

Ира Мороз

# #ЖивыеТексты



# Ира Мороз

## #ЖивыеТексты

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39425296](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39425296)*

*ISBN 9785449379320*

### **Аннотация**

Книга о живой Ире Мороз. О тех темах, о которых каждый из нас нередко размышляет. Книга-приглашение. Книга-разговор. Наливайте чаю и начинайте! Книга содержит нецензурную брань.

# Содержание

Предисловие	6
Настоящий живой текст про учёбу	10
Настоящий живой текст про границы терапии, коучинга и медиации	13
Настоящий живой текст про стресс и жизнь в нём. Версия первая	17
Настоящий живой текст про деньги	21
Настоящий живой текст про было – стало	23
Настоящий живой текст про игру и чудеса	26
Настоящий живой текст о повседневности и мелочах	29
Настоящий живой текст про навык написания текстов	31
Настоящий живой текст про выбор методик	34
Настоящий живой текст про то, как я пасовала	36
Настоящий живой текст про улицу с двухсторонним движением. Чему я учусь у своих клиентов	40
Настоящий живой текст про систему ценностей	44
Настоящий живой текст Про смерть и страх смерти	47
Настоящий живой текст про боль как ресурс	51
Настоящий живой текст про переписку с Дедом	55

Морозом

Настоящий живой текст про юмор, его силу, 57

границы и эволюционное значение

Конец ознакомительного фрагмента. 59

# #ЖивыеТексты

## Ира Мороз

*Редактор* Татьяна Плунгян

*Иллюстратор* Ольга Огурцова

*Иллюстратор* Александра Ермолаева

*Корректор* Екатерина Щербакова

© Ира Мороз, 2018

© Ольга Огурцова, иллюстрации, 2018

© Александра Ермолаева, иллюстрации, 2018

ISBN 978-5-4493-7932-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

В начале мая (2018 г. – *прим. ред.*), в одном из комментариев кто-то написал, что интересно было бы понаблюдать, как устроен отказ себе. Вот как раз вчерашний день и продемонстрировал мне, как это всё устроено, причём в формате «порвали две гармони».

Ну, в общем, дело было так.

Вы, наверное, замечали, что я как-то очень прохладно реагирую на комментарии, относящиеся с моим текстам именно как к текстам, а не по существу. Ну вот, открываю секрет, они меня одновременно очень радуют и смущают. Радуют, потому что мне они (тексты) и самой нравятся. Да что там, я их даже иногда перечитываю. А смущают, ну... потому что это – ненастоящие тексты, написанные ненастоящим мастером, а часто ещё и по ненастоящим поводам. Вот как, скажем, сейчас. И каждая похвала, которая мне так нужна, одновременно отправляет меня в переживания её незаслуженности, и вот завтра у человека раскроются глаза и он во мне разочаруется. Вот так. Очарование – разочарование. Приворотное зелье, которое однажды перестанет действовать.

В общем, вчера меня вытянули на проговаривание и осознание этих чувств. И я чётко поняла:

1. Ну конечно же, я хочу книгу.
2. Я хочу, чтобы книга возникла сама, ну, типа Дед Мороз

под ёлочку положил или на день рождения подарили. А что, юбилей же грядёт.

3. Я даже знаю нескольких людей, которые могут составить книгу так, чтобы мне это понравилось.

Днём, во время проговаривания, я провалилась в свои переживания 7—10 лет и испытала глубокий стыд. Ну, потому что это моё желание – оно не совсем моё, вот же есть люди, которым книгу дарили именно так, и я за них радуюсь очень, но не менее очень – завидую.

Стыд у меня возникает из-за зависти. Странная это штука – зависть. Сейчас мне кажется, что свои 7—10 лет я как раз и провела в этом славном чувстве: у меня не так, чтобы было много своих желаний, зато когда я видела какие-то клёвые штуки у других людей, я хотела такие же. Со страшной силой.

Пока я отвечала на вопросы, помогающие проговариванию и осознанию, я поняла, что, поскольку мне не 7—10 лет (юбилей же грядёт), я могу хотя бы озвучить то, что я хочу. Фигня в том, что, кроме озвучивания, мой почтенный возраст мне тут не помогает, я хочу, чтобы та завидующая и стыдящаяся своей зависти девочка получила то самое чудо, которое ей было так необходимо.

Я торжественно написала, что завтра я озвучу свою хотелку и побежала по делам.

В человеческой жизни существует волшебное и пугающее время, когда свет уже потушен, а сон ещё только примери-

вается. И вот в это время я поняла, что я не хочу озвучивать свою хотелку.

Что та маленькая девочка очень страдала от того, что сверстники и одноклассники её недолюбливали. И что отношение сверстников меняется, если у человека есть какие-то классные ништяки, которых у других нет. Я завидовала, да, но завидовала я не вещам, а вниманию.

И сейчас вот, люто, хотя и люто стесняясь этого желания, я хочу книгу (книгу, появившуюся вдруг), чтобы её вдруг (с чего бы, интересно?) прочитало больше людей, чем те, кто читает меня в фейсбуке. Это про признание, да?

Но у меня и так есть признание. Мне не нужна для этого книга.

Заснула я на том, что напишу завтра скучный пост («четырнадцатого июля – ничего») о том, как я стояла в очереди на почте, а в личке извинюсь перед человеком, которому дала обещание вывалить хотелку на всеобщее обозрение. Ну, не шмогла. Передумала. Я же взрослый человек и поздно уже писать письма Деду Морозу.

И, уже проваливаясь в сон, я поняла, что отказала себе в мечте. В настоящей мечте. Не розовой и прекрасной. А корявой такой мечте, однобокой и изломанной, в шрамах и с подвязанной верёвочкой веточкой. Человеческой.

*1 июня 2018*

*#ЖивыеТексты*



неизвестный интернет\_художник (с)

# Настоящий живой текст про учёбу

Как я вовлекаюсь в учёбу.

Когда я училась писать продающие тексты, мне предложили метафору текста как ледяной горки. Яндекс быстро автора этой концепции найти не может, поэтому, сорри, без ссылок. Идея была такой: текст (в том числе и рекламный) должен быть написан так, чтобы человек, прочитавший первый абзац, просто вынужден был перейти ко второму. Это как попасть на ледяную горку: сделал первый шаг – и всё, уже катишься, может быть, уже и не стоя, но пока до низу не доедешь, не остановишься. И именно такое ощущение у меня возникает, когда я начинаю вспоминать все свои учёбы. Они скорее со мной случались, чем я в них вовлекалась.

Когда-то, наверное, лет в десять, а может быть, и раньше, я встала на эту горку и всё ещё качусь. У меня есть всякие не очевидные навыки. И при этом они очень очевидные, очень мои и про меня.

