



## Плекати стосунки

Наша психологічна стійкість – це не лише індивідуальний фактор. Наша сила – у нашій єдності. Саме тому, ми говоримо про резиліентність сім'ї, команди, спільноти, нації, людства. Втім бути в групі не означає бути об'єднаними і резиліентними. Ми можемо бути разом – але між нами може бути хаос і ворожнеча – тоді такий спосіб бути разом лише виснажує. Ми можемо бути разом, але у тоталітарний спосіб, де не має свободи бути собою. Нам треба плекати гармонійні стосунки, коли об'єднані спільними цінностями, ми можемо кожен бути самі собою, бути вільними та справжніми і водночас бути разом, підтримувати і турбуватися один про одного – і саме тоді ми стаємо отим великим непереможним Строєм...

### Вказівки:

1. Плекайте відчуття великого Строю – хто є люди, з якими ви розділяєте єдині цінності – правди, любові, свободи – вони можуть бути «і мертві, і живі, і ненароджені», вони можуть бути не лише у вашій родині, народі – але частиною сил добра на землі. Підтримуйте зв'язок – через тексти, історії, фотографії, спогади, уяву. Відчуття приналежності до сил Світла дає велику силу; розуміння, як твоя історія є вписана у більшу історію про правду, любов, свободу відкриває невичерпні джерела натхнення...
2. Будуйте добрі стосунки довкола себе – в сім'ї, у команді на роботі, по сусідству, в громаді. Сучасні можливості спілкування відкривають нам теж творити глобальні мережі стосунків, які можуть бути не менш глибокими та життєдайними попри фізичну відстань. Пам'ятайте, стосунки не стаються самі по собі – це спільна праця. Розуміти, слухати. Любити, турбуватися. З'ясовувати у доброзичливий спосіб конфлікти та непорозуміння. Усвідомлювати і рефлексувати над нашими спільними цінностями і нашим баченням спільної життєвої подорожі. Учитися разом будувати ці стосунки. Підтримувати один одного у важкі часи, святкувати разом радісні миті...
3. Любити – це не емоція, це дія, це вибір. Тож у схожий спосіб, як ви плануєте свій день чи місяць, плануйте теж те, що ви хочете зробити з любові до тих людей, з якими творите близькі стосунки. Які є їхні потреби, як ви можете підтримати та допомогти. Які активності запланувати. І особливо у часи випробувань – як ви можете бути поруч, як можете бути підтримкою?
4. Пам'ятати, що в усіх стосунках, є ритм «давати і брати» – тож це не менш важливо відчувати свої потреби і знати, якої підтримки і коли ви потребуєте. Не вагайтеся просити і казати прямо, але теж розуміти, що не завжди інші можуть відповісти. Пам'ятайте, що є ритм «близькості та дистанції» – нам не менш важливо бути наодинці, мати простір для усамітнення та стосунку з собою (для віруючих людей – теж стосунку з Богом). Ці ритми змінні – але важливо відчувати, коли є час для чого.
5. Усі компоненти психологічної стійкості – і цінності, і дії, і мудрі думки, і регуляція емоцій та енергій можуть бути синхронізовані та диференційовані у групі – тоді ми утворюємо цілісну систему, тоді ми разом можемо значно більше, ніж кожен окремо, а наша колективна стійкість стає дуже потужною.

### Примітки:

- Пам'ятайте, що добрі стосунки можливі там, де є спільні цінності і де є взаємна турбота, повага, де ми будуємо і бережемо довіру. Це спільна праця. І якщо інші люди в групі не розділяють цього бачення і цієї праці – необхідна конфронтація, а якщо вона безрезультатна, то припинення стосунків. Краще бути наодинці (але у правді з собою), аніж «загрузнути» в нездорових стосунках.
- Будувати, плекати стосунки – це праця, це мистецтво – і нам треба вчитися та зростати у цій стосунковій майстерності усе життя...

**Глибокі та життєдайні стосунки не стаються самі по собі – їх треба разом плекати...**