

**Як пізнати людину.
Мистецтво бачити інших та
бути більш видимим**

КУПИТИ

Про книгу

Як часто ми відчуваємося невидимими чи непочутими або ж не можемо по-справжньому зрозуміти тих, хто нас оточує. В епоху поверхового спілкування дедалі складніше будувати глибокі зв'язки, бачити інших такими, якими вони є, і давати їм відчуття, що вони важливі й помітні. Девід Брукс розкриває секрети міжособистісної взаємодії: як поглянути очима співрозмовника, як стати уважним слухачем, як говорити про складне і підтримати людину, що потрапила в біду. Автор пропонує практичну методичку розвитку цих навичок і на численних прикладах показує, як порозумітися і будувати стосунки, основані на довірі.

Книга стане в пригоді кожному, хто прагне поліпшити комунікаційні вміння, а також психологам, соціальним працівникам та усім фахівцям, місією яких є допомагати іншим долати життєві негаразди й виходити з них переможцями.

Присвячую Пітеру Марксу

Сила бути побаченим

Якщо ви дивилися старий фільм «Скрипаль на даху», то я знаєте, якими теплими та душевними бувають єврейські сім'ї. Вони завжди обіймаються, співають, танцюють, сміються і плачуть разом.

Я походжу з іншого типу єврейської родини.

Культуру мого виховання можна охарактеризувати фразою «Думай на їдиш, дій як британець». Мої батьки були стримані й незворушні. Це не означає, що в мене було важке дитинство — зовсім ні. Моє дорослішання стимулювала обстановка в домі. За обіднім столом на День подяки ми говорили про історію вікторіанських надгробків та еволюційні джерела непереносимості лактози (я не жартую). У родині панувала любов. Ми просто не виплескували її назовні.

Тому, мабуть, немає нічого дивного в тому, що я став трохи відлюдькуватим. Коли мені було чотири роки, вихователька в дитячому садку, певно, сказала моїм батькам: «Девід не завжди грається з іншими дітьми. Він часто стоїть осторонь і спостерігає за ними». Чи то від природи, чи від виховання, але певна відстороненість стала рисою моєї особистості. Ще в середніх класах школи я надовго оселився у власній голові і почувався найжвавіше, коли займався «усамітною» справою — писав. На першому курсі коледжу я хотів зустрітися з дівчиною на ім'я Берніс, але згодом дізнався, що вона хоче зустрітися з іншим, і був шокований. Пам'ятаю, я сказав собі: «І про що тільки вона думає? Я ж пишу набагато краще, ніж той хлопець!». Цілком можливо, що я мав дещо обмежене уявлення про те, як влаштоване суспільне життя у більшості людей.

Потім, коли мені виповнилося вісімнадцять, члени приймальних комісій Колумбійського, Весліанського та Браунського університетів вирішили, що я маю вступати до Чиказького університету. Я люблю свою альма-матер, і

вона дуже змінилася на краще відтоді, як я там навчався, але на той час це було не зовсім те місце, яке могло б допомогти розкрити почуття та розморозити мій емоційний «льодовиковий період». Моя улюблена приказка про Чиказький університет звучить так: «Це баптистський навчальний заклад, де професори-атеїсти викладають єврейським студентам вчення Святого Томи Аквінського». Студенти там досі носять футболки з написом: «Звісно, це працює на практиці, але чи працює це в теорії?». І ось я потрапив у цей п'яний світ і... шок: я вписався в нього!

Якби ви зустріли мене через десять років після випуску, то, гадаю, подумали б, що я досить приємний хлопець, життєрадісний, але й трохи скутий, — не такий, з яким легко познайомитися, і не з тих, кому було б легко познайомитися з вами. Правду кажучи, я став досвідченим «ілюзіоністом», який вміє визволятися з кайданів на сцені. Коли інші починали ділитися зі мною інтимними історіями з власного життя, я одразу ж багатозначно упирався поглядом у їхнє взуття, після чого чемно просив вибачення й казав, що мушу бігти у якихось життєво важливих справах — скажімо, до хімчистки. Відчуття, що це не ідеальна поведінка, у мене було. Проте коли хтось намагався налагодити зі мною контакт, я почувався вкрай незручно: всередині я прагнув до спілкування, але просто не знав, що сказати.