Могу рассказать, как я училась рисовать.

Это случилось, когда мне попала в руки сухая пастель. Она рассыпалась. Она ложилась на бумагу крошками. Её можно было размазывать пальцами, и руки мгновенно становились грязными. На рисунке обязательно оказывался отпечаток пальца, который надо было замазывать. Это было не про рисунок, а про смыслы, возникающие из пальцев.

Я решила, что я умею говорить, писать и читать. И что рисунок – это другая сигнальная система, что ли. И вот не буду писать или говорить, а буду рисовать.



Александра Ермолаева (с)

А потом я увидела прекрасное объявление про обучение. Целых два дня! Потратить целые выходные!

Всё вместе: я, рисующая пастелью, обучение технике пастели за два дня, обучение рисунку за те же два дня, место,

где проводилось обучение, – в общем, у меня было ощущение громадьа нелепиц. Но такого громадьа, прикольного, почти безумного.

Двух дней мне действительно хватило. Я научилась рисовать цветы, горы, море и сельские пейзажи с дорогой, уходящей вдаль. Вода и облака у меня так до сих пор и не получаются, а деревья в основном получают больные и депрессивно-надломленные.

Я рисовала два года. Каждый день. Даже очень уставшая. Даже когда не хочется. И в конце концов моё рисование закончилось. Ну... потому что, наверное, у моего двухдневного обучения был потенциал всего на два года.

А пастель да, всегда под рукой. На всякий случай.

*6 сентября 2017*

*#ЖивыеТексты*

# **Настоящий живой текст про границы терапии, коучинга и медиации**

Я знаю, чем закончится этот текст, хотя и не знаю, что будет в середине. Я не разделяю методы. И я не разделяю приёмы. Поэтому текст закончится вдохновляющей фразой «границ нет».

Почему мне важно продолжать искать границы? Ну, у меня есть приёмы, которые, если судить по очень строгим канонам, не относятся к психологическим. Я редко ими пользуюсь, и не потому, что они небезопасны, а потому, что мне очень важно оставаться в общепринятых рамках психологии.

Ну вот, например, метод EmotionSync, принятый в Германии, но принятый в рамках коучинга, а не психологии, я не использую (а кучу денег заплатила), хотя полностью могу объяснить, как он работает. Почему не использую? А потому что там один из элементов – простукивание меридианов. А метод этот – самый эффективный из известных мне на данный момент. Эффективней этого метода только мгновенное неожиданное и спонтанное просветление. Просветление, кстати, тоже – не психологический метод.

Я начну с медиации, потому что медиации я научилась

раньше всего остального моего помогающего конгломерата.

Для меня цель медиации – восстановление нарушенной коммуникации. И эта цель попадает в спектр запросов при психологическом консультировании. И да, у медиации есть ещё и юридический аспект – достижение соглашения конфликтующих сторон. Но без восстановления коммуникации никакое соглашение не возможно.

Мой учитель Werner Regen научил меня многому, но вот что главное. Никакие договорённости не будут выполняться, если человек не сам их нашёл. И человек сам знает, когда договорённость достигнута. Даже если эта договорённость звучит как «42». Нарративные практики, узнаете?

Как медиатор я не востребована. Хочу, но никому не нужна. Пропали ли эти навыки у меня? Нет. Клиенту на консультациях часто приходится договариваться: со своими частями, со своими страхами, со своими проблемами. Клиенту на консультации иногда приходится тренироваться в переговорах. Все эти переговоры я устраиваю по протоколам медиации.

Теперь вот – коучинг. Я не училась классическому коучингу. У меня только два метода: WingWawe и EmotionSync – и оба этих метода относятся к работе с лимбической системой. С эмоциями. В этом они совсем не соприкасаются с медиацией, зато напрямую отправляют к психологическим методам. Да из них и состоят. И в психологии есть очень близкие методы, насколько я могу судить: EMDR,



Александра Ермолаева (с)

Для меня важным различием коучинга и терапии является слово «терапия». В коучинге и в нарративном подходе нет идеи, что обратившийся за консультацией человек болен, что с ним что-то не в порядке, что его надо «чинить». Мне это очень созвучно.

Мой учитель говорил, что психология смотрит в прошлое, а коучинг – в будущее. Я с этим не согласна, потому что при работе по методам WingWave клиент попадает в прошлое, а куча психологических методик направлена на будущее.

Я воспринимаю коучинг, по крайней мере, эмоциональный, как один из психологических методов.

И вот про границы. Обезьяна на картинке сидит на одном стуле, но может пересесть на любой другой. Границы есть, но это границы комнаты. Чем больше в комнате стульев, тем больше возможностей у обезьяны. Но есть у меня подозрение, что музыка случится, на какой бы стул обезьяна не села. Для музыки границ нет.

*7 сентября 2017*

*#ЖивыеТексты*

# Настоящий живой текст про стресс и жизнь в нём. Версия первая

А вот знаешь, Лю, лучше бы ты сама написала про стресс и жизнь в нём. Потому что мне сейчас в голову приходит продолжение наших (и не только наших) бесед. Что-то про то, как вообще жить в чём-то или с чем-то.

Мне легко сейчас писать, немного так свысока, у меня сын вырос и уже не требует постоянной заботы, а родители недостаточно выросли и ещё не требуют постоянной заботы. Сегодня единственная моя забота – этот текст.

*Don't Worry, Be Happy.*

Но стресс – это всего-навсего физиология. Физиология, с которой не поспоришь. Какая-то там часть мозга (рептильная, да) решает, что сейчас вокруг опасно и надо бить, бежать или прикинутьсядохлым. И выдаёт тебе в тушку химический коктейль из гормонов. И вот попробуй сказать, что на фиг тебе этот коктейль не сдался. Рептилия в мозгу – наследство динозавров, нет у неё высшего образования, холистической картины мира, идей равенства и братства. Ей глубоко плевать, что ты – телесный терапевт; если на тебя едет машина на переходе, то она тебя с перехода выкинет, не позволив пуститься в размышления о том, где у тебя сейчас центр и баланс. Ей не сильно важны твои навыки про-

фессиональные и бытовые, твой сложный внутренний мир и даже твои идеи о том, что сегодня, похоже, не твой день.

И сколько бы мы ни придумывали концепций, чтобы заслонить от себя факт того, что мы живём в непрерывно и бесконечно изменяющемся мире, рептилия знает и бдит. Бедный динозавр, ему трудно и страшно жить в городе, в социуме, в условиях изобилия пищи, он не готов к тому, что опасности могут быть и условными, что изгнание из одной стаи уже не означает неминуемую смерть, а приводит всего лишь к относительно уютному существованию в другой, третьей, десятой.



