

Один человек...

повести-кометы с маленьким ядром
и длинным шлейфом

Анна Кислицына
психолог, психодраматерапевт



Анна Кислицына

**Один человек... Повести-
кометы, с маленьким
ядром и длинным шлейфом**

«Автор»

2024

Кислицына А.

Один человек... Повести-кометы, с маленьким ядром и длинным шлейфом / А. Кислицына — «Автор», 2024

Один человек - фигура универсальная, не привязанная к полу или возрасту, кроме нескольких сюжетов. Один человек - это я, это Вы, это Каждый. И эта книга - о его историях, НАШИХ историях. Сюжеты содержат как конкретные ситуации реального внешнего мира, так и мира внутренних переживаний, с которыми сталкиваются люди. Я хочу, чтобы Один Человек помог Вам посмотреть на что-то, что уже случилось, или еще случатся, с другой стороны, пригласил к рассуждению и обсуждению, а где-то даже помог что-то разрешить. Поверьте, Один Человек - может!

© Кислицына А., 2024

© Автор, 2024

Содержание

Предисловие читателям	5
К моим коллегам и специалистам смежных профессий.	7
Один человек...	8
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Анна Кислицына

Один человек... Повести-кометы, с маленьким ядром и длинным шлейфом

Предисловие читателям

Уважаемый читатель!

Истории вокруг нас, и они ткуют нашу Жизнь, нашу личность, как ткуются массивные ковры и легкие шелковые платки – нитка за ниткой. Каждая история определяет узор, форму, объем и практическое применение изделия. Наш мозг и наша психика не забывают ничего. Так что имеет значение, какими историями мы кормим себя: целенаправленно, случайно не отказали или случайно повезло, какую книгу прочитали, какой разговор и с кем завели, куда пошли учиться, кто вокруг нас, какие фильмы смотрим, слышим ли окружающий мир, или чем-то закинулись через наушники и т.д.

Эта книга – сборник коротких и очень коротких рассказов. Емких. Где-то есть мораль, где-то открытый конец. Некоторые из них – прямо на поверхности, из быта, да вот вчера такое произошло. Некоторые из них лежат глубже, в нашем восприятии, где они, собственно говоря, и происходят. Какие-то из них носят психотерапевтический характер. Где-то есть юмор, где-то ирония, а где-то – грустная грусть.

Один человек в этих историях не имеет образа, расовой или гендерной принадлежности. В некоторых случаях упоминается возраст. Потому что такие истории случались со всеми нами. Или случатся. Не все подряд или разом, конечно. Но каких-то событий не избежать. В какой-то степени, «Один человек» – это я, это вы, ваш сосед, Любимый, начальник, коллега, родственник, ребенок...

Книга не задумывалась, как легкое чтение для «скоротать время», даже если истории короткие, ироничные, или заканчиваются хорошо. Хотя можете читать ее и так, кто вам запретит? Каждая из историй будет приглашать вас к рассуждению и чувствованию (это поважнее будет). И не всегда то, что вы будите чувствовать, или к каким выводам будите приходить, вам будет нравиться. Это нормально. Если же вы хотите поисследовать себя, окружение и отношения целенаправленно, то я предлагаю вам после каждой истории взять время. Побывать с этой историей, как с леденцом. Обращайте внимание на мысли и чувства, которые поднимаются после прочтения, следуйте за ними – как они меняются? Даже если, прочитав, вы ничего не почувствуете – не лишним будет спросить себя: «Чего я НЕ чувствую?».

В историях Один человек совершает ошибки – действий или мысли, встречается с трудностями, с приятностями, встает перед Выбором, действует добродетельно, поступает или мыслит Мудро. Всему есть место. Что из этого что – решать только вам, потому что ваша Жизнь уникальна, и только вам решать, какая сейчас полезна, а какая губительна.

