
Материалы 3-й балтийской
конференции
«Антихрупкость»

посттравматический



**Наталья Малюкевич
Алексей Хидоятов
Анна Деянова
Антон Кравченко
Ольга Кошкина
Оксана Любицкая
Кирилл Кошкин
Елена Горбач
Елена Годо
Оксана Рогизная
Ольга Савельева
Наталья Крылова
Елена Головина
Татьяна Исакова
Руслан Магомедов**

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

Аннотация

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.

Содержание

Кирилл Кошкин. «Антихрупкость как искусство» (лекция)	7
Конец ознакомительного фрагмента.	38

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, Хидоятов 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 Хидоятов, 2018

© Наталья Крылова, 2018

© Оксана Любицкая, 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 стрессонеустойчивой, 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 функци-

оналом, 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 Талёб 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 Талёб 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 продублировать эффективность, он может приспособливаться, 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 существенно росло, то есть моя жизнь стала прекрасной, вокруг меня всё крутиться, 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 Талёб имел ввиду

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 Талёба он говорит о том, что вот ресторанный бизнес, это такой вот очень антихрупкий бизнес, потому что он вынужден постоянно приспосабливаться к конъюнктуре рынка, а напри-

мер, 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 в положении неизвестности, это либо эволюция, либо деградация 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 со-

хранение 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 Колпакчи: 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 талебовский: «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 талебовский?

Кирилл Кошкин: Я не знаю

Алексей Хидоятов: Но это ответ самосознания

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

Алексей Кликушин: тогда польза призрачна, правильно?

Кирилл Кошкин: Вот! Давайте тогда вернемся, соб-

ственно, к тому, что Талёб 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 зарезали, 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, то-

го, почикали

Мария Дикова: Она может начать худеть

Кирилл Кошкин: Худеть, заболеть, ага. Сейчас нам задача не спасти индюшку, я понимаю этот благородный порыв выкрутиться из 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 индюшколюбца? 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 го-

ворит о том, что чаще всего то что происходит трагическо-го в жизни для человека ничем хорошим не заканчивается, и даже если его попытаться восстановить, часто это оказы-вается невозможным, в принципе невозможным. И тогда он выводит такую историю о том, что как же мне с этим во-просом 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 захватываю-щая, 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 уме-ет предсказывать кризисы, который умеет видеть все эти си-стемные 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, вызы-вает 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 впечат-ления.

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, Сор-

но. 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 красивую 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-

но, 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 постой 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, пытаюсь 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 теомагнитно-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 зарождающейся 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 это-

го 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 скольких они утянули на дно? Потопили, играя? Про это мы ничего не знаем. У нас есть концепция о добрых 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 дискommуникация, 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 говоримо способности и готовность 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 Хидоятов: 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 была 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 потенцией 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 несчастность. 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. Хоро-

шая 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, вы-

ли, 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 беспокоится. 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.

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.