Александра Еромолаева (с)

Сначала динозавр борется и дерётся. Он совершает замечательные подвиги по спасению тебя, а ты – орёшь или бьёшь посуду, уходишь из дома или начинаешь заниматься чем-то совсем левым типа плетения половичков. (Я ничего не имею против половичков, но только когда плетение приносит не забвение, а вкус и свет.) Такую штуку принято на-

зывать неконтролируемым стрессом.

В конце концов динозавр понимает, что всё, вокруг враги, а ему – пиздец в любом случае. И решает притворитьсядохлым. Кому нужен дохлый динозавр? Зато можно притупить реакции, не бдеть так непрерывно, послать социальные связи на фиг и превратить свой мир в полностью предсказуемый, механистический. Ибо что может быть предсказуемей дохлого динозавра?

Умным языком это называется эмоциональным выгоранием.

При этом можно, конечно, искать спасение в деревне, в глуши, в Саратове. Но это будет означать, что твоей жизнью руководит твой динозавр. А у тебя есть ещё мозг млекопитающего и мозг человека. И они тоже хотят, чтобы им дали порулить.

Я вижу вот какой выход.

Признать, что стресс – естественная реакция организма. Что она нужна для защиты. Благодарить динозавра, рассказывать ему, что не все события внешнего мира опасны. Он учится, но учится другими способами. И ты их знаешь. Аутентичное движение, медитация, быстрые движения глаз. Это – как раз язык динозавру понятный.

А ты, Лю, видишь ли другие таблетки?

Ну и все, читающие этот текст.

*8 сентября 2017*

*#ЖивыеТексты*

# Настоящий живой текст про деньги

Как бы я работала с обратившимся ко мне человеком про деньги? Я бы спросила:

1. Что такое для тебя деньги?
2. Что с деньгами можно делать?
3. Чего с деньгами делать нельзя?
4. Для чего они тебе?
5. Есть ли другие способы, помимо денег, получить то, что ты перечислил в предыдущем пункте?

Про себя я отвечу на эти вопросы здесь, а все желающие могут ответить на них в уединении.

1) Ой, для меня? Ну – это такой универсальный способ взаимообмена благами, благодарностями и ожиданиями. Про ожидания раньше не думала, само написалось именно сейчас. Ещё пять копеек в копилку осознанности. Желательно понимать, чем мы сейчас обмениваемся – благами, благодарностями или ожиданиями. Обмен может быть несимметричным: мне дают блага, а я расплачиваюсь ожиданиями.

2) Деньги можно брать и давать. Деньги можно просить и подносить. Деньги можно менять. На деньги можно что-то купить. Деньги можно экономить, рационально тратить,

транжирить и пускать на ветер. Деньги можно копить и занимать. Наверное, ещё из купюры можно сложить журавлика (но сложно, журавлик лучше складывается из квадрата), но я так не делаю.

3) Деньги нельзя потерять. Любая потеря – тоже транзакция.

4) С помощью денег я могу обеспечить себя. С некоторых пор – только себя, других не получается, но это – поправимо. Похоже, других обеспечить мне тоже хочется, раз я об этом парюсь. Деньги – это про качество моей жизни, и, похоже, мои идеи о качестве моей жизни меняются медленней, чем количество денег. Неожиданно большие денежные приходы я трачу на других, оставаясь в прежнем качестве жизни. То же вот неожиданное наблюдение, *толькочтошное*.

Я не могу копить.

Я подозреваю, что какое-то количество денег в записке может обеспечить безопасность, но это – теоретические знания.

5) Обожаю бартер. Бартер как раз меняет качество моей жизни без шансов бросаться кому-то помогать. А ещё бывают подарки.

Работа за подношение (деньги или что-то ещё). Очень комфортно.

9 сентября 2017

#ЖивыеТексты

# **Настоящий живой текст про было – стало**

Я волнуюсь, тащусь в офис и волнуюсь. Так, купить печенки. Не кончилась ли туалетная бумага? Салфетки? Рулон бумажных полотенец... Нет, ещё осталось.

Я – человек опаздывающий. Обычно, если время не оговорено, я прихожу на полчаса позже всех остальных. Как минимум.

На консультацию я прихожу на полчаса раньше. Тоже как минимум.

Я волнуюсь. Каждый раз волнуюсь. Я не знаю, что произойдёт на консультации. Я знаю, что что-то обязательно произойдёт. Я уговариваю себя, что уже пора переставать волноваться. Я знаю, что волнение пройдёт, как только я усажу клиента и сяду сама.

Мне кажется, что моё профессиональное выгорание начнётся именно тогда, когда я перестану волноваться перед консультацией.

Я люблю, когда консультация вырывает на быстрые движения глаз. Это случается не всегда. Не всегда важно эмоциональное переключение. Не всегда моему клиенту важно работать на уровне эмоций, иногда ему важнее рационализировать. Если случились быстрые движения глаз, я уверена,

что причиняю максимально возможную пользу, и это меня греет. В этой работе – больше уверенности, что ли...

Я люблю расстанавливать ситуацию на предметах. В офисе у меня есть ящик с игрушками и куча красивых предметов. Два года назад, например, огромным спросом пользовался неподъёмный атлас мира. А на пленэре и в других странных для консультаций местах годятся любые предметы. Порой люди носят в своих сумках совершенно загадочные вещи.

Может быть, когда я устану от консультаций, я устроюсь в службу досмотра аэропорта, просто чтобы иметь возможность заглядывать в чужие сумки?

Я люблю задавать вопросы. Я не работаю с запросом, пока не уверюсь, что этот запрос – Тот Самый Запрос. Иногда чтобы уточнить запрос, нужно больше времени, чем сама работа с запросом. И это бесконечно интересно: наблюдать, как по мере уточнения запроса тело и речь моего *vis-à-vis* меняется и расслабляется.

Собственно, я считаю, что работа произошла, если произошли видимые глазу изменения в теле, речи, жестикуляции, мимике. Желательно в сторону расслабления, если я видела напряжение, или в сторону энерегизации, если я видела вялость. Меня смущает субъективность этих суждений. Поэтому в конце консультации я несколькими способами проверяю, а что же произошло и произошло ли вообще. В этом месте я кажусь себе несколько занудной.

Консультации – единственное время, когда я могу забыть поесть вовремя. А ещё вечно больная спина на консультациях меня не отвлекает.

Устаю ли я? Нет.

Если я считаю, что всё, что должно было случиться на консультации, случилось, я чувствую себя пустой. Это не усталость. Но и не сила. Очень такая правильная пустота, которую не надо стремиться срочно наполнить. Она просто есть и она комфортна.

И я не волнуюсь.

*10 сентября 2017*

*#ЖивыеТексты*

# Настоящий живой текст про игру и чудеса

Ещё полчаса назад я была уверена, что это – два текста. Но когда бросилась в поиски картинки, поняла, что нет вот – один.