«Один человек» основан на части моего опыта – как человека и как психотерапевта. И «Один человек» не создан с целью научить вас жизни, показать «что такое хорошо, что такое плохо», помочь решать ваши проблемы или выдать какую-то Истину. Хотя он правда сможет это сделать, если вы ему позволите. Чем я точно руководствовалась при написании этой книги, так идеей расширения «и это может быть».

Большая часть трудностей, с которыми встречается человек в своей жизни – в своей Большой Истории – связана с «тупиками»: человек упирается в стену, не найдя желаемого, и не всегда в состоянии найти силы рассмотреть это место, этот «тупик». В терапии, исследуя

«тупики», я с моими клиентами приходим к пониманию: либо выходы, которые есть, мне не нравятся / не подходят / сложные; либо мне нужен один конкретный, который здесь ну реально невозможен; либо я вижу черное и белое, черное не нравится, белое недоступно. Расширение и есть выход из парадигмы черного и белого, «и это может быть», «а еще может быть вот так вот», «или вот так», «и вот так»...

Прелесть расширения в том, что для него не обязательно быть в «тупике». Вряд ли Вселенная расширяется каждую секунду потому, что ей мало места.

Я уверена, вы возьмете из этой книги то и столько, сколько сейчас сможете унести, и сколько вам нужно. Обсудить какие-то истории мы сможем с Вами вместе в моем телеграм-канале: @psyannkislitsyna

В добрый Путь!

К моим коллегам и специалистам смежных профессий.

Если позволить истории пройти сквозь нас, мы станем Мудрее. При этом история сама по себе может быть очень простецкой. Даже ничем не примечательной. Мудрость будет в нашем опыте, в том, что мы заберем из этого соприкосновения.

Я верю, что эта книга сможет стать для вас вдохновением, партнером или даже двигателем вашего профессионального творчества. Работа с историями подходит как для индивидуального, так и для группового формата, может быть адаптирована для онлайн-работы, или очных сессий.

Как психодраматист, я вижу каждую из написанных мной историй на сцене. Протагонист (клиент) имеет возможность прожить каждую историю на себе, повзаимодействовать с внутренними репрезентациями других или различными Фигурами, развить ее по своим ощущениям, добавить своей реальностью. Потенциал группы будет проигрывать одну и ту же историю каждый раз по-разному, с учетом индивидуальной динамики каждого участника. Проживание ролей и сценариев приведет в движение внутренние психические динамики, поднимая вопросы, преграды, инсайты, включая спонтанность. Как будите использовать истории в работе вы – дело вашего творчества, навыков и школы.

Работая над книгой, я ориентировалась на читателя 20-40+, но, безусловно, какие-то из историй могут быть взяты в работу и с более младшими, и с более старшими.

Я знаю, что прекрасные вещи рождаются в точках переплетения. Так пусть из нашего альянса рождаются ваши проекты!

С уважением, Анна Кислицына
@psyannkislitcyna

Один человек...

Один человек очень любил быть один. Так сильно, что никогда и не узнал, как это – быть с кем-то.

Один человек очень хотел узнать, как устроена рыба. Он брал ее на руки, обжигая температурой своего тела, душил воздухом и препарировал, убивая. Он изучал жабры, органы пищеварения, зрение, мускулатуру и мозг. Это были важные знания, стоившие сотням тысяч рыб жизни. Когда человек отказался вмешиваться в рыбью жизнь, и решил просто наблюдать, он сделал самое важное свое открытие: это и есть Рыба, когда она Целая.

Один человек. Он долго грустил, что не бог.

Один человек привел под венец свое Одиночество. Свадьбу отмечал весь интернет.

Один человек в разговорах никогда не говорил про себя. Он говорил себе, что это из уважения к собеседнику. Свое собственное Уважение он не учитывал.

