

ЛЮБОВЬ НА РАБОТЕ – ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Александр Ложечкин

Microsoft

medium.com/@allo





Власть нужна только в том случае, когда вы хотите сделать что-то плохое. Во всех остальных случаях достаточно любви

Чарли Чаплин

ЗАЧЕМ ЭТОТ ДОКЛАД?

— Чего вы, черт возьми, хотите от меня добиться?
— Того, чего хотел добиться друг моего детства Коля Остен-Бакен от подруги моего же детства, польской красавицы Инги Зайонц. Он добивался любви.
И я добиваюсь любви

Ильф и Петров

Мне нравится книга «Искусство любить» Фромма и я хочу поделиться этим

Мне интересно посмотреть на любовь и работу вместе

Мне интересно показать это другим

Мне интересно услышать мнение и опыт других людей



СУТЬ ДОКЛАДА

Нет смысла разделять жизнь на работу и всё остальное

Любовь - это универсальный и эффективный способ общения с миром

Любовь к себе – лучший способ самосовершенствоваться

Между отношениями в личной жизни и на работе много общего – есть чему научиться

Любовь меняет привычные подходы к управлению людьми



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

1. Работа и жизнь
2. Что такое любовь
3. Как научиться любить
4. Параллели между отношениями и работой



РАБОТА ИЛИ ЖИЗНЬ?

Найдите работу, в которую влюбитесь, и вам больше не придётся трудиться ни одного дня в жизни.

Конфуций

РАБОТА ИЛИ ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ?

— Да, прежде чем вы начнете работать, вы должны знать следующее. Прошу вас это хорошенько запомнить. Если вы отлично справитесь с делам, то на благодарность не рассчитывайте, а если у вас начнутся неприятности, то помощи вы не дождетесь. Вас это устраивает?

— Вполне.

— В таком случае позвольте пожелать вам успеха.

Сомерсет Моэм

- Существует ли баланс работы и личной жизни (Work/Life Balance)?
- Стоит ли противопоставлять прекрасную и замечательную жизнь ужасной и неприятной работе?
- Мы проводим на работе минимум треть жизни
- Стоит ли работать на работе, которая не приносит удовольствия?
- Имеет смысл говорить о балансе работы и жизни только, если:
  - Работа – это насилие, дисциплина, это что-то плохое
  - Жизнь – это свобода, это удовольствие, это что-то хорошее



См. «О балансе работы и личной жизни»

ЗАЧЕМ НУЖНА ЛЮБОВЬ

Любовь не терпит объяснений. Ей нужны поступки.

Эрих Мария Ремарк

- Отличия человека от животных
  - Осознание себя личностью
  - Обособление от природы и окружающего мира
  - Осознание своей смертности
  - Поиск ответа на вопрос о смысле существования
- Одиночество – плата за осознание себя личностью
  - Главное препятствие к счастью
  - Человеку нужно чувствовать своё единение с другими людьми, чтобы быть счастливым
  - Одинокий человек не может быть счастлив
- Принятые способы борьбы с одиночеством
  - «Назад к природе» - попытка жить инстинктами, а не разумом и чувствами
  - Присоединение к группе (хипстеров, футбольных фанатов, тех, кто «не такой, как все»
  - Следование ритуалам (работа, рутина, спорт)
  - Творчество (как единение с придуманным миром)
  - Близость (часто только физическая, так как духовная требует усилий)
- Эти способы – сублимация, ответа не дают
- Ответ - любовь

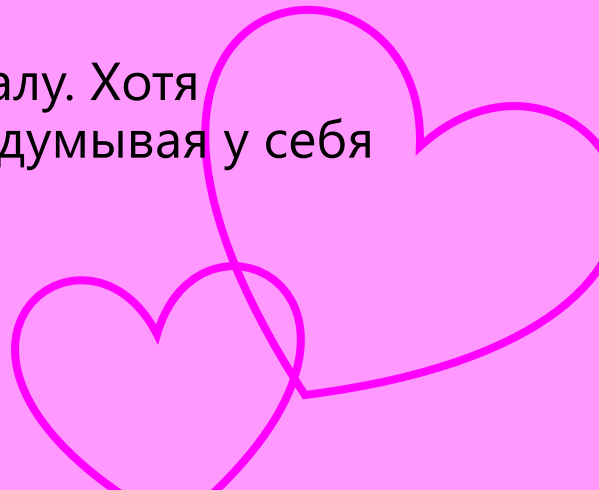


ВИДЫ ЛЮБВИ

Я вас люблю любовью брата и может быть еще нежней

А.С. Пушкин

- **Братская любовь** – любовь равных, желание заботится о человеке. Ею можно любить многих. Характеризуется тем, что ей любят тех, от кого ничего не нужно
- **Материнская любовь** – любовь к беспомощному существу, способность любить безусловно. Ею тоже можно любить многих. Отцовская любовь – условная любовь. «Я тебя буду любить, если ты станешь таким»
- **Эротическая любовь** – любовь к единственному, самому близкому человеку на земле. Желание полного единения с ним и поэтому может быть только к одному человеку
- **Любовь к богу** – как любовь ко всему лучшему в себе, к своему идеалу. Хотя большинство людей любят бога, как они любили бы мать и отца, придумывая у себя в голове сущность бога, материализуя его



