ему тепличные условия. Но по большому счёту мы делаем его еще и хрупким, не давая ему по чуть-чуть наращивать свою массу, решать свои трудности и ситуации.

Вот еще один пример, который приводит Николлас Талеб в своей книге «Антихрупкость», так называемое «наивное вмешательство». В 30-е годы нью-йоркским врачам были представлены для осмотра 389 детей, 174 из них была рекомендована тонзиллэктомия – удаление небных миндалин. Оставшихся 215 детей вновь повели к другим врачам, и те постановили что 99 из них нуждаются в операции. Когда оставшихся 116 детей посетили третий состав врачей, хирургическое вмешательство рекомендовали лишь 52 из них. То есть из 389 детей рекомендации на операцию получили в итоге 325.

И эти врачи, я уверен не являются дети ненавистниками, скорее они делают свою работу, они «наивно вмешиваются», перестраховываются.

Этот пример не только дает представление о вреде, который причиняют люди, вмешивающиеся в чужую жизнь, но хуже того, показывают, что мы часто не осознаем необходимость определить точку между выгодой и вредом. Там, где от вмешательства вреда больше чем пользы Талеб называет ятрогенным.

И надо сказать что, далее Н. Талеб пишет: Позвольте предостеречь вас от неверного истолкования моих слов. Я не против вмешательства как такового, что точно так же обеспокоен недостаточным вмешательством в случае, когда без него не обойтись. Я лишь предупреждаю об опасности наивного вмешательства, а также о том, чего мы зачастую не понимаем и не признаем его вредных последствий.

И в заключении я обобщу то, о чём хотел сказать:

Первое – это, что идея Антихрупкости является еще одним способом описания события и мира, еще одной категорией с помощью которой мы можем рассмотреть ситуацию, ни больше, ни меньше. И это здорово, это обогащает нас и нашу практику. Идея Антихрупкости мне симпатична, но хорошо бы не забывать о том, что это всё же только одна из возможных моделей описания ситуации, и есть масса других, и хорошо бы не заикливаться только на одной идее.

Второе – мы говорили про категории. Что категории помогают нам в структуре познания, но есть и сложности, связанные с ними:

Если мы мыслим точь-в-точь категориями, то мы можем потерять разность частей, находящихся в одной категории.

Мысля категориями, мы можем не заметить на сколько похоже то что находится по разные стороны границы.

Третье – о том, что существует большая опасность нахождения только в одной категории, можно ухватиться за молоток и видеть вокруг только гвозди. Что за каждой категорией стоит человек, и определяя его и навешивая на него диагнозы, хорошо бы не забывать, что это человек, что он может попадать в эту категорию, а может не попадать, в нём есть что-то от того «пограничника», которого мы себе представляем, в чём-то он совсем уникален. Спасибо.

Елена Годо. «Если бы не я, то у меня бы всё получилось» (мастерская)

Елена Годо: Добрый день! Возвращаясь к теме нашей конференции, то эта тема меня очень сильно возбуждает, интересует, у меня здесь много своего личного интереса и мне нравится, что на этой конференции можно эту тему рассмотреть с разных сторон. Я надеюсь, что у вас ещё остались, время то обеденное, силы и интерес для того, чтобы посмотреть на эту проблему ещё с одной стороны, о которой я вам расскажу. Продолжим разговор о том, что же хорошего есть в стрессовых ситуациях. И вообще, возможно ли это увидеть. В последнее время стали говорить о том, что в ошибках и неудачах есть что-то там замечательное и что они нам нужны и полезны. Хотя есть народная мудрость, которая говорит о том, что вообще-то дураки учатся на собственных ошибках. Давайте посмотрим, в чём состоятельность идеи антихрупкости, из чего её можно собрать и как она может помочь.