Первое.

Поиск Яндекса по слову «игра» выдал множество картинок с вариацией шахматной доски и немного марионеток.

Увидев эту выдачу, я поняла, что, вероятно, игра – это противостояние. Пикировка. Поединок. А в другой трактовке – манипуляции. Ага. Не зря о хороших манипуляциях говорят в терминах игры: многоходовка, рокировка, размен фигур.

Скорее, большой печалью было понимание, что я не могу всё время спать по 4 часа, хотя бы по выходным надо позволять себе шесть.

Бывает. Но поединок для меня – не характеризующее определение игры.

Второе.

Разглядывая картинки, я чётко поняла, что для меня игра – это любое многозначное, даже скорее многосмысловое взаимодействие. С человеком, с миром, с текстом, со звуком, с касанием. Ну, взаимодействие в принципе не может

быть однозначным. Но бывают такие чудеса, когда смыслы множатся, дробятся, крутятся калейдоскопом. И взаимодействие высвечивает именно эту смысловую круговерть. И только это по-настоящему ценно в жизни.

Третье.

Игру обычно противопоставляют серьёзности. И я, наверное, тоже. Поэтому я стараюсь в любой серьёзной ситуации играть. Серьёзность причиняет мне физическую боль – спина болит и шея. Ну её на фиг.

Четвёртое.

Игра как поединок.

Игра в куклы (манипуляции).

Использование музыкальных инструментов тоже называют игрой.

Игра – театральное представление.

Игры разума (то ли про иллюзии, то ли про несовершенство восприятия).

Игра как творчество.

Игра как танец.

Игра как лёгкость.

Продолжайте список.

Пятое.

Игра чаще всего эфемерна. То, что рождается в игре, невозможно удержать и зафиксировать. Вот почему этот текст ещё и про чудо.

Чудо невозможно заметить в состоянии серьёзности.

А вот в состоянии игры – запросто. У играющего человека чудеса слетают с кончиков пальцев легко, играючи.

*11 сентября 2017*

*#ЖивыеТексты*

# **Настоящий живой текст о повседневности и мелочах**

Как ни странно, этот текст, пожалуй, самый трудный для меня. У меня как-то постепенно стёрлась граница между повседневностью и не\_повседневностью. Я вот даже антитезу повседневности сходу придумать не могу. Хочется сказать: моя жизнь уныла и малоразнообразна – и это будет правдой. Хочется сказать: моя жизнь наполнена чудесами и музыкой – и это тоже будет правдой.

Чем я цепляюсь за себя в проживании очередного дня?

Собственно – это мытьё головы по утрам. Мой личный миф гласит о том, что если я не вымою утром голову, то я не проснусь. Скорее, не перейду из одного дня в другой. Я пробовала развенчивать мифы, результат именно такой: я оставалась во вчерашнем дне. Это странное ощущение. Вот только сейчас задумалась, что, наверное, надо бы это ощущение как-то использовать. Но я всё-таки стараюсь его избегать. Я и так нахожусь не вполне «здесь», умышленно нахожусь ещё и во «вчера» – это как-то слишком.

Мытьё головы (когда я дома, я плюхаюсь в ванну, когда не дома – в душ или под кран, или как получится) – это полностью переходная зона: одновременно я делаю те единственные ежедневные практики, которые действительно де-

лаю, не пропуская, каждый день, одновременно я досматриваю недосмотренные сны, одновременно я конструирую будущие сны, одновременно я примеряю на себя сегодняшний день с планами и срочностями. Конечно, ванна – это идеально, потому что риск того, что вода перельётся, заставляет бдиль и не вовлекаться в богатый внутренний мир насовсем. Ну и заодно я ещё и голову мою...

А потом – завтрак. Тоже из обязательных действий. Если я не поем утром, у меня будет болеть голова. Вот сейчас я как раз допиваю чай. И это уже сегодня.

*12 сентября 2017*

*#ЖивыеТексты*

# Настоящий живой текст про навык написания текстов

С точки зрения современного подхода – навык, который невозможно передать, и не навык вовсе. Я вот как-то не уверена про хоть какую-то ценность своих текстов, но вынуждена прислушиваться к обратной связи.

Навык есть. Толку от него нет. И, может быть, именно поэтому этот навык приглашает меня продемонстрировать его ещё и ещё.

Я уже писала в комментариях к предложению подумать про навык, что считается, что мой дед был прекрасным рассказчиком. И что эта *рассказчивость* передалась моей маме, а потом и мне, с соответствующим угасанием дара. Так что я – лишь бледное подобие своего деда. Что правда, то правда. Его истории превращались в семейные мифы и до сих пор передаются из уст в уста и слово в слово.

Ещё один этап развития моего текстописательного дарования произошёл со мной, когда я попала в биологический кружок. После каждой встречи в кружке, а тем более на выезде, где мы делали вид, что занимаемся биологией: ну там кашу варили, дрова пилили – в общем, каждый раз надо было написать дневниковую запись. Всем. Всегда.

А ещё путём иногда хитрых, а иногда простых манипуля-

тивных действий можно было руководителя кружка подвести к мысли, что он хочет нам перед сном (это если на выезде) эти дневники почитать.

Именно эти чтения навели меня на мысль об относительности реальности и полиисторичности. Потому что послушать описание одного дня от людей, совместно его проводивших, – это очень интересно. События, достойные описания, у каждого свои, даже одно и то же событие в описании разных людей выглядит совершенно по-разному. Получить такой опыт в 12 лет – это очень продвигает. И очень, и надолго.

И ещё вот.

Я никогда не писала рассказов, повестей и даже стихов. Ну, стихи на спор писала, конечно, но не более.

Потом у меня началась обычная жизнь. Учёба – тусовки – замужество – сын. А раз – сын, то чтение перед сном, разговоры на прогулке, пересказ чего-то прочитанного, но пока сложного для ребёнка и прочие мамочковые навыки. Вероятно, этот этап тоже подкорректировал мои представления о словесности.

Я выучилась на юриста довольно поздно. Поэтому необходимость писать юридические тексты не испортила мои другие текстовые навыки. Мало того, я не считаю юридические тексты чем-то ужасным, я их не люблю писать, но беру и пишу, когда надо.

А вот позже, когда меня втянула психология, моё отношение к тексту изменилось. У меня возникла идея, что пись-

менный текст имеет право быть ещё немного и устным. Устную речь невозможно записывать дословно, в ней присутствует тембр голоса, мимика, движения тела. А ещё слова-паразиты, неоправданные паузы и неудачный, не ко времени вдох. Зато, если в письменной речи немного переставить слова, вставить в неё слова-паразиты и задать немного другой ритм...