ПРЕДРАССУДКИ ЛЮДЕЙ О ЛЮБВИ

Всё, оказывается, просто, любовь проста как хлеб, а мы, как несытые о пище, мечтаем о любви и принимаем всякую дрянь за любовь
Михаил Пришвин

Люди думают:

- Что любовь - это естественная, врождённая способность. Любовь – это чувство
- Что дело в поиски правильного партнёра. Что если найти правильного партнёра – всё случится само собой. А если не случается – значит неправильный партнёр
- Что всё основано на физической близости
- Что в любви не должно быть конфликтов
- Что любовь, это чувство по отношению к единственному человеку
- Что любовь к себе – это эгоизм
- Что любовь и влюблённость – это одно и то же
- Что любовь не бывает без зависимости от объекта любви
- Что главное в любви – это чувство признания и восхищения

На самом деле:

- Это не только чувство, но искусство, которому нужно учиться. Любовь – это деятельность
- Это познание и развитие себя и других. Нужно совпадение мировоззрения, ценностей, образованности, интересов, но это только основа. Любовь – это труд
- Это не только и не столько физическая, сколько близость вообще, нежность и забота
- Конфликты позволяют не маскировать, а находить и решать объективные проблемы
- Полюбить своего единственного можно только если научиться любить себя, любить всех людей, любить жизнь
- Эгоизм противоположен любви к себе. Если есть эгоизм – полюбить себя не получится
- Влюбленность – чувство эйфории от внезапно возникшей близости с человеком. Рано или поздно она проходит
- В настоящей любви есть свобода, на не зависимость
- В любви есть признание, но это только одна из множества составляющих

КАК НАУЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ?

Для любви необходима известная наивность. У тебя она есть. Сохрани же ее. Это дар божий. Однажды утратив ее, уже не вернешь никогда

Эрих Мария Ремарк

КАК НАУЧИТЬСЯ ИСКУССТВУ ЛЮБВИ

Мы обучаем знаниям, но упускаем самый важный для развития человека вид обучения: то обучение, которое может происходить только благодаря простому присутствию зрелой, любящей личности

Эрих Фромм

- Можно ли научиться любить?
- Отличие ремесла от искусства:
  - Ремеслу можно научиться
  - Чтобы научиться искусству, нужно не только учиться навыкам, но (самое главное) – развивать себя
- Чтобы научиться любому искусству, нужны:
  - Самодисциплина
  - Сосредоточенность
  - Терпение и заинтересованность
- Чтобы научиться искусству любви, надо:
  - Полюбить себя, победить нарциссизм
  - Принять реальность, стать самостоятельным (избавиться от чрезмерной привязанности к родительской любви)
  - Поверить в себя и близких
  - Полюбить жизнь
  - Полюбить ближних, полюбить всех людей



САМОДИСЦИПЛИНА

Практика любого искусства требует дисциплины. Я никогда не преуспею ни в каком деле, если я не буду дисциплинированным в своих занятиях; все, что я буду делать только «по настроению», может быть приятным или занятным, но я никогда не достигну в этом совершенства

Эрих Фромм

Что это такое

- Понятие требует реабилитации. Дисциплина – это не обязательно насилие, это не обязательно плохо
- Практика любого искусства требует дисциплины
- Дело в дисциплине всей жизни человека

Как достичь

- Дисциплина бывает авторитарная (плохая, идущая извне) и свободная (хорошая, идущая изнутри)
- Авторитарная дисциплина (традиционная) заставляет относиться враждебно к любой дисциплине. Реакция на неё – лениться и давать себе поблажки
- Западное мироощущение – что для получения чего-то хорошего надо обязательно пострадать. Восточное мироощущение – что хорошее и приятное – синонимы, пусть и не сразу
- Дисциплина должна быть выражением собственной воли, тогда она ощущается как нечто приятное

См. «О силе воли»

СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ

Всякая деятельность, если ею заниматься сосредоточенно, возбуждает человека (хотя потом приходит естественная и благотворная усталость), в то время как всякая несосредоточенная деятельность нагоняет на него сон – и в то же время не дает ему уснуть ночью