Один человек работал. Пришла Неудача, и оставила ему пакет грустных мыслей. Прогнозировал человек. Снова заработал. Пришла Неудача, принесла еще пакет грустных мыслей. Снова проигнорировал ее человек. И так несколько раз, пока человек не запутался в расставленных пакетах, и упал. Пакеты перевернулись, и грустные мысли затопили человека. Ну, ему так показалось. Он сел, окинул взглядом лужи грустных мыслей, и заметил в них какой-то блеск. Он пошарил рукой, и достал из лужи грустных мыслей кусочек Опыта. Он пошарил еще, и нашел кусочек Мудрости. «Наконец-то» – улыбнулась вдали Неудача.

Один человек не верил в Бога. Бог не обижался, он все равно делал для человека погоду, место, Друзей, Партнеров, отправлял к нему Удачу, Судьбу, Манну Небесную... А человек ничего этого не видел, потому что не верил ни во что из этого, а думал, что только сам за все ответственен, не мог найти своей ответственности в Удаче, Судьбе, погоде, месте, и от этого был всегда очень грустный.

Один человек добился всего, чего желал. Сел на стул, и заплакал – Счастье так и не пришло.

Один человек хорошо строил дома из кирпичей и цемента. Только он про это не знал, продолжая упорно строить замки из песка.

Один человек называл себя безСовестным. Ему не было стыдно, даже когда он вытворял ужасные непотребства, и ему не было виновато, даже когда поступал жестоко. Совесть не выдержала, и правда его покинула. Проснулся человек – и нашел себя в палате, вокруг санитары, и время лекарство пить. Ему, и таким же, кто от себя отщеплял опрометчиво все подряд.

Один человек подумал. Второй сказал. Третий сделал. Всем троим не понравилось.

Один человек в поле не воин. Зато жнец, пахарь, сеятель, и вообще – славный малый!

Один человек был очень запасливым: отказывал себе во всем, ограничивался, и очень много работал. Потом ему приснился сон, что его сбил грузовик, а он так и не успел воспользоваться накопленным. Так началась его новая жизнь.

Один человек заказ у ювелира для себя кольцо Царя Соломона. Которое с надписью «Все пройдет» на внешней части, и «И это тоже пройдет» с внутренней. Он был очень доволен своей покупкой, и ювелир постарался на славу. И вот стало человеку так тоскливо, что даже кольцо не внушало ему никакой поддержки. Он только и видел, как все вокруг проходит и проходит. Ему стало очень страшно. Он поднял глаза, и встретился взглядом с Собою – там стояло зеркало. Человек рассмеялся – он мимо самого себя никогда не пройдет.

Один человек был недоволен, как его окружали вниманием близкие. Он где-то услышал, что по нему начнут скучать, когда увидят, как он без них счастлив. И он стал активно постить в интернет, как наслаждается одиночеством. Вот сидит, получает сообщение, как за него все рады, что ему хорошо, и ничего не понимает.

Один человек затаил обиду на Другого. Так Другой жил в его голове, засорял мысли, занимал место, и ничего хорошего не приносил. Спрашивается, зачем?

Один человек был очень одинок, пока не посмотрел вокруг и не обнаружил, что он – не один. Это был счастливый день.

Один человек прокладывал дорогу через лес. Ему предлагали помощь, но он все делал только сам, надрывая жилы. Что он, слабак какой-то что ли?!

Один человек зажег спичку. Тысячи людей осветили мир.

Один человек построил Хранилище своих Деяний. С каждым годом Деяний становилось больше, Хранилище росло, пока не превратилось в Музейный комплекс. Человек обрадовался, и решил построить рядом еще Хранилище своих Слов. Для посетителей он разделил эти комплексы – уж слишком выставки противоречили друг другу.

Один человек очень много читал. Он читал так много, что совсем забыл, как разговаривать.

Один человек как-то раз загрустил. Все привычное не помогало ему развеселиться. Он долго бегал от Печали, пока не выдохся. Печаль села рядом. У нее было его детское лицо.

Один человек заваривал чай каждый день в глиняном заварнике в одно и то же время. Ровно 2 ложки заварки, 1 ложка сахара, 500мл кипятка. 30 лет подряд. В этот день он решил, что пора что-то менять, и сходил постригся.