Много событий с нами происходит ежедневно, которые не всегда на нас влияют положительным образом и оставляют приятные ожидания и результаты. И поэтому мы очень часто стараемся сделать так, чтобы избавиться от того, что нам непонятно, от того, что нам не нравится, что нам кажется разрушающим или болезненным, поэтому мы избегаем ошибок, избегаемся от неудач. Но, я думаю, что отстраняясь от этих ситуаций, мы отстраняемся от очень большой части собственной жизни. Хотя нам представляется, что тогда жизнь наша будет радостная, счастливая и довольная. Но вероятность этого слишком мала.

Я уверена, что у каждого из вас есть хотя бы одна, а может быть даже и не одна, история или ситуация, про которую вы думаете, что лучше бы её не было, потому что она вызывает у вас неположительные эмоции, и вы считаете, что если бы не эта ситуация, то тогда жизнь была бы совсем другой. И думаете, как бы эту ситуацию забыть или что-то с ней сделать так, чтобы её не было. У меня точно такие ситуации были. Из глобальных: мои родители развелись, когда я была маленькая. И я долгое время считала, что если бы мои родители остались вместе, то тогда моя жизнь точно была бы другой, лучше. Если из более мелких, то у меня в молодости была такая история: я не могла ходить в магазины. Даже начиная небольшой разговор с теми «зловными тётками-продавщицами», я выходила из магазина почти что в истерике. И, конечно, я пыталась избавиться от такого события: либо в магазин не ходить вообще, что в принципе невозможно, либо я брала в помощь мужа, который к этому относился так себе.

Может быть, у вас тоже были подобные истории? Поделитесь буквально парой слов: были ли у вас события, от которых вы хотели избавиться, которые принесли вам неприятные ситуации и нежелательные результаты?

Ольга Савельева: Холодные звонки.

Елена Годо: А что они для тебя?

Ольга Савельева: Когда ты сидишь на телефоне и предлагаешь свой продукт сотне человек, которым это совершенно не нужно, и они говорят в лучшем случае «до свидания» и «спасибо», а иногда «не пошли бы вы».

Елена Годо: Эта ситуация как-то повлияла на твою жизнь?

Ольга Савельева: На эффективность моей работы точно влияло. Результат был близок к нулю, а уверенность я точно теряла.

Ольга Кошкина: Если бы в своё время папа отпустил меня учиться на врача, то я бы стала врачом.

Мария Дианова: Я хотела пойти на ветеринара, и папа говорил: «У тебя ничего не получится», и может быть именно поэтому и не получилось, что я это слышала.

Елена Годо: То есть ты испытывала неприятные ощущения, которые повлияли на твой выбор. Сожалеешь?

Мария Дианова: Да, потому что если бы он этого не сказал или я бы его не послушала, то возможно было бы иначе.

Елена Годо: Понятно. Может быть, у кого-то есть еще что-то интересное?

Анна Деянова: А ещё её папа... (смеется)

Зал: (смех)

Елена Годо: Спасибо, что поделились. И очень часто мы смотрим на такие ситуации и видим в них только плохое. Мы вообще не рассматриваем другие варианты. К примеру, родители развелись, и в результате у меня не было полной семьи. Мы видим только плохое и не учитываем, что из этого могли бы вырасти какие-то новые возможности, новые навыки или качества. Мы эти ситуации воспринимаем однозначно: было больно, неприятно, значит это плохо. И тогда от них пытаемся избавиться.

И получается, что многие из этих ситуаций бывают такими, что люди ломаются, они выходят из них без сил, без возможности делать свою жизнь радостной и счастливой: они делаются хрупкими. НО другие, наоборот, выходят с приобретением из этих неожиданных и неприятных ситуаций и находят возможности для самотрансформации, приобретают новые качества и живут дальше уже, если не другой жизнью, то немного более качественной. И в терминах нашей конференции они становятся антихрупкими. Нассим Талеб говорит о том, что всё, чего он добился в своей жизни, как раз связано с тем, что он пережил гражданскую войну в своей родной стране, в Ливане. Именно это стало основой для его антихрупкости.

Поэтому было бы здорово понять и обнаружить, что же нужно для того, чтобы научиться брать выгоду из того, что не очень приятно, но из того, что уже есть. У нас есть какая-то ситуация, мы не достигаем желаемых результатов, но что же мы можем выжать из этого для себя хорошего? Научиться воспринимать такие ситуации не как нанесение ущерба, а как дополнительную возможность для собственного роста и приобретения новых качеств.