Эрих Фромм

Что такое

- Сосредоточенность совершенно необходима для овладения любым искусством
- Встречается ещё реже, чем самодисциплина
- Мы привыкли делать много дел одновременно – читать, слушать музыку, разговаривать, есть, пить
- Нам трудно оставаться наедине с самим собой

Как достичь

- Это очень трудно. Уметь сосредоточиться – значит уметь быть наедине с самим собой
- Без этого не может быть умения любить. Умение быть одному является условием способности любить
- Нужно научиться сосредоточиваться на всем, что вы делаете: слушаете ли вы музыку, читаете ли книги или на что-нибудь смотрите
- В отношениях с другими уметь сосредоточиться – значит прежде всего уметь слушать

См. «О приоритизации»

ТЕРПЕНИЕ И ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ

Если вы хотите чего-нибудь достичь, нужно иметь терпение. В погоне за скорыми результатами вы никогда не овладеете искусством

Эрих Фромм

Что это такое

- Вся наша жизнь способствует развитию обратного: торопливости
- Мы постоянно боимся потерять время
- И потом не знаем, что делать со временем, которое сэкономили, кроме как убить его

Как достичь

- Понаблюдайте за ребёнком, который учится ходить
- Он падает, падает снова и снова, и все же продолжает свои попытки, с каждым разом все лучше, до тех пор, пока однажды не пойдет не падая
- Это должно стать делом наивысшей важности. Это условие так же необходимо для искусства любить, как и для любого другого искусства
- В искусстве любить доля дилетантов больше, чем в других искусствах, потому, что все думают, что этому учиться не нужно

О ЛЮБВИ К СЕБЕ

«Мир спросит тебя – кто ты. И если ты не ответишь – мир ответит за тебя»

Карл Густав Юнг

- Любовь к себе:
  - Способность быть объективным к себе
  - Вера в себя, в существование и постоянство собственной личности, в свою любовь
  - Без любви к себе мы становимся слишком зависимыми от других людей, от их мнения и их признания
- Невозможно полюбить других, не полюбив себя
- Невозможно полюбить себя, будучи эгоистичным
- Для того, чтобы полюбить себя нужно:
  - Начать чувствовать себя – постоянно, на подсознании, как мы чувствуем себя физически
  - Нужно знать и понимать себя. Человек, который осознаёт свои сильные и слабые стороны может сильно больше человека, не осознающего их, даже если тот и сильнее по своим способностям
  - Преодолеть нарциссизм
  - Стать объективным
  - Перестать убегать от реальности к иллюзиям
  - Перестать принимать мир в его отражении в себе

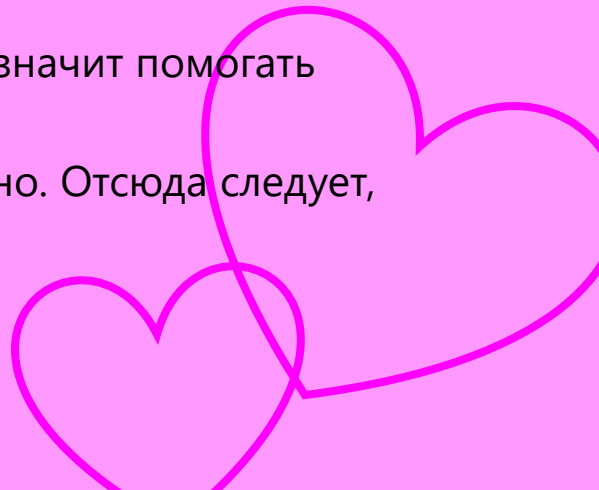
См. «О самочувствии», «О том, как давать feedback самому себе», «О самоуверенности»

О ВЕРЕ

Что такое вера? Должна ли вера обязательно быть верой в Бога или в религиозные доктрины?

Эрих Фромм

- Вера:
  - **Рациональная**. Основана на знании, на опыте, интуиции, предвидении, сборе фактов и подтверждении гипотезы. Самостоятельная. См. Пуанкаре
  - **Иррациональная**. Основана на авторитете, мнении большинства
- Верить можно не только в идею, но и в человека. В себя, в другого человека
- Если у нас нет веры в неизменность нашего «Я», наше чувство индивидуальности находится под угрозой, и мы попадаем в зависимость от других людей
- Как сказал Ницше, человек определяется способностью обещать, вера есть одно из условий человеческого существования
- Наличие веры составляет разницу между обучением и манипулированием. Обучать – значит помогать ребенку осознать свои возможности
- Основа рациональной веры – плодотворность. Жить с верой – значит жить плодотворно. Отсюда следует, что верование во власть и использование власти противоположны вере



См. «Об умении быть и способности казаться»