Один человек долгое время жил в окружении, где ему говорили побольше молчать. Это потому, что его вечно не так понимали, как он хотел. Человек правда молчал некоторое время. А потом стал говорить в разы больше, чтобы научиться говорить так, чтобы его правильно понимали. Что сказать, он преуспел!

Один человек как-то пригорюнился. Он вспомнил, как когда-то раньше в его Душе горел огонь и страсть ко всему! А сейчас Душа держала в руках пепел этого костра. Что забрал оттуда, с тем сидел сейчас.

Один человек всерьез решил улучшить мир. Вышел из дома, обернулся, чтобы закрыть дверь... Обошел слева, обошел справа... И решил, что с такими навыками благоустройства дома ему еще рано благоустраивать миры.

Один человек очень не хотел портить себе жизнь. Поэтому не подпускал близко тех, кто уже испортил свою.

Один человек не умел общаться, потому что очень стеснялся своего неумения общаться. Так и не научился, потому что не общался.

Один человек, выходя из дома, всегда надевал хмурое лицо. А вечером, возвращаясь домой, снимал его и грустил, что и мир, и природа, и люди ходят какие-то хмурые.

Один человек так сильно любил Другого, что прощал ему все – алкоголь, измены, побои. Так сильно любил, что не видел, как его не любят. Что-то на созависимом...

Один человек увидел пару и сказал, что они неправильные. Чем они были неправильные – он не совсем знал, потому что для него все, что на него не похоже, было неправильным.

Один человек был самым точным прорицателем. К нему выстраивались очереди желающих на прием, кто хотел узнать свое Будущее. А человек каждый раз говорил одно и то же: «Давай посмотрим, какие действия ты делаешь сегодня».

Один человек стоически решил, что он будет таким, какой он есть! Стоически не сдвинулся с этой точки до тех пор, пока не понял, что «такой, как есть» – ему тоже не подходит. Передумал. Стоически решил заботиться о своем росте.

Один человек очень долго молчал. Поэтому, когда он впервые открыл рот, из него вырвались плачь и ярость.

Один человек для важного решения был то слишком молод, то слишком беден, то ответствен за семью, то слишком богат, то слишком занят, то слишком стар. То ли пожили, то ли нет, так и не понял.

Один человек как-то зашел в соседний кабинет на своей работе. Там сидели умные люди, и о разном умно общались. Человеку было очень неловко, но он решил остаться. Он очень внимательно слушал, а про себя бережно и правильно оценивал свои способности. К концу встречи перед человеком открылись новые, ранее неведомые горизонты!

Один человек отдавал всего себя Другим людям. Другие с благодарностью принимали, но опасливо намекали, что надо еще что-то делать для себя, найти свои смыслы. Человек улыбался. Он давно выбрал, что отдавать себя – и есть его смысл.

Один человек очень сильно хотел прожить жизнь правильно. И прожил, как мог. Встречается Там с Главным, гордый: «Я прожил жизнь правильно!». Главный жмет плечами: «Мы не вводили правила».

Один человек построил дом, посадил дерево, и вырастил сына. Сидит, думает – а что дальше? День сидит, второй, третий... А потом выдохнул, и пошел жить, без долгов и обязательств.

Один человек долго не мог уснуть ночами. Он думал обо всем – о своих ошибках прошлого, о не сбывающемся будущем, котлетах в холодильнике и мухе на потолке. Но никогда не думал, как будет завтра вставать.

Один человек много жаловался то на погоду, то на магнитные бури, то на коридоры затмений, не подходило все, чтобы делать начать. Устал. Начал учитывать, и делать то, что в этот момент было возможно и по силам. И еще чуточку сверху.

Один человек очень хотел делать добро. И делал. Но оказывалось, что иногда он это самое добро причинял, забыв спросить, надо ли Другому это добро. Закручинился человек. Долго думал, нашел решение – он перестал делать зло.

Один человек клеил обои, когда внезапно понял: если кто-то один – стена, клей или обои – против, согласие большинства не решает.