Мы сегодня попробуем это в действии: будем не просто говорить об этом, а попробуем на конкретных действиях почувствовать, можно ли что-то сделать с тем, что у тебя есть сейчас на данный момент. И главное – как с этим обходиться, даже когда это приносит неприятные ощущения и неудовлетворяющие результаты. И сейчас мы с вами сделаем одно действие.

Мы сейчас с вами рисуем. Важное условие этого задания: рисовать должны все обязательно. В нашей жизни случаются ситуации, когда есть то, что планируешь и то, что происходит помимо нашей воли, какое-то событие, которые мы не можем контролировать и оно нам неподвластно. И рисование сегодня – это как раз такое событие. Рисовать будем не всё что угодно, а будет конкретное задание. Сейчас возьмите бумагу. И вам нужно будет нарисовать лошадь. Неважно, умеете вы рисовать или нет, вам её надо нарисовать обязательно.

Наталья Малюкевич: А чем? Ручкой?

Елена Годо: Чем – неважно, бумага, карандаши, фломастеры можете взять здесь.

Наталья Малюкевич: А можно в блокнотике?

Елена Годо: Можно

Мария Дикова: Лошадь?

Кирилл Кошкин: Лошадь.

Елена Годо: И давайте на это выделим 5—7 минут.

Зал: (рисуют лошадь)

Елена Годо: Давайте заканчивать. У всех получилось нарисовать лошадь?

Елена Головина: Да

Участница: Нет

Елена Годо: Что получилось, то получилось. У вас есть лошадь, вы нарисовали её. А теперь поднимите, пожалуйста, руки, у кого лошадь получилась?

Участницы: Конечно, получилась! *(поднимают руки)*

Наталья Малюкевич: Со второго раза.

Елена Годо: А есть те, кто считает, что он старался, но лошадь совершенно не получилась, и вообще это не лошадь?

Мария Дикова: Амбивалентные чувства.

Елена Годо: А каких больше?

Мария Дикова: Она мне нравится, но она не получилась. Я могу лучше.

Елена Годо: Поднимите ещё раз руки те, кто старался, но лошадь не получилась.

Зал: *(поднимают руки)*

Елена Годо: А можно те, у кого не получилось, буквально 3—5 человек, выйти сюда. *(выходят на сцену Анна Деянова, Мария Дианова, Эля Володина, Антон Кравченко, Елена Горбач, Ольга Кудрявцева, Павел Дорохов, Анна Верезей и Аста Догелите)*

Елена Годо: Скажите по паре слов, что именно не получилось.

Антон Кравченко: Это не лошадь у меня.

Елена Годо: То есть вообще? А это что?

Антон Кравченко: Оказалось, что это не очень похоже на лошадь.

Елена Годо: То есть это вообще не лошадь, да?

Антон Кравченко: Да.

Елена Годо: А какие впечатления от того, что результат не получился?

Антон Кравченко: Ну, жалость какая-то.

Елена Годо: К себе?

Антон Кравченко: К лошади.

Елена Годо: А какие переживания свои сейчас?

Антон Кравченко: Переживания? Хотелось, но не удалось передать энергию, которую хотелось.

Елена Годо: А переживания какие от того, что не удалось передать?

Антон Кравченко: Грустно мне, жалко, хотелось.

Елена Годо: Есть сожаление о том, что не получилось?

Антон Кравченко: Да.

Елена Годо: То есть это не лошадь.

Зал: Нам не видно.

Антон Кравченко: *(поворачивает рисунок)*

Участница: Хорошая лошадь!

Участница: Да не успокаивайте.

Ольга Кудрявцева: У меня не получилось.

Елена Годо: А чувства какие от того, что не получилось?

Ольга Кудрявцева: Неудовлетворенность от того, что не получилось то, что хотелось.

Елена Годо: Жалко, что не получилось то, что хотелось? Сожаление.