О ПРОАКТИВНОСТИ

Единственное состояние, для которого характерно бездействие, – это сон; в состоянии бодрствования не должно быть места для лени

Эрих Фромм

- Не скучать и не надоедать составляет главное условие для того, чтобы любить
- Плодотворным и проактивным можно быть либо во всём, либо ни в чём
- Если человек не является плодотворной личностью в других сферах, он не будет плодотворным и в любви



См. «О смысле жизни»

СРАВНИМ ЛЮБОВЬ И ОТНОШЕНИЯ

Взаимная любовь между людьми есть основной закон жизни человеческой. Правда, что человек не может заставить себя любить, как он может заставить себя работать, но из этого не следует, что можно обращаться с людьми без любви, особенно если чего-нибудь требуешь от них. Не чувствуешь любви к людям – сиди смирно, занимайся собой, вещами, чем хочешь, но только не людьми. Как есть можно без вреда и с пользой только тогда, когда хочется есть, так и с людьми можно обращаться с пользой и без вреда только тогда, когда любишь

Алексей Толстой

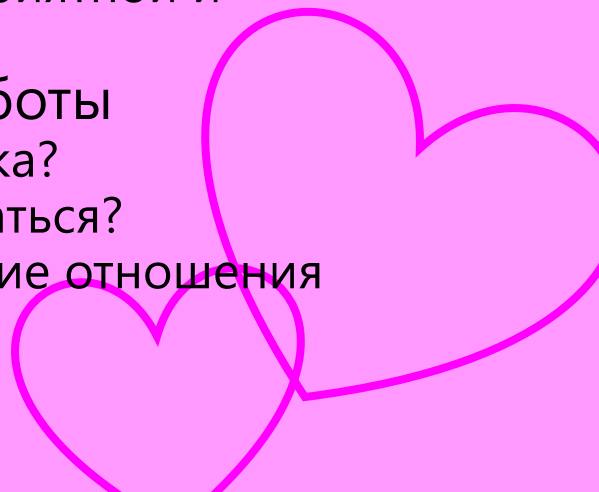
СРАВНИМ РАБОТУ И ОТНОШЕНИЯ

Отношения

- До отношений
  - Как стать готовым к отношениям?
  - Как сделать так, чтобы тебя узнали?
  - Как найти правильного человека?
  - Как понять, а твой ли это человек?
  - Как привлечь правильного человека?
- Во время отношений
  - Как заинтересовать человека?
  - Как сохранить интерес?
  - Как развивать человека?
  - Как сделать отношения приятными и полезными
- После отношений
  - Как удержать человека?
  - Как правильно расстаться?
  - Как сохранить хорошие отношения после?

Работа

- До работы
  - Как стать готовым к работе?
  - Как сделать так, чтобы тебя узнали?
  - Как найти правильного человека?
  - Как понять, а твой ли это человек?
  - Как привлечь правильного человека?
- Во время работы
  - Как мотивировать человека?
  - Как сохранить интерес?
  - Как развивать человека?
  - Как сделать работу приятной и полезной?
- После совместной работы
  - Как удержать человека?
  - Как правильно расстаться?
  - Как сохранить хорошие отношения после?



ДО ОТНОШЕНИЙ

Между любовью к своим и любовью к чужим не существует «разделения труда». Напротив, наличие последнего – условие существования первого

Эрих Фромм

- Как стать готовым к отношениям?
- Как сделать так, чтобы тебя узнали?
- Как найти правильного человека?
- Как понять, а твой ли это человек?
- Как привлечь правильного человека?



См. «О собеседованиях»

ВО ВРЕМЯ ОТНОШЕНИЙ

О религиозном идеале любви к ближнему говорится много громких слов, но фактически наши взаимоотношения в лучшем случае определяются принципом справедливости. Относиться друг к другу справедливо – значит исключить хитрость и обман при обмене товарами и услугами и при обмене чувствами

Эрих Фромм

- Как заинтересовать человека?
- Как сохранить интерес?
- Как развивать человека?
- Как сделать отношения приятными и полезными



См.:
«Об обратной связи», «О развитии людей», «О том, как слушать людей», «О материальной и нематериальной мотивации»

ПОСЛЕ ОТНОШЕНИЙ

Любовь - это не обязательно отношение к определенному человеку; это установка, ориентация характера, которая задает отношения человека к миру вообще, а не только к одному "объекту" любви. Если человек любит только какого-то одного человека и безразличен к остальным ближним, его любовь - это не любовь, а симбиотическая зависимость или расширенный эгоизм

Эрих Фромм

- Как удержать человека?
- Как правильно расстаться?
- Как сохранить хорошие отношения после?



См.: «О 17 ошибках начинающих руководителей»



КОНЕЦ

medium.com/@allo

