

Містерія зустрічі. Стосунки як шлях відкриття

КУПИТИ

«Наші стосунки з родиною, колегами, друзями, коханими, партнерами - це ті чинники, які мають вирішальне значення в нашому житті. Більше ніж зовнішній успіх, багатство чи слава, вони допомагають нам розрізняти радість і смуток, розвиток і застій, реалізацію та розчарування. Вони стимулюють нас і вимагають рефлексії щодо наших власних починань та реакцій. Вони ведуть нас до порогів емоцій і відкриттів. Якщо ми здатні долати ці пороги з відкритими очима, тоді стосунки можуть стати шляхом для своєрідного посвячення, яке переносить нас за межі нашої егоцентричної відокремленості у нові світи досвіду, що дають натхнення».

Що насправді відбувається в стосунках? Чому вони так сильно впливають на нас? Чому ми прагнемо відчуття приналежності до спільноти, але так агресивно стверджуємо свій індивідуалізм? Які ризики та переваги справжньої людської зустрічі? Спираючись на погляди психології, філософії, менеджменту та економіки, «Містерія зустрічі» досліджує ці питання з унікальної точки зору та пропонує розуміння та вказівки для розвитку здорових стосунків. Стів Бріо розробляє ефективні способи роботи з динамікою стосунків в особистому, громадському та бізнес-контекстах. Зустріч з іншою людиною, за його словами, є «пороговим досвідом». Кожен із нас - це незнайомий світ, і через зустріч ми стикаємося з проблемами розвитку, а також можливостями для глибокого розвитку особистості.

У цій захоплюючій книжці представлені новаторські ідеї для менеджерів, професіоналів, викладачів, комунікаторів і всіх, хто хоче покращити повсякденні стосунки.

Містерія зустрічі

УДК 159.923.2=161.2

Б 87

Переклад з видання *Steve Briault «The Mystery of meeting. Relationships as a path of discovery»*.

Малюнки Гілл Девід.

Бріо С.

Б 87 Містерія зустрічі. Стосунки як шлях відкриття. /
Пер. з англ. О. Радкевич — К.: «НАІРІ», 2024. — 140 с.

ISBN 978-617-8192-98-3

ISBN 978-617-8192-20-4 (електронне видання)

Що насправді відбувається в стосунках? Чому вони так сильно впливають на нас? Чому ми прагнемо відчуття приналежності до спільноти, але так агресивно стверджуємо свій індивідуалізм? Які ризики та переваги справжньої людської зустрічі? Спираючись на погляди психології, філософії, менеджменту та економіки, «Містерія зустрічі» досліджує ці питання з унікальної точки зору та пропонує розуміння та вказівки для розвитку здорових стосунків. Стів Бріо розробляє ефективні способи роботи з динамікою стосунків в особистому, громадському та бізнес-контекстах. Зустріч з іншою людиною, за його словами, є «пороговим досвідом». Кожен із нас — це незнайомий світ, і через зустріч ми стикаємося з проблемами розвитку, а також можливостями для глибокого розвитку особистості.

У цій захоплюючій книжці представлені новаторські ідеї для менеджерів, професіоналів, викладачів, комунікаторів і всіх, хто хоче покращити повсякденні стосунки.

УДК 159.923.2=161.2

ISBN 978-617-8192-98-3

© Стів Бріо

© Гілл Девід

© Видавництво «НАІРІ»

Стів Бріо

Містерія зустрічі

Стосунки як шлях відкриття

Переклад з англійської Олександри Радкевич



Київ
«НАІРІ»
2024

Зміст

I. Досягаємо власних порогів.....	9
1. Пороги та індивідуалізація	9
Індивідуалізація	12
2. Три пороги	14
Що таке поріг?	14
Зовнішній поріг	18
Внутрішній поріг	20
Поріг взаємин	22
3. Порогові явища	28
Поріг мислення	28
Поріг почуттів	30
Поріг волі	33
Синергія трьох порогів	35
4. Архетипи соціальних порогів	37
Перевірка явищ	39
Порогові явища в трьох душевних силах	42
Робота з явищами	43
5. Стосунки на порозі	48
Довіра й недовіра – здорові та хибні цикли	51
Управління процесом взаємовідносин	53
Емпатія	54
Емпатія не може бути обов'язковою... ..	60
але емпатія є універсальною	60
Зустріч із тінню	61
«Красуня і Чудовисько» — притча про зустріч і трансформацію через поріг стосунків	63