Мария Дианова: У меня не то, что я ожидала, но я не закончила.

Елена Годо: Получилось не то, что ты ожидала, то есть ты ожидала совершенно другого?

Мария Дианова: Да.

Елена Годо: А чего ты ожидала?

Мария Дианова: Лошадь.

Зал: (смех)

Елена Годо: У тебя тоже не получилось?

Эля Володина: У меня есть ещё желание что-то с ней сделать (показывает отличный рисунок лошади)

Зал: (возгласы удивления и восхищения в зале) О! Ого!

Эля Володина: Но она не получилась. Она не похожа на настоящую, она игрушечная.

Елена Годо: Что ты чувствуешь сейчас?

Эля Володина: Ну как-то... стыдно

Елена Годо: Стыдно?

Эля Володина: Да, она не похожа на настоящую.

Елена Горбач: У меня лошадь похожа на козу.

Елена Годо: Это не лошадь, а коза?

Елена Горбач: И с ней ничего не сделать. Не получится из неё лошадь.

Анна Вerezей: Я не умею рисовать, и даже не знаю, что получилось – гибрид или не гибрид. Я так понимаю, что пони, белая и пушистая, добрая очень, но это не то, что я хотела.

Елена Годо: Хорошо, а чувства какие по этому поводу?

Анна Вerezей: Негодование. Лошадь – не лошадь, непонятно что. Отвращение.

Аста Догелите: У меня радость, удовольствие, страх, гнев, грусть.

Елена Годо: Ух ты! Как много разных чувств.

Елена Годо: Аня?

Анна Деянова: Чувства: досада, осмысление того, почему не получилось.

Елена Годо: А досада от чего?

Анна Деянова: Ну что я как-то не так это сделала, небрежно как-то, что я не умею рисовать.

Елена Годо: Что результат твой не соответствует тому, чего ты ожидала?

Анна Деянова: Ну я знала, что я не умею рисовать, но что настолько!

Зал: (смех)

Павел Дорохов: Всем добрый день. У меня два рисунка. Первый был небрежный, для отмазки. А потом я подумал, что всё-таки надо постараться. И постарался. Чувства: разочарование, досада, фрустрация.

Елена Годо: Спасибо! Получается такая ситуация: здесь стоят люди, которые что-то делали, рисовали лошадь, но по каким-то причинам они считают, что у них эта лошадь не получилась, получилась коза, отстой и т. д. И это вызывает много неприятных эмоций. Хотя мы сейчас смеемся, но всё равно остается какой-то осадок. И то, что мы сейчас слышали, – отчего это происходит? Ожидания были какие-то другие, кто-то должен был нарисовать какую-то другую лошадь, более красивую, более живую и так далее. А требования или навыки не соответствуют тому, что есть. То есть у нас есть ожидания, есть требования к себе. И сейчас наши участники обнаружили, что ожидания, которые они выставляли, завышены, и требования к себе тоже.

Анна Деянова: Почему завышенные-то?

Зал: *(смех)*

Кирилл Кошкин: А ты на себя посмотри-то!

Зал: *(смех)*

Елена Годо: То есть мы рисовали лошадь, есть неудовлетворяющие чувства от результата и неприятные ощущения. Что же мы можем сделать в такой ситуации? Чтобы результат получился такой, который бы хотелось? У нас ожидания большие. Что мы можем в этой ситуации сделать, чтобы нам стало лучше?

Сергей Гордиенко: Снизить ожидания.

Елена Годо: Да, например. Снизить планку и пересмотреть ситуацию. Возьмите ручки и листочки. Сейчас будет новое задание. Вам сейчас надо нарисовать «нелошадь».

Мария Дикова: Кому?

Елена Годо: Тем, кто на сцене.

Мария Дикова: А остальным?

Елена Годо: Вы можете нарисовать тоже. Буквально минуту на это.

Участники: *(рисуют)*

Елена Годо: Выходите обратно на сцену.

Елена Годо: Маша?

Мария Дианова: Теперь меня устраивает моя лошадь.