Эти тексты чаще, чем другие, легко и приятно писать. Они – пишутся сами и не желают соответствовать первоначальному замыслу.

Вот только что, перед тем как писать этот текст, я нашла картинку, которую собиралась прилепить к нему. А написано совершенно не то, что я собиралась писать. И я отправляюсь искать другую картинку.

Наверное, эта подойдёт.

*13 сентября 2017*

*#ЖивыеТексты*

# Настоящий живой текст про выбор методик

Наверное, мне необходима опора. Так же как и всем помогающим практикам (Ира не любит, когда у неё на страничке обобщают, может и ругнуться), ну, мне так кажется, что нужно иметь кусочек веры, веры в то, что выход/решение, подходящие обратившемуся человеку выход/решение, существуют. То, что существует, можно и поискать, а можно и просто сконструировать.

От чего, кроме человека, можно отталкиваться? Наверное, от себя. Вот, замечали вы чудеса со временем консультации? Я не люблю заранее обозначать время, которое потребуется на консультацию. Но даже с такой неопределённостью есть какие-то естественные ограничения: ночь наступит обязательно, да и через четыре часа надо бы что-то съесть. Я уж не говорю про вполне объективные причины. Так вот. Надо уложиться в час – и консультация занимает час. Есть двадцать минут – и за двадцать минут всё случается.

Нарративная практика приглашает учитывать контекст, но и контекст самой консультации, и контекст моего состояния имеет смысл учитывать.

Более менее сформировавшаяся система моих выборов опирается, конечно, на привычные способы взаимодействия

человека, пришедшего ко мне, с миром. Вот он пришёл (опоздал/не опоздал, сразу нашёл офис или уже три раза мне позвонил, попросился в туалет или постеснялся, сел на диван сходу с ногами или сидит, не опираясь на спинку), вот он рассказывает, вот он пьёт чай, вот он слушает меня... Сама формулировка запроса. Уточняющие вопросы. И, в общем-то, мой выбор даже не сделан, а сам случился.

Ещё вот про привычную репрезентативную систему (систему взаимодействия с миром). Иногда надо работать в ней. Но бывают ситуации, когда репрезентативную систему надо сменить и не позволять человеку действовать в привычной ему системе. Насилие – насилие. Это когда привычная репрезентативная система – способ ухода. У меня была история, когда я запрещала человеку разговаривать. Только рисовать, двигаться, звучать.

И, кстати вот, есть ещё и универсальные инструменты. Для чего они нужны, я объясняю немного по-разному. И почему они действуют – тоже. Для меня универсальные инструменты при очной консультации – это раскрашивание силуэта человека, быстрые движения глаз, кинезиологический тест (хотя он и не всегда нужен, можно и по движению глаз определить, что происходит, но метод WingWave предусматривает **использование** именно теста).

Вот как-то так.

*16 сентября 2017*

*#ЖивыеТексты*

# Настоящий живой текст про то, как я пасовала

Поначалу я думала, что этот текст называется «Про неудачи». И крутила весь вечер в голове, что я буду писать. Но только что всё-таки открыла запрос и прочитала его внимательно. И поняла, что истории про то, как я пасовала, это совершенно не про неудачи.

Условие конфиденциальности защищает клиента. Я не могу описывать случай. А те случаи, про которые я хотела написать, не могу описывать вдвойне и втройне. Они болят до сих пор, несмотря на несколько интервизий, которые я прошла, несмотря на всё более и более растущее понимание, что же тогда произошло на самом деле. Условие конфиденциальности защищает меня. Я могу не рассказывать про свои грандиозные провалы. А ещё я могу извернуться как-то так, что и провалом-то это не будет.

Рациональная моя часть сейчас шепчет мне о том, что я на самом деле не знаю, провал ли это. Я не знаю, что произошло с человеком потом, после общения со мной.

Переработка с помощью быстрых движений глаз хороша тем, что она проводится до конкретного результата. Это быстрый метод, который помогает человеку интегрировать потерянные ранее кусочки его жизни. И даже если сам че-

ловек не вполне осознаёт, какие именно изменения с ним произошли, изменения произошли всё равно. Чтобы закрепить эти изменения, я предлагаю человеку разные задания на месяц. Не все мои задания выполняют, некоторые говорят мне, что мой метод им не подходит. Или ещё что-то. Я спокойно к этому отношусь, потому что я вижу, что изменения произошли. Мои задания нужны, чтобы эти изменения стали более явными, более осознанными, но тут уж – дело хозяйское. Человек всё равно изменился. И он не сможет отколоть вновь те кусочки, которые уже приросли к нему (его же кусочки!), снова.

Поэтому когда мне говорят после первой и единственной встречи, что мой метод не подходит – я не расстраиваюсь. Я видела своими глазами, что работа состоялась и что человеку чуточку лучше, чем было до встречи со мной.

Но вот несколько раз я действительно пасовала. Нет, это не были провалы, работа была, но не было ощущения, что результаты получены.

Я оказывалась на тонком льду, шла маленькими аккуратными шагами, но постепенно начинала понимать, что под лёд могу провалиться не только я, но и человек, которого я веду.

Что происходило со мной. Я оказывалась захвачена идеей, что настоящий профессионал с первого взгляда умеет определить, что вот этому человеку этот метод не подходит. Что я взялась за работу, с которой не справляюсь, и что страшно

не то, что я с ней не справляюсь, а то, что я за неё взялась. Что ситуация такова, что сейчас мой отказ работать дальше может усугубить состояние человека.

Да, наверное, так и должно быть, настоящий провал подорывает уверенность в профессионализме. Но какой-то ещё голосок нашёптывает мне, что если эта самая уверенность непоколебима, если её ничем нельзя подорвать, то пора бросать работу с людьми и начинать читать лекции. Работать с людьми без сомнений и страха – нельзя. Ну, по крайней мере, для меня это так.

Кстати, была у меня история, когда я отказалась работать с человеком, дала рекомендации, куда идти и кого искать, и человек мои рекомендации честно выполнил, но потом позвонил и сказал, нет уж, я лучше буду работать с вами. И это была чудесная работа!

Что я вынесла из этих историй?

Что есть ситуации (теперь я знаю их признаки, ну, признаки те, с которыми сталкивалась я, но есть и что-то, с чем я ещё не сталкивалась), когда надо больше времени уделить договорённостям о работе. Проговорить больше нюансов, поставить более жёсткие рамки.

И вот ещё. Я выше писала об интервизиях. У меня были возможности сделать что-то, чтобы эти случаи перестали у меня болеть. Я от них отказалась. Потому что с этой болью я буду работать с людьми, а не с типажам из психологического учебника. Потому что с этой болью буду работать

с людьми я, а не непогрешимый полугурок.