Один человек очень гордился тем, что не пьет, не курит, не обращает внимание на бренды, не прожигает жизнь в безудержном кутеже, не бороздит пространства осознанности, в общем, всем тем, для чего не нужно прикладывать усилий.

Один человек решил никогда и ни в чем себе не отказывать. Он жил у моря, и захотел искупаться. Не отказал себе! Съездил, искупался. Не отказывать себе ни в чем и никогда! Вызвал врачей, госпитализировали с переохлаждением и лихорадкой. Пришел человек в сознание, и нашел себя в палате, кругом санитары, время лекарство пить, потому что кто в январе в море Лаптевых купается? Добро пожаловать, безОтказный.

Один человек завел кота. Больше он никогда не был один.

Один человек тщательно следовал всем правилам. Он не принимал ни одного решения, не заглянув в книгу правил. За правилами мира не увидел.

Один человек всегда выходил сухим из воды, чем вызывал восхищение и зависть окружающих. Однажды ему рассказали, что в воду входят для того, чтобы выйти чистым. И в следующий раз человек уже пошел с мочалкой, мылом и баннным полотенцем.

Один человек считал себя лучше всех других в своем окружении. Однажды попав в другое, он понял, что здесь он недотягивает. Вернулся в свое, и стал еще больше чувствовать себя лучше всех других.

Один человек очень много завидовал другим, в итоге, так ничего и не сделав для себя.

Один человек прочитал Достоевского. Он пытался полюбить жить больше, чем смысл жизни, пока не понял, что это был смысл жизни Достоевского. Свой ему придется выводить самому.

Один человек очень сильно зависел от голосов вокруг него. Они говорили, что покупать в магазине, в какой магазин идти, с какими людьми общаться. Человек так внимательно их слушал, и однажды заметил, что совсем забыл про свой внутренний голос. Он скучал и плакал, отбиваясь от других, отказывая им, и ночами звал свой голос вернуться. Хорошо, что голос не умел обижаться.

Один человек очень старался быть не хуже других. Самим собой тоже не стал.

Один человек имел очень много. Даже больше, чем ему было достаточно для жизни. Близкие ему люди советовали поставить высокий забор, чтобы не соблазнять других своим богатством. Человек его построил, и ему стало страшно – ему казалось, что через его забор к нему ползут непрощенные гости. И за своим забором он был СОВСЕМ один. Когда же наконец он устал бояться, он перевернул свой высокий забор, приделал к нему ножки, и превратил в широкий стол. Человек обрадовался – за него можно было посадить всех гостей, кого он хотел пригласить.

Один человек простыл, и налил чай с лимоном. Он взял отгул, чтобы не разносить заразу. Он смотрел на восход солнца, цедил чай, слушал Моцарта и Баха весь день, протер везде пыль, приготовил здоровый обед, и вообще решил, что пора менять жизнь. А на следующий день, как всегда, пошел на работу, ничего не поменяв.

Один человек взял, и поменял свою жизнь на 180 градусов! Это далось очень тяжело, он даже раза 4 сдавался, и на несколько месяцев возвращался к обычному. Но когда все закончилось, он благодарил себя за терпение и стойкость.

Один человек отчаялся. Другие, что были рядом, разделили его Отчаяние между собой. Человек выдохнул, и вновь вернул себе Надежду.

Один человек верил в Бога. Но началась война, и его вера покосилась. Он ночевал в бомбоубежищах, проводил недели в дороге, защищался и бросался на врага, и выжил. И тогда он увидел разницу между «верить в Бога», и «уверовать вновь».

Один человек был Другому другом, и вел того за собой за руку. Через год он стал мудрее, и его дружба насытилась Любовью. Он отпустил руку друга, и предложил пойти дальше вместе. Друг удивился, ошарашено стоял на месте, а человек просто пошел дальше.

Один человек очень сильно хотел все контролировать. Но другие были очень против его контроля. Разозлился человек, и стал брать силой.