II. Поріг близькості 69

6. Родини на порозі69

Питання батьківства для рідних
і прийомних дітей і питання свободи 69

Чи можна любити у свободі? 72

Підсвідомість і самосвідомість у родинних
стосунках 73

Поріг між братами й сестрами..... 78

7. Пари на порозі..... 81

Три рівні кохання 81

Залежність та автономія86

Близькість та індивідуалізм 91

Ангел і Двійник стосунків93

Конфронтація без конфлікту; підтримка без змов .96

Відданість без примусу 100

III. Третій поріг на роботі 103

8. Поріг між замовником і виконавцем 103

«Клієнти з Венери, постачальники з Марсу»
(Джордж Перрі)..... 104

Сервіс, відданість та купівельна спроможність 106

«Надання реальної цінності клієнтам викликає
радість у постачальника» (Брайан Свейн) 109

Від договірних відносин до партнерства 110

9. Поріг управління та лідерства113

Координація та субординація113

Ясність, емпатія, енергія і довіра.....	116
Чітка комунікація.....	117
Теплота почуттів.....	118
Добра воля.....	120
10. Колегіальний поріг	122
Які якості люди шукають у своїх колег?	123
Як будується хороша співпраця?	124
11. Організаційні пороги	127
Межі організацій як штучно створені пороги.....	127
Відчуження і приналежність	129
Організації як дзеркало людської природи	131
IV. Значення третього порогу	134
12. Людські стосунки та права людини	134

Чому я написав цю книжку

Декілька років тому, оглянувши книжкову шафу друга, я був вражений, побачивши стільки книг про стосунки: «Як навчитися любити», «Як навчитися бути коханим», «Як уникнути надмірної любові» (хтозна, що це означає), «Як пережити розлучення», «Як зрозуміти представників іншої статі», «Як навчитися створювати близькість», «Як подолати страх близькості», «Як навчитися бути прийомним батьком», «Як застосовувати гнів конструктивно», «Як навчитися отримувати те, чого хочеш», «Як навчитися бути братом/сестрою без суперництва», «Як врятувати ваші стосунки»... Усі ці поради, безсумнівно, хороші, але, здавалося, не вистачало чогось головного.

Проявилось два моменти. По-перше, сучасні люди дуже зосереджені на стосунках. Водночас перед ними стоїть виклик у формі розпаду традиційних структур, таких як шлюб і спільнота. По-друге (і це стало для мене головним поштовхом до написання цієї книжки), жоден із цих текстів ніби й не торкався внутрішнього аспекту стосунків. Здавалося, в них не розглядалася суть, яку я спробую описати далі, а саме: зустріч з іншою людиною — це порогове переживання. Під цими словами я маю на увазі те, що кожна людина — це невідомий світ. Між нами є двері, крізь які ми могли б пройти. Коли ми зустрічаємося з кимось, особливо в глибоких стосунках, ми переживаємо досвід, як реальний, так і можливий, що кидає виклик нашому відчуттю самості.

Наші стосунки з родиною, колегами, друзями, коханими, партнерами — це ті чинники, які мають вирішальне значення в нашому житті. Більше ніж зовнішній успіх, багатство чи слава, вони допомагають нам розрізнити радість і смуток, розвиток і застій, реалі-

зацію та розчарування. Вони стимулюють нас і вимагають рефлексії щодо наших власних починань та реакцій. Вони ведуть нас до порогів емоцій і відкриттів. Якщо ми здатні долати ці пороги з відкритими очима, тоді стосунки можуть стати шляхом для своєрідного посвячення, яке переносить нас за межі нашої егоцентричної відокремленості у нові світи досвіду, що дають натхнення.

Я хотів би тут уточнити, що не претендую на звання експерта у сфері взаємин, а тим більше на те, щоб стверджувати, що знайшов універсальні рішення для проблем і викликів, які виникають у стосунках. Насправді я дуже скептично ставлюся до таких заяв. Тому в цій книжці не буде історій успіху автора у сферах шлюбу, сімейного життя, дружби чи бізнесу, які можна побачити в багатьох посібниках із самопомоги. Я можу лише сказати, що складна, незбагненна боротьба за побудову та підтримку конструктивних стосунків є центральною темою мого життя і що я намагався якомога більше навчитися на своїх помилках (а це, на жаль, не завжди запобігає їх повторенню), і що в цій книжці зібрані прозріння та погляди, які я отримав (переважно від інших людей) і вважаю їх просвітницькими та корисними. Сподіваюся, що читачам також вдасться знайти для себе користь.

I. Досягаємо власних порогів

1. Пороги та індивідуалізація

Перше твердження:

В основі напруженості в національному та глобальному суспільстві сьогодні лежить базове, екзистенційне напруження між індивідуалізмом та груповою ідентифікацією.