*17 сентября 2017*

*#ЖивыеТексты*

# **Настоящий живой текст про улицу с двухсторонним движением. Чему я учусь у своих клиентов**

Очень сложный для меня запрос и одновременно очень радостный, Настя, спасибо!

Как всегда, у меня есть много историй, которые рассказать очень хочется, но это будет некорректно. Ну, потому что это – самые узнаваемые вещи, какие-то очень личные подробности о жизни, о занятиях, о семье. Даже если я заменю имена (а я вообще имена не указываю), всё равно человек может узнать себя.

Первое, чему я очевидно учусь у клиентов – это стратегиям поведения. Я слушаю очередную историю совершенно потрясённо: «Оказывается, и так можно!». И сейчас, когда я задаю вопрос про то, а как можно то или иное сделать или получить другим, непривычным человеку способом, я не только верю, что другие способы существуют, я знаю, я слушала истории, выходящие за пространство моих возможных способов действия. У меня есть направления, о которых я бы не знала без своих клиентов.

Я вообще-то опасаюсь критериев оценки человека про опыт работы. Мне кажется, что опыт работы, особенно озвученный вслух, усиливает власть экспертности. Но, если рас-

смаатривать опыт работы не только как опыт укрепления своих стратегий консультирования, а ещё и как проживание клиентского опыта, то получается, что каждый новый клиент привносит в мою копилку человеческих возможностей новые элементы.

Стратегии консультирования, вот и второе. С каждым новым человеком я проживаю как консультант пять стадий:

1. Ну, здесь всё понятно (это когда договариваюсь о встрече и берусь за работу).

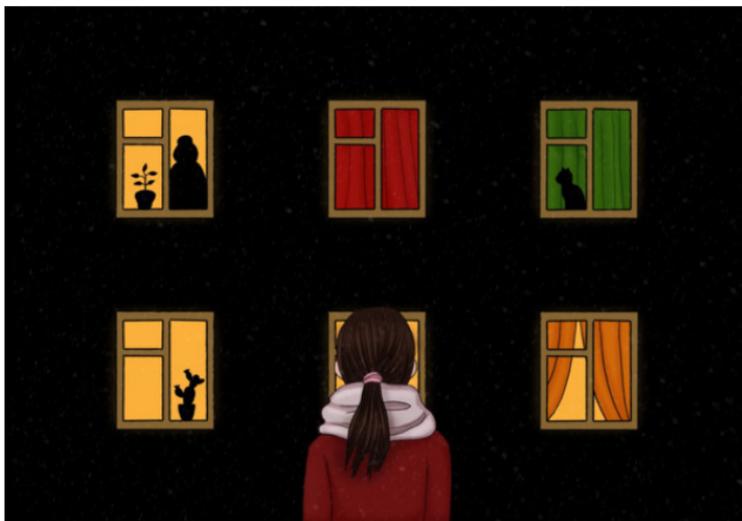
2. Блин, ничего не понятно, зачем дура непрофессиональная вообще бралась. Оооооо! Что делать? Что делать?

3. Боже мой, как интересно! (На этой стадии от меня отваливается идея профессионализма. Хрен с ней с головой, но я должен это увидеть.)

4. Какой потрясающий человек! Какие волшебные решения он находит! О как! И так можно, а ещё вот так! Вот это да! Как жаль, что нельзя про это рассказать всем! Как красиво и изящно!

5. На этот раз получилось!

Каждая консультация – цикл обучения. Меня кто-то когда-то научил фиксировать результаты. И есть идея, что консультанты работают именно ради этого момента. Получилось. Ага.



Александра Ермолаева (с)

Я знаю теперь.

Как живут дети в заполярных посёлках и в закрытых воинских частях. Стопятьсот способов выживания одиноких мам с детьми (от художников до менеджеров высокой квалификации). Миллион возможных хобби и творческих занятий. Какие бывают детские мечты о будущем. Как устроить персональную выставку (3 варианта) и как записать свой альбом (1 вариант). Как выйти замуж за иностранца и как не выйти замуж за иностранца. Как снимают фильмы. Какого пола бывают пасторы у методистов. Как жить в России иностранным гражданам и как приобрести гражданство другой страны.

С детства я люблю шляться вечерами и заглядывать в светящиеся окна. Там, за ними, другой мир. И я продолжаю это

делать. Только сейчас я могу к этому миру прикоснуться.  
Но вечерние прогулки всё равно люблю.

*19 сентября 2017*

*#ЖивыеТексты*

# Настоящий живой текст про систему ценностей

Сейчас я постараюсь избежать занудной лекции про ценности, хотя и не очень надеюсь на успех. Ценности- оценивать- переоценивать – **ЗАКРЫТО НА УЧЁТ, РАБОТАЕТ КОМАНДА ОЦЕНЩИКОВ**. Уже неприятно, я бы в такую работу сейчас не пошла.

И всё-таки я не умею работать без опоры на ценности. Мои мифы нашёптывают мне, что, похоже, ценности – это такая штука, которая придаёт смысл действиям и выборам. Я стараюсь увилить от слова «ценность», заменяю его словом «важность». Какую свою ценность я этим поддерживаю? Вероятно, я опасаясь навязывать специфический термин из психотерапии и коучинга, если у меня нет уверенности, что для клиента этот термин значит то же, что и для меня. Впрочем, про важности я говорю и с коллегами тоже.

А сколько всего я умею делать с ценностями! Я умею их выявлять, выстраивать их иерархию, расставлять их из игрушек, нащупывать слабенькие или вытесненные...

Интересно, зачем, почему работа строится именно так? Выше уже написались слова «опора» и «смысл». Есть у меня идея (и я, надеюсь, что эта идея есть не только у меня), что всё, что человеком делается или не делается, отражает его

систему ценностей. Ну вот, нет у меня порядка в жизни, причём во всех её сферах, всё время какой-то бардак со мной случается и я с ним не особенно-то и борюсь – и сколько бы я ни говорила о ценности порядка, это будут одни лишь слова. Ценности – это то, что человек совершенно добровольно поддерживает своими действиями.

Если исходить из этой идеи, то получается, что любая работа с человеком в конце концов коснётся его системы ценностей.

И вот ещё. Система ценностей не статична. Когда я голодна, еда приобретает для меня большую ценность, чем чтение фейсбука (хотя в этом примере можно и совместить). Система ценностей непрерывно меняется, перестраивается, находится в динамическом равновесии. И ещё система ценностей неоднородна. В разных сферах жизни разные ценности будут сильнее или слабее.