Елена Годо: Получилась нелошадь или не получилась?

Антон Кравченко: Да.

Елена Годо: А чувства какие?

Антон Кравченко: Ну, получилась и получилась. Там драйв был какой-то, и злость была, а здесь ну... можно ещё пофантазировать, но...

Елена Годо: Можешь ли ты сказать сейчас, что нелошадь получилась?

Антон Кравченко: Нелошадь получилась.

Елена Годо: И есть некое эмоциональное состояние.

Антон Кравченко: Да есть, как будто с таблицей умножения справился, задачка простая.

Ольга Кудрявцева: Уверенность и радость.

Елена Годо: А можете показать рисунок?

Ольга Кудрявцева: Да. Нелошадь получилась.

Елена Годо: Маша?

Мария Дианова: Нелошадь не получилась.

(смех в зале)

Елена Годо: А как это может быть?

Мария Дианова: Ну я сама не знаю, что я нарисовала. Это слишком.

Елена Годо: Подожди. Это лошадь?

Мария Дианова: Нет. Это нелошадь.

Елена Годо: Это нелошадь. Ну? Результат какой?

Мария Дианова: Лучше лошадь. У меня не было времени, чтобы подумать, что мне нарисовать, я с этим смирилась и начала делать что-то. В первый раз у меня хотя бы какие-то представления были, а сейчас – нарисуй что-нибудь.

Елена Годо: Это для тебя сложнее?

Мария Дианова: Да.

Елена Годо: А по качеству рисунка?

Мария Дианова: Лошадь была лучше. Во-первых, времени было больше, я знала, что рисовать, хотя бы представляла примерно.

Елена Годо: Получается, что у тебя в первом рисунке были какие-то ожидания, которые не оправдались, а во втором рисунке ожидания были?

Мария Дианова: Нет.

Елена Годо: Хорошо.

Анна Вerezей: Уверенность, спокойствие и чувство такое, что я что-то могу.

Елена Годо: Результат есть, а также есть спокойствие и приятные ощущения.

Елена Годо: Эля?

Эля Володина: Мне пришлось фантазировать.

Елена Годо: И получилась у тебя нелошадь?

Эля Володина: Да.

Елена Годо: И ощущения у тебя какие?

Эля Володина: Нет задания и нет ожиданий.

Елена Годо: А чувства какие есть?

Эля Володина: Спокойнее, чем в первый раз. Хотя вот эта недоделанность...

Елена Годо: Лена?

Елена Горбач: Когда я рисовала, я думала о том, что лошадь – это лошадь и ничего больше. А тут – простор для фантазии, и было чувство свободы.

Елена Годо: А чувства какие?

Елена Горбач: Радость. Радость от того, что ты можешь делать то, что хочешь. Не надо следовать заданию и выполнять.

Аста Догелите: У меня прямо воодушевление какое-то.

Елена Годо: Отлично.

Анна Деянова: Сначала у меня ещё больше не получилось. Я как-то побыла в этом, а потом я поняла, что картина сегодня не получится.

Елена Годо: Требовалось нарисовать нелошадь. Это нелошадь?

Анна Деянова: Да, когда я дала ей название, мне стало намного легче. Когда я обозначила её как-то для себя.

Павел Дорохов: Без этого задания мне было легко и просто попасть в состояние своей ОК-ности.

Елена Годо: То есть ты застрессовал?

Павел Дорохов: Когда я рисовал лошадь, я должен был чему-то соответствовать, а тут я рисовал от балды, то, что первое пришло на ум. Я в порядке.

Елена Годо: Хорошо. Результат есть и ощущение того, что...

Павел Дорохов: Мне по фигу вообще, результат не результат. Я в порядке – вот главное ощущение.

Елена Годо: То есть у нас есть результат, и есть ощущения, что, во-первых, это не драма, и когда можно делать то, что нравится, и тогда получается результат. Нет ожиданий.

Елена Горбач: Чувство, что никому не должен.

Елена Годо: Да, это некое положительно ощущение, за исключением Маши.