Ми живемо в епоху, коли все розпадається. Зі швидкістю, що зростає в геометричній прогресії, руйнуються структури, які підтримували нас поколіннями, тисячоліттями: родини, класова система, традиційні спільноти. Зникають старі кар'єрні структури, змінюється зв'язок між роботодавцями та працівниками. Коли змінюється стільки речей, на які люди покладалися як на підтримку та сенс свого життя, ця напруга дається взнаки. Рівень стресу високий, а залежність сягає рівня епідемії. Ми познайомилися з ізоляцією та асоціальною поведінкою. Водночас ми бачимо навколо людей, які шукають власну ідентичність. Псевдотрайбалізм¹ у формі злочинних угруповань, насильство на підставі расизму, ксенофобія, сектантство, фундаменталістські рухи — усе це можна розглядати

¹ Трайбалізм, трибалізм (від англ. *tribe* — плем'я) — форма родоплемінної організації спільноти, яка базується на родоплемінних зв'язках. (Вікіпедія).

як симптоми того, що люди потребують відчуття приналежності.

Напруга між свободою та потребою належати до певної спільноти проявляється в кожній родині, класі та на кожному робочому місці. Більшості з нас не подобається, коли нам вказують, у що вірити, як поводитися, що читати чи слухати, що дивитися, вдягати чи їсти. Ми хочемо робити власний вибір — особливо в тому, з ким і як бути у спільноті. Але ця особиста свобода має свою ціну — самотність, яку споживацтво і розваги не можуть заповнити. Ми хочемо бути вільними особистостями і відчувати зв'язок з іншими людьми. Ми хочемо автономії, а також хочемо бути частиною спільноти, яка підтримує нас і дає відчуття розширення меж індивідуальності.

Як індивіди ми можемо спробувати вирішити цю проблему, частково обираючи свою приналежність. Ми можемо залишити позаду релігію наших батьків, наше місцеве коріння або правила, які нам нав'язали. Ми можемо обрати інші варіанти, які нас приваблюють або в яких вбачаємо більше сенсу. Ми можемо обирати власних друзів, родину, релігійну течію. Ми можемо ідентифікувати себе з будь-чим — від футбольної команди чи пабу до вітрильного клубу або гуртка плетіння: існують тисячі можливих спільнот, до яких ми можемо приєднатися, щоб проявити те, ким ми є і ким хочемо бути. Якщо нам пощастило, ми відчуваємо приналежність до своєї роботи та колективу.

На національному рівні державні соціальні структури намагалися замінити природне відчуття взаємної відповідальності, яке було притаманне традиційним спільнотам. Однак схоже, що в багатьох країнах ці системи досягли своєї межі й нині переживають занепад. Це змушує людей замислитися над тим, які форми чи механізми могли б підтримати як самовідповідаль-

ність, так і соціальну залученість. Глобалізація несе в собі як загрози, так і можливості для індивідів, значно прискорюючи перехід від «суспільства, що ґрунтується на владі» до «суспільства, що ґрунтується на домовленостях». Пошук нових форм спільноти, від кооперативів до комун, був важливою темою наприкінці двадцятого століття.

Але спільноти, у тому числі й самообрані, приносять і свої проблеми: друзі віддаляються, родини розпадаються, релігія чи спорт приводять нас до конфлікту з людьми, які мають протилежні вподобання. Перехід на іншу роботу або скорочення персоналу роз'єднує колег. Рано чи пізно виявляється, що ми ще більш самотні, ніж хотіли б бути, або ще більш обмежені стосунками, ніж очікували. Нас спіткають дві основні проблеми соціальних груп:

- управління кордонами між власною групою та іншими групами;
- втрата індивідуальної свободи.

Будь-який соціальний контекст створює умови для виникнення інсайдерів та аутсайдерів: більшою чи меншою мірою він відокремлює певну групу від інших, а також об'єднує осіб всередині неї. Спільноти мають межі, якими потрібно керувати, кордони, які потрібно захищати, вірування і символіку, які потрібно відстоювати, переконання, які потрібно просувати, та особистостей, яких потрібно підтримувати. Занадто часто це призводить не лише до здорової конкуренції, а й до конфліктів з іншими групами — від боротьби за територію, ворожнечі між організаціями чи сімейних чвар, сектантства, націоналізму до тероризму та репресій.

Кінець безкоштовного
уривку. Щоби читати
далі, придбайте, будь
ласка, повну версію
книги.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