Для мене звичним режимом руху вперед у цьому світі стало придушення власних почуттів. Гадаю, мною керували звичайні причини: страх близькості; інтуїтивне відчуття, що якщо я дійсно дам волю своїм почуттям, мені не сподобається те, що вихлюпнеться назовні; страх вразливості, а загалом — невміння поводитися в суспільстві. Досить показовим у цьому пригніченому способі життя є для мене один, здавалося б, невеликий і безглуздий епізод. Я дуже люблю бейсбол. І хоча побував на сотнях ігор, жодного разу не впіймав на трибунах фал-бол. Якимсь роком 15 тому я був на грі в Балтиморі. Під час неї біта одного з гравців розламалася і більша її частина, крім ручки, пролетіла над бейсбольним майданчиком і впала до моїх ніг. Я нахилився і взяв її. Отримати біту під час гри в тисячу разів крутіше, ніж схопити м'яч! Я мав би підстрибувати, розмахувати своїм трофеєм у повітрі, «давати п'ять» усім навколо, на мене як на тимчасову

знаменитість мали б бути спрямовані всі телекамери. Натомість я просто підсунув бити собі під ноги і сидів з кам'яним виразом обличчя, поки всі витріщалися на мене. Озираючись на ту мить, я хотів би крикнути собі: «Агов, трохи веселіше!». Проте коли доходило до спонтанних проявів емоцій, у мене було їх не більше як у капустини.

Однак життя зазвичай відшліфовує людей. Ставши батьком, я, звісно, пережив «емоційну революцію». Згодом я отримав чимало ударів, яких зазнає будь-яка доросла людина: розрив стосунків; публічні невдачі; вразливість, яка приходить з віком. Відчуття власної слабкості, що виникло після цього, пішло мені на користь, відкривши глибинні, так довго замовчувані частини самого себе.

Ще одна на позір незначна подія символізувала початок мого шляху до того, щоб стати «повноцінною» людиною. Як коментатора та експерта, мене іноді запрошують до участі в групових дискусіях. Зазвичай вони відбуваються у Вашингтонських аналітичних центрах і відрізняються емоційним за-палом, якого можна було б очікувати від обговорення фіскальної політики. (Як одного разу зауважила журналістка Мег Грінфілд, у Вашингтоні повно не «тих диких» дітей, які закидають kota в сушарку пральної машини, а тих, які доносять на перших.) Однак саме того дня мене запросили виступити з доповіддю в Громадському театрі Нью-Йорка — компанії, яка згодом випустить мюзикл «Гамільтон». Гадаю, ми мали обговорити роль мистецтва в суспільному житті. Разом зі мною на дискусії була актриса Енн Гетевей, а також веселий і високоінтелектуальний клоун Білл Ірвін та ще кілька людей. У цій групі не діяли правила Вашингтонських аналітичних центрів. За лаштунками, ще до початку дискусії, всі підбадьорювали одне одного. Ми зібралися продемонструвати великі групові обійми. Ми вийшли на сцену, сповнені почуття товарищескості та рішучості домогтися поставленої мети. Гетевей заспівала зворушливу пісню. На сцені лежали хустинки — на випадок, якщо хтось заплаче. Інші учасники дискусії теж стали висловлювати свої емоції. Вони розповідали про чарівні моменти, коли їх дуже вразив, переніс в інший вимір або справив трансформаційний вплив якийсь твір мистецтва або п'єса. Навіть я почав відчувати емоції! Як сказав би мій кумир Семюел Джонсон, це було

схоже на спостереження за моржем, який намагається зайнятися фігурним катанням: вдавалося не надто добре, але ви були вражені тим, що взагалі це бачите. Вже після дискусії ми відсвяткували усе це ще одними груповими обіймами. Я подумав собі: «Просто фантастика! Я маю більше спілкуватися з театралами!» і поклявся змінити своє життя.

Так, я — та людина, життя якої змінилося завдяки груповій дискусії.

Гаразд, це відбулося не одразу. Однак з роками я зрозумів: якщо жити відсторонено, то це, по суті, відхід від самого життя, відчуження не тільки від інших, а й від самого себе. Тож я вирушив у «подорож». Звісно, ми, письменники, працюємо над своїми творами задля публіки, тож я писав книги про емоції, моральні риси й духовне зростання. І це ніби спрацьовувало. З роками я таки змінив своє життя: став більш відкритим до людей, більш емоційно відвертим на публіці. Я намагався стати такою людиною, якій інші могли б довіритися, — говорити зі мною про свої розлучення, горе після смерті чоловіка чи дружини, турботи про своїх дітей. Поступово у мене з'явилися нові відчуття: «А що це за поколювання в грудях? О, та це ж почуття!». Одного разу на концерті я почав танцювати: «Почуття — це ж клас!». Іншого дня я засумував, що моя дружина поїхала в подорож: «Почуття — це відстій!». Відтак змінилися й мої життєві цілі. Замолоду я хотів бути ерудованим, але з віком мені захотілося бути мудрим. Мудрі люди не просто володіють інформацією, вони здатні зі співчуттям розуміти інших. Вони знають життя.