Один человек почувствовал себя очень плохо. Работа не приносила ему удовольствия, отдых отдавал горечью, подъем по карьерной лестнице давался тяжело, словно она вся обледенела, а любовь и вовсе не смотрела в его сторону. И человек решил уйти из жизни. И ушел.

Он ушел из жизни тех людей, что несли ему горечь, поливали и морозили его лестницу, похищали удовольствие из работы и не смотрели в его сторону. Постепенно человек начал чувствовать себя хорошо.

Один человек разбил зеркало. «7 лет удачи нет» – подумал он. И улыбнулся – это были его первые слова к самому себе за всю жизнь.

Один человек встал на весы. Ему очень не понравилось, что они ему показали. Поэтому он просто перестал на них вставать.

Один человек очень боялся выделяться из толпы. Однажды он проходил мимо кладбища. Он посмотрел на разные надгробия, и решил, что не выделяться он будет только на кладбище.

Один человек следил за всеми трендами и пытался всем следовать, во всех отражаться. Через год уже запутался – кто он, какой идеологии, кто чужой, кто свой, куда работать, где собирать... Очнулся, вокруг санитары, время лекарство пить, а в соседней палате сидит безСовестный, и его безМозглым называет. Обиделся человек, не безМозглый он, а безИдентичный. Ну, хоть тут идентифицировался...

Один человек опоздал на свой поезд, и очень расстроился. Узнав, что поезд сошел с рельс, он обрадовался, что не пострадал. Но его уволили из-за неявки, и он расстроился. А потом нашел новую, более комфортную и подходящую работу, и обрадовался. Словом, не задерживался он в своих переживаниях надолго.

Один человек сделал пластическую операцию. Уверенности ему это не принесло, сил не прибавило, популярнее не сделало, денег отдал много. Расстроился – не туда вложил.

Один человек очень много и мудро мыслил. Правда, ничего из этих мыслей не делал, и ни с кем ими не делился. Поэтому все думали, что он дурачок какой-то.

Один человек сказал – и сделал! Потом пришлось следить за языком, чтобы не делать что попало.

Один человек вовремя заткнулся. Его молчание спасло сотни человек. В нужное время он высказал абсолютно все. И эти слова спасли тысячи. Поменяй он свои действия местами, он погубил бы всех, в том числе, и себя. Мастер!

Один человек завтракал человеческими сердцами, но продолжал оставаться бессердечным.

Один человек ел еду как лекарство, чтобы потом не есть лекарства как еду. Так и не попробовал еду как еду.

Один человек много времени уделял своей Тревоге – просыпался, ходил, ел, отдыхал, работал и ложился спать с ней. От Тревоги не было спасения, она сидела в нем, и каждую минуту он отдавал ей. Тревога покинула его, когда он каждую минуту начал отдавать себе и делу.

Один человек затеял революцию, но одной идеи оказалось недостаточно для ее свершения. Пришлось искать единомышленников.

Один человек сознательно рисовал в своем воображении иллюзии насчет мира и других людей: разукрашивал цветами автоматы, добавлял блеска фарфора на лебедей из покрышек, дурачков мазал инакомыслием, а мудрецов развенчивал в пустословов. Ему так было безопаснее и не пыльно жить.

Один человек. Два человека. Три уже толпа, слава Богу, митинг разогнали.

Один человек слушал музыку, и ка-а-а-а-ак понял! Он встал, выключил проигрыватель, купил мягких французских булок, и поехал в деревню к бабушке – несколько лет не виделись, соскучиться успел. Музыка, в отличии от бабушки, его не ждала.

Один человек очень долго смотрел на часы, классические такие, со стрелочкой. Секундная стрелка бегала неумолимо по кругу, пугая человека. Он поставил палец на циферблат, чтобы остановить стрелочку. Механизм внутри противно заикался. Человек отпустил стрелочку. Тяжело вздохнул, и решил больше не баловаться со временем, чтобы жизненно не заикаться.

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.