Мария Дианова: У меня по-другому было. Если я хочу делать то, что я хочу, мне надо на это время, а если надо делать то, что мне сказали, то мне надо выдержать какие-то рамки, не надо придумывать тему.

Елена Годо: То есть, когда есть какие-то обстоятельства, которые мы не можем контролировать, это может быть комфортным?

Мария Дианова: Да.

Анна Деянова: У меня есть одно открытие, что как только я наделяю смыслом свои каляки-маляки, я получаю большое облегчение. Для меня это было про смысл. Сначала я начала рисовать себя, а потом психанула.

Елена Годо: То есть получается, что когда ожиданий больших нет, и когда нет рамок и границ, то картинка меняется. В самом начале у нас есть рисунок, на котором не получившаяся лошадь, где есть границы и ожидания.

Анна Деянова: И у неё вроде как заданный смысл.

Елена Годо: Послушайте, ну мы сейчас говорим не про результат, а про чувство результата. И вот тут говорили про рамки, которые ограничивают...

Анна Деянова: Ну, рамки не только ограничивают.

Елена Годо: Есть обстоятельства, которые с нами происходят, и есть то, что делаем мы. И получается, что у нас есть сейчас два рисунка. Один рисунок – не получившаяся лошадь, где ожидания и требования были конкретные, ограниченные. И есть рисунок получившейся нелошади, где ожидания были снижены, рамки и границы были шире. И соответственно, разные ощущения были. Получается, это такой небольшой инструмент, как можно получить больше удовольствия от того, что у нас есть. Например, снизить свои ожидания и требования к тому, что мы делаем.

Но в жизни бывает так, что мы не можем взять другой листочек и перерисовать, нельзя написать в дипломе инженера, что ветеринар. И нам приходится иметь дело с теми результатами, что есть, и мы не можем сказать: «Не было этого». Поэтому сейчас я вам предлагаю ещё одно действие. Нам часто приходится обходиться с тем, что есть, даже если нам это не нравится и приносит неприятные ощущения. И вот как с этим обходиться?

Я вам сейчас предлагаю поиграть немножко и представить себя художниками. Достаньте ваши листочки, первые, где у нас есть не получившаяся лошадь. И это то, что мы отменить не можем. У каждого из вас есть своё направление в рисунке: у некоторых из вас изображены реальные объекты, у некоторых – то, что вы представляете себе, но на картине не то, что есть в реальности.

Поэтому я вам сейчас предлагаю представить себе художником какого-то направления: абстракционизма, кубизма, импрессионизма, а кто-то пойдёт дальше и придумает свой стиль, в котором он будет зачинателем. Вам нужно будет презентовать себя как художника, и соответственно презентовать свою картину. Презентовать участникам из зала. У нас будет аукцион. То есть участники в зале будут покупателями. Пожалуйста, внимательно отнеситесь к тому, что вы сейчас будете приобретать, потому что возможно, что вы приобретаете произведение искусства, по крайней мере, в рамках нашего мероприятия – так это точно.

А вам надо презентовать себя и свою картинку таким образом, чтобы её захотели купить. Я обращаю ваше внимание на то, что здесь сейчас важен не ваш навык рисования, а то, что у вас есть, и то, что вы с этим можете сделать. Кто-то получил отрицательные чувства и эмоции из-за этого, а можете ли вы на этой картине сейчас найти что-то положительное? Можете ли вы на основании ваших отрицательных эмоций найти в этом что-то хорошее? Как

вы можете это переделать и трансформировать? Не переживать от того, что не получилось, а как обойтись с этой картиной по-другому?

Павел Дорохов: Рефрейминг?

Елена Годо: Как я могу сейчас это представить? Найти какие-то аспекты, которые вашу картину сделали бы привлекательнее. Найти в ней что-то хорошее.

Елена Годо: Единственное, что мне понадобится помощник, потому что я человек здесь заинтересованный, поэтому я предлагаю, Наташа Малюкевич, сможешь? Единственное и главное условие, что вы должны заработать настоящие деньги.

Мария Дикова: А карточки принимаете?

Кирилл Кошкин: Нет.