И поэтому огромный кусок моей работы связан с ценностями. Я спрашиваю, как поддерживается та или иная ценность, какие действия поддерживают её лучше или хуже, нельзя ли слабую в какой-то сфере жизни ценность поддержать в какой-нибудь другой сфере. Почему так? Да вот во втором абзаце я написала – смысл и опора. Потому что в непрерывно меняющемся мире важно на что-то опираться и держаться за смысл. Даже если эти смыслы и опоры тоже меняются. Иногда достаточно знать, что когда я делаю шаг в изменчивом мире, опора под ногой будет, и не так уж важ-

но, какая опора.

Собственно, теперь можно переходить к ответу на вопрос. Работаю ли я с ценностями целенаправленно или ценности спонтанно изменяются одновременно с процессами, протекающими у клиента во время работы? Что появилось раньше: курица или яйцо?

Ну и ответ уже понятен. Ценности спонтанно изменяются одновременно с процессом, но в то же время и процесс запускается во время целенаправленной работы с ценностями. Так что возможны оба варианта, и выбор этих вариантов зависит от запроса.

*19 ноября 2017*

*#ЖивыеТексты*

# **Настоящий живой текст**

## **Про смерть и страх смерти**

Есть такой миф, что страх смерти – один из базовых. Все живые существа боятся умереть. Такая вот отрицательная мотивация. Мне хочется думать, что все живые существа хотят жить, ну, потому что я считаю, что положительное подкрепление как-то лучше работает, что ли. Но по факту думаю, что, как и в любых общих утверждениях, в этих двух, если покопаться, найдётся некоторое лукавство.

Мне не попадались клиенты с суицидальными идеями, ну, или они мне эти идеи не озвучивали. Поэтому я могу говорить о себе. Ну и ещё на всякие там тренинги я ходила, иногда с людьми беседовала, и со страхом смерти работать приходилось. Весь мой жизненный опыт не подтвердил, но и не опроверг, что все боятся смерти или все хотят жить. И я не хочу опираться на эти утверждения. Ну, по крайней мере, попробую на них не опираться.

Надо ли расценивать страх болезней, страданий, потери контроля над собственным телом и собственно процесса умирания как страх смерти? Не знаю, я их разделяю.

Однажды я умирала, и сопровождался этот процесс страданиями и болью. Когда мне давали наркоз, я понимала, что выход из наркоза мне никто гарантирует. Я могу

и не проснуться. Я не боялась смерти, а вот идея освобождения от страданий была. Облегчение. Колоссальное, полное, вселенское такое облегчение. В тот момент я понимала, что могу заплатить за облегчение боли жизнью, и была готова на эту плату. Я проснулась после наркоза (ну, собственно – это понятно, я же сейчас пишу этот текст) и включилась в борьбу за собственную жизнь. Причина была. Я заплатила заныканные от предъявления в семейный бюджет деньги за абонементы в Дом учёных на музыкальные лекции, и мне надо было сообщить родным, где эти абонементы лежат, чтобы они могли отвести на абонементные лекции-концерты ребёнка. Других существенных причин, если честно, не было.

Уже потом, много позже, я стала последовательно ходить на тренинги, направленные на преодоление страха смерти. Я искала на них этот страх. Ну, все же боятся, значит, и я должна. Может быть, я его вытеснила, может быть, я себя обманываю? Не-а. Умирать страшно, потому что больно, сама смерть не страшит. Своя, разумеется.

И вот тут можно пуститься в рассуждения. Если страшит чужая смерть – это как, страх смерти или всё-таки нет? Ну ведь эгоизм же в чистом виде – ах, как я проживу без этого человека? И ведь проживаю же. Да, проживаю потерю, положенный срок проходит, горюю, отгорёвываю и живу дальше. И оказывается у меня этот человек где-то в уютном тёплом коконе внутри меня, становится частью меня, продолжает греть.

Я задумываюсь, насколько часто случаются обращения к метафорам смерти. И насколько они, эти метафоры, поддерживают жизнь, помогают эту жизнь прожить. Непонятно, что случается с умершим, это – вопросы веры и культуры, зато взаимодействие с ним – абсолютно предсказуемо: он говорит те слова, которые ему приписывают, гордится своими потомками или, напротив, стыдится их, любит именно то, что ему назначено, и так далее. Сколько метафор такой вот смерти вы знаете? Сколько раз вы мечтали об управляемости мира, о предсказуемости поступков других людей, о вечной любви? Для меня это всё – метафоры смерти.

Ну, а если без метафор...

Тут недавно в каком-то посте было упоминание про акушеров смерти. Мне очень близка эта идея. Это воспринимается чем-то очень правильным, что в сложные и пугающие моменты жизни, а умирание – безусловно сложный и пугающий процесс, кто-то сопровождает человека, ведёт его по этому пути, рассказывая, что с ним сейчас происходит, помогает справиться со страхом, если он есть. И есть культуры, в которых такое сопровождение – часть культурной традиции. Я бы хотела, чтобы такая культурная традиция ширилась и разрасталась, появлялись варианты для разных культур и для людей с разными картинками мира. Не только в хосписах, для людей с тяжёлыми и мучительными болезнями, но и для людей, умирающих от старости. Хотела бы я делать такую работу? Может быть. Однажды мне приснился

сон о том, что меня позвали к умирающей старушке. И я понимаю, что я не подготовлена к этой работе – надо бы подучиться. Но захожу в комнату к старушке со словами: «Ничего не бойтесь. Вы всего-навсего умираете». Мне кажется, это – хорошие слова для завершения этого текста.

*20 ноября 2017*

*#ЖивыеТексты*

# Настоящий живой текст про боль как ресурс

Наверное, зря я взялась за написание текста про боль. Мои встречи с болью, кажущейся мне непереносимой, закончились полной моей капитуляцией. Эти встречи случились слишком рано для меня, я почему-то считаю, что сейчас я бы делала что-то по-другому. Почему-то я считаю, что сейчас я подготовлена лучше. Наверное, именно сейчас я себя обманываю. К боли невозможно подготовиться.

Мой роман с болью длится уже так долго, что я не помню, как это – жить без боли. Нет, моя боль вполне переносима. Она уже даже не фиксируется, как что-то отдельное от меня. Она просто есть. Надо бы написать, что она – хороший учитель, но это не так.

Она изменила мои движения. Нет, они не бережные и не скованные, я за этим присматриваю, они просто совершенно другие. Она изменила мои привычки. Я не стыжусь сесть в неподобающем месте и в неподобающем положении. Она изменила мою чувствительность. Какие-то части моего тела живут с повышенным болевым порогом, а какие-то – с пониженным.

Отдельный вопрос, что с болью можно делать. Есть куча прикольных занятий. Наблюдать или не наблюдать, де-

лать специальные упражнения или не делать, медитировать на неё или не медитировать, дышать через больное место или дышать как придётся, подмечать, какие эффекты она приносит в мою жизнь, или не подмечать. Ей это без разницы. Вероятно, боль – самая устойчивая часть в бесконечно изменяющемся мире.