Я — людина зовсім не виняткова, але намагаюся зростати. Оцінюю свої недоліки, а потім намагаюся підштовхнути себе до того, щоб стати більш «розвиненим». За ці роки мені вдалося досягти прогресу. Чекайте, я можу вам це довести! Двічі в житті мені пощастило з'явитися на шоу Опри Super Soul Sunday — спочатку у 2015 році, а вдруге — у 2019-му. Після того як ми закінчили записувати друге інтерв'ю, Опра підійшла до мене і заявила: «Я рідко коли бачила, щоб хтось так сильно змінювався. Раніше ви були дуже закомплексованим». У той момент я відчув гордість. Я хочу сказати, що хто-хто, а вона повинна знати — це ж Опра.

На цьому шляху я дізнався дещо дуже важливе. Бути відкритим серцем — це передумова для того, щоб бути гармонійною, доброю і мудрою

людиною. Але цього недостатньо. Людям потрібні навички спілкування в суспільстві. Ми говоримо про важливість «стосунків», «спільноти», «дружби», «соціальних зв'язків», але ці слова занадто абстрактні. Справжній акт, скажімо, побудови дружніх стосунків або створення громади передбачає добре виконання низки маленьких, конкретних соціальних дій: не погоджуватися з чимось, при цьому не псуючи стосунки; виявляти вразливість поступово; вміти уважно слухати; знати, як тактовно завершити розмову; знати, як просити пробачення і вибачати; знати, як відмовити комусь, не розбиваючи йому серце; знати, як вислухати того, хто страждає; знати, як організувати зустріч, де кожен відчуватиме, що його сприймають; знати, як бачити ситуацію з позиції іншого.

І це — лише деякі з найважливіших навичок, якими може володіти людина, але в школі нас цьому не вчать. Іноді здається, що ми навмисно побудували суспільство, яке не дає людям достатньо орієнтирів для класного та комфортного життя. Внаслідок цього, наприклад, багато хто з нас самотній або не вміє по-справжньому дружити. І не тому, що ми цього не хочемо. Понад усе в житті людина прагне, щоб інша людина дивилася їй в обличчя з любов'ю, повагою та розумінням. Річ у тому, що нам бракує практики, як приділяти одне одному таку глибоку увагу, якої ми прагнемо. Я не впевнений, чи західне суспільство бодай колись добре прищеплювало ці навички, але за останні кілька десятиліть, зокрема, відбулася відчутна втрата моральних знань. Наші школи й інші установи дедалі більше зосереджуються на підготовці людей до кар'єри, а не на навичках емпатії до людини поруч. Гуманітарні науки, які вчать нас, що відбувається в думках та почуттях інших, відсуваються на дальній план. А життя, що проходить у соціальних мережах, точно не допомагає людям опанувати це. У соціальних мережах можна мати ілюзію контакту без необхідності вдаватися до дій, які насправді вибудовують довіру, турботу і прихильність. У соціальних мережах близькість стосунків замінюється стимуляцією. Ми бачимо осуд і не відчуваємо розуміння.

У наш час повзучої дегуманізації я став одержимий соціальними навичками: як навчитися уважніше ставитися до людей, як краще розуміти тих, хто мене оточує. Я переконався, що якість життя і здоров'я нашого

суспільства значною мірою залежить від того, наскільки добре ми ставимося одне до одного, взаємодіючи навіть у повсякденних дрібницях.

І всі ці різні навички ґрунтуються на фундаментальній здатності розуміти, що переживає інша людина. Існує одна ключова навичка для будь-якої здорової людини, родини, школи, громадської організації чи суспільства: здатність глибоко бачити іншу людину і дати їй відчуття, що її бачать, цінують, чують і розуміють.

А ще це означає бути доброю людиною, втілювати найбільший дар, який ви можете дати іншим людям і собі.

Рекомендована література



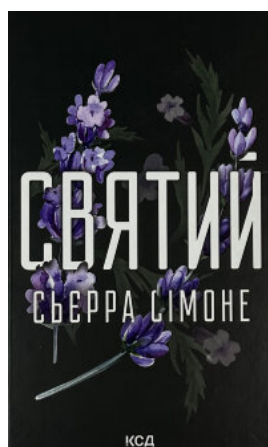
Найдорожче в житті



Незавершені справи



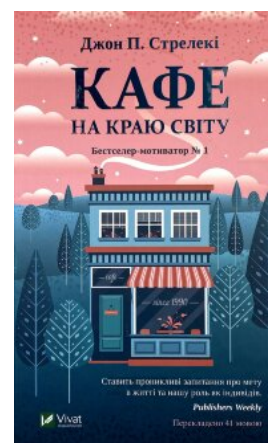
Варіація



Святий. Книга 3



Не як у фільмах



Кафе на краю світу

Перейти до категорії
Саморозвиток та мотивація

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