Ольга Кудрявцева: Принимаем!

Елена Годо: Так. Заработать вы должны настоящие деньги.

Наталья Малюкевич: А я что делаю?

Елена Годо: Тебе нужно продать картину на аукционе.

Наталья Малюкевич: Супер! Здравствуйте. Лот №1.

Елена Годо: Маше надо представить картину.

Наталья Малюкевич: Две секундочки буквально. Вам слово.

Мария Дианова: А можно без микрофона?

Наталья Малюкевич: Конечно!

Мария Дианова: Я не могу с микрофоном говорить. Так вот. Я нарисовала совершенно не то, что хотела донести, но сейчас я по-другому посмотрела на свою картину и я увидела, что это...

Наталья Малюкевич: А я что должна делать?

Елена Годо: Маша расскажет про свою картину, а потом ты будешь её продавать.

Мария Дианова: Так вот...

Елена Годо: Минуточку, Маша

Мария Дианова: Да ё-моё!

Елена Годо: Давайте одну минуточку на каждую презентацию, одна минута для того, чтобы себя презентовать, после этого начнётся торг.

Мария Дианова: Я могу говорить?

Елена Годо: Да, минута началась твоя.

Мария Дианова: Я увидела в этой картине совершенно другое, то есть лошадь получилась не по середине, но, тем не менее, она радужная. То есть это как проведение идеи какой-то, когда у тебя пустота внутри, и хоть и неровно посередине, хоть не в центре событий, но есть какой-то радужный момент, какая-то радужная точка, в данном случае это лошадь, и это уже что-то. Это как что-то огромное, хотя она маленькая, как частичка, капелька надежды в этой пустоте, я вижу это теперь так. Я по-другому построила свой рисунок, и мне он нравится.

Наталья Малюкевич: Класс!

(зал аплодирует)

Елена Годо: А первоначальная цена какая?

Мария Дианова: 10 рублей

Наталья Малюкевич: 10 рублей раз. Значит, вы же помните, это свет надежды.

Кирилл Кошкин: 45

Наталья Малюкевич: 45 – раз!

Мария Дикова: 50

Наталья Малюкевич: 50 – раз! Отлично, теперь вы все живые, наконец.

Участник: 100

Наталья Малюкевич: 100 рублей, отлично!

Участница: 200

Наталья Малюкевич: 200 рублей! Ни фигя себе! Хорошие ставочки пошли. Напоминаю, что это картина с лучиком надежды, который будет вам светить, где бы вы ни находились.

Зал: Давай

Наталья Малюкевич: 200 рублей?! За лучик надежды?!

(смех в зале)

Наталья Малюкевич: 200 рублей – раз... я всё-таки настаиваю, чтобы вы побеспокоились. Ресурсы приобретаете всего за 200 рублей. 200 рублей – два...

Валентин Кундалевич: 250

Наталья Малюкевич: 250 рублей!

(смех в зале)

Наталья Малюкевич: Так! Значит, есть здесь живые художники, и лучик надежды. 250 рублей – раз, 250 рублей – два...

Участница: 300

Наталья Малюкевич: О!

(в зале аплодисменты)

Наталья Малюкевич: 300 рублей – это хорошая сумма, 300 рублей – раз. Лучик надежды! 300 рублей два, 300 рублей – три! Продано!

(в зале аплодисменты)

Елена Годо: Следующая презентация.

Анна Врезей: Здравствуйте, уважаемые дамы и господа, я создала новое направление, я художник-японский анималист, который рисует лошадей, которые займут важное место в вашей жизни. Они очень добрые, они очень игривые, это не лошадь, не пони и не собака. Её шерсть в ярко-голубых тонах, кстати. Познакомьтесь, её зовут Лола. Эта лошадь нравится особенно мужской части населения, это ваш талисман, вы можете смотреть на это произведение искусства, когда вам плохо, и вам сразу станет лучше. Картина вашей мечты. Начальная цена 100 рублей.

(аплодисменты в зале)

Наталья Малюкевич: Прекрасная картина!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.