Зато я знаю, что с болью можно не делать. Не страдать. Почему-то я верю, что такое действие – разделение боли и страдания – возможно. Это очень странное занятие. Ну, есть техники, но я ими не пользуюсь. Я наблюдаю за тем, как устроено страдание. Почему какое-то телесное ощущение вдруг становится непереносимым и возникает желание немедленно это прекратить. Пока у меня нет никаких решений, но эта задачка не теряет своей заманчивости.

Есть ещё один момент, размышления о котором меня захватывают. Считается, что боль – это сигнал организма о том, что в каком-то месте что-то не в порядке. Но это справедливо только для острой боли. В случаях хронических болей боль начинает чувствоваться быстрее, чем пройдёт время, необходимое для прохождения нервного сигнала. То есть мозг начинает сигнализировать о боли ещё до её наступления. И иногда я ищу, где же эта часть мозга, которая организует мне боль, когда её быть не должно. Не нахожу, конечно.

Итак. Какие эффекты приносит боль в мою жизнь?

– Поиск баланса внимания к себе и пофигизма. Если быть предельно внимательной и избегать всех факторов, могущих

усилить боль, то надо сидеть дома и отжирать зад побольше. Если отдаться пофигизму, то я тоже очень быстро буду сидеть дома и отжирать зад побольше, но возможности это изменить у меня уже не будет.

– Непрерывное изменение привычек. Пятнадцать лет назад для меня наиболее комфортным было лежать. Сейчас лежать во время бодрствования мне больно, я сижу. Зато пятнадцать лет назад для меня невозможными были покатушки на велосипеде, а сейчас – нормально.

– Сочетание долгосрочных программ ухода за собой с краткосрочной экстренной помощью. Сказать однозначное «фууу» обезболивающим средствам, как требуется при здоровом образе жизни, можно, но не нужно. Важнее встать и пойти, куда задумано, чем отменить всё. Потому что моя боль боится подвижности. Я легко закидываюсь колёсами и колюсь, лишь бы не потерять подвижность. А ещё в моём арсенале есть корсет.

– Жуткий, животный страх боли. С этим я ничего не делаю (а может быть, и пора бы). Знание, что боль – не облагораживает, боль – лишает человеческого достоинства, причём очень быстро.

– Отсутствие стыда. Ходить в корсете поверх одежды – нормально. Плюхнуться в метро на свободное место, а потом его не уступать – нормально. Отказаться подмести пол – нормально.

– Непрерывный повод для повышения самооценки. Сего-

дня никто не понял, что со мной не всё в порядке. Особенно если я влезла в двигательную активность.

Может быть, этот список – как раз и есть перечисление ресурсов?

*4 декабря 2017*

*#ЖивыеТексты*

# Настоящий живой текст про переписку с Дедом Морозом

«Дорогой Дедушка Мороз! Я знаю, что ты даришь подарки только хорошим деткам. Дедушка Мороз, а как оставаться хорошим и не становиться плохим? Ведь это очень трудно, драка-то из меня так и лезет. Жду ответа, дедушка, и очень волнуюсь.

Ванятка».

«Дорогой Ванятка!

Твои сведения устарели. После сокращения штатов мне дали вторую ставку Санта Клауса, Снегурочка ушла в декрет, а эльфы повысили квалификацию и работают амурами. Кроме того, в силу сезонности основной работы мне дали ещё и полставки зубной феи. Поэтому проверять, кто хороший, а кто плохой, просто некому. Я дарю подарки всем деткам. Это повышает накладные расходы, но зато я экономлю на корме оленям, так как никуда не езжу, отдав функции подкладывания подарков родителям одаряемых на аутсорс. Поэтому если ты найдёшь под ёлкой не новый Лего, как ты просил, а комплект из трусов и носков, знай, что это косяк наёмных работников (в твоём конкретном случае это – твоя мама), и претензии предъявлять надо ей, а не мне. Я давал

другие указания.

Ты спрашиваешь, как оставаться хорошим и не становиться плохим? А мне откуда знать? Мне некогда думать об этом. В декабре на меня сыпется шквал писем на разных языках, доставка подарков зависит не от меня, так она ещё и в разные даты! Кому-то надо подарки доставлять на Рождество, а кому-то на Новый год! А потом мне приходится ещё два месяца писать всякие дурацкие отчёты. В период сдачи отчётности нет никаких способов оставаться хорошим, уж поверь мне, гадкий сопливый мальчишка!

Ты жалуешься, что драка из тебя так и лезет. Ну так она из всех мальчишек лезет, ничего страшного в этом нет. Только проверяй, чтобы те, с кем ты дерёшься, не были младше тебя, и всё будет нормально. Свои трусы с носками ты всё равно получишь.

Твой Дедушка Мороз».

*5 декабря 2017*

*#ЖивыеТексты*

# **Настоящий живой текст про юмор, его силу, границы и эволюционное значение**

Я повелась. На фразе «эволюционное значение» я полезла искать, а что же говорят про это умные люди. Ну вот забыла, что пишу тексты про себя. Но всё-таки оторвалась от интересной и смертельно серьёзной книжки про юмор и стала писать сама.

Ну, потому что у меня юмор в сочетании с силой и «эволюционной точкой зрения» начинает попахивать дымом сгоревшей библиотеки. Аристотель считал, что смех присущ исключительно человеку, и ошибался. Я сама своими глазами видела, как две вороны издевались над моей таксой, поочередно щипая её за попу. Воронам это было на фиг не надо, они откровенно развлекались и очень веселились при этом. Поэтому я предполагаю, что и другие животные умеют шутить.

Я не понимаю про эволюцию. Я столько не прожила. Меня учили, что для того чтобы вид был более адаптивным к окружающей среде, требуется одновременно два фактора: устойчивость и изменчивость. Устойчивость – для закрепления удачных для текущей ситуации признаков, а изменчивость – для того чтобы был запас странных и на текущий мо-

мент не особо важных признаков для адаптации к будущим изменениям окружающей среды. И если исходить из этой модели – юмор явно про изменчивость. Он связывает несвязуемое, сдвигает смыслы и делает очевидное не очевидным.

Юмор ситуативен. Да, конечно, старые анекдоты можно переделать на злобу дня, но злоба дня должна быть похожа на контекст, в котором анекдот родился. Но наиболее ценится высший пилотаж юмора – остроумие. Остроумие – это внесение игры, лёгкости, хаоса, не\_привязанности вот прямо сюда. Почему-то хочется дописать, что тексты про юмор редко бывают смешными. Ну, по крайней мере, у меня сделать этот текст смешным не получается.

# 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.