



ЮНІ ХОН

НУНЧІ

КОРЕЙСЬКЕ МИСТЕЦТВО
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

#ФІЛОСОФІЯ_ЩАСЛИВОГО_ЖИТТЯ

Юні Хон

**Нунчі. Корейське мистецтво
емоційного інтелекту**

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

2019

УДК 159.9

Хон Ю.

Нунчі. Корейське мистецтво емоційного інтелекту / Ю. Хон —
Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2019

ISBN 978-1-786-33180-9

Погано адаптуєтеся у новому колективі? Не можете схилити співрозмовника на свій бік? Хвилюєтеся щодо найменшої дрібниці? Постійно думаєте, що з вами не так? Ви просто не розвиваєте своє нунчі – таємну зброю, яку корейці вважають ледь не надприродною здібністю. Із розвинутим нунчі ви швидко адаптуєтеся до нових знайомств, взаємин і колективів; навчитеся правильно вибирати партнера для життя та бізнесу; розкриєте робочий потенціал; позбавитеся соціальної тривожності; відчуватимете настрій співрозмовника й напрям бесіди; убезпечитеся від невдач і помилок. У форматі PDF А4 збережений видавничий макет.

УДК 159.9

ISBN 978-1-786-33180-9

© Хон Ю., 2019
© Книжный Клуб «Клуб Семейного
Досуга», 2019

Содержание

Розділ 1. Що таке нунчі?	6
Вам потрібне нунчі	9
Розділ 2. Корейська суперсила	13
Звідки в корейців нунчі?	14
Оцінювання рівня нунчі	17
Повсякденне нунчі в Кореї	19
Чому треба притримувати рукав?	19
Найбільший ворог нунчі – смартфон	19
Нунчі для некорейців	21
Розділ 3. Що заважає нунчі?	23
Блокатор нунчі 1: емпатію цінують більше, ніж розуміння	24
Блокатор нунчі 2: говірливість цінують більше, ніж мовчазливість і небагатослівність	26
Блокатор нунчі 3: екстравертивність цінують більше, ніж інтровертивність	27
Блокатор нунчі 4: гостроязикість цінують більше, ніж «обтічність»	28
Блокатор нунчі 5: індивідуалізм цінують більше, ніж колективізм	29
Розділ 4. Брак нунчі, або Як утратити друзів і відштовхнути людей[20]	31
Кінець ознакомительного фрагмента.	33

Юни Хонг

Нунчі. Корейське мистецтво емоційного інтелекту

© Euny Hong, 2019

© Nemiro Ltd, видання українською мовою, 2020

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2020

* * *

*У світі повно таких очевидних речей, але ніхто ніколи їх
не помічає.¹*

Артур Конан Дойл. Собака Баскервілів

¹ Цитату наведено за виданням: Дойл К. Артур. Собака Баскервілів. Перекл. М. А. Дмитренка. 1992. (Тут і далі прим. перекл., якщо не зазначено інше.)

Розділ 1. Що таке нунчі?

Нунчі (дослівний переклад – «окомір») – це тонкий хист до визначення думок і почуттів інших людей, який сприяє гармонії, довірі та близькості.

Уявіть, ви нещодавно почали працювати у великій компанії і вас запросили на вечірку, на якій ви хочете вразити нових колег. Коли заходите до кімнати, усі сміються – трохи надміру – з не дуже вдалого жарту літньої жінки, якої ви ніколи раніше не зустрічали. Як учините?

А. Розповісте присутнім *дійсно* дотепний жарт, значно влучніший, ніж той, який ви щойно почули. Ваші нові колеги будуть у захваті!

Б. Посмієтесь з іншими, хоча жарт не надто дотепний.

В. Тактовно познайомитеся з цією літньою жінкою, яка, як ви правильно здогадалися, очолює вашу компанію.

Якщо ви вибрали варіант А, вам потрібно добряче попрацювати над своїм нунчі. Якщо варіант Б – чудово: ви правильно оцінили ситуацію та дійшли безпомилкових висновків із поведінки нових колег. Якщо варіант В – вітаю: ви вже на шляху до опанування силою нунчі.

Нунчі – це корейська суперсила. Дехто навіть стверджує, що завдяки їй корейці вміють читати думки – хоча нічого надприродного в цьому хисті немає. Нунчі – це здатність миттєво розуміти, про що саме думають інші та що вони відчувають, і завдяки цьому поліпшувати взаємини протягом усього життя. Розвинуте нунчі дає змогу постійно вивіряти ваші припущення, ґрунтуючись на будь-якому новому слові, жесті або виразі обличчя, щоб завжди усвідомлювати, що відбувається. Для нунчі головне швидкість; власне, якщо хтось майстерно опанував це мистецтво, корейці кажуть, що нунчі в нього швидке, а не чудове.

У недалекій перспективі нунчі врятує вас від соціальної неоковирності: неможливо осоромитися, якщо правильно визначити, що відбувається. У далекій перспективі нунчі проторує вам шлях у житті. Перед вами відчиняться двері, про існування яких ви навіть не здогадувалися. Нунчі допоможе прожити найкраще життя.

Старе корейське прислів'я говорить про силу нунчі: якщо в тебе нунчі швидке, то хоч ченцем криветки їж. Визнаю, цей вираз здається дивним, але треба пам'ятати, що в традиційних корейських буддистських монастирях суворо заборонено невегетаріанські страви. Інакше кажучи, навіть приписи не встоять перед вашими бажаннями.

Кожен може поліпшити своє життя, удосконаливши нунчі; для цього не потрібні привілеї, корисні знайомства або визначні академічні досягнення. Власне, саме тому корейці називають нунчі «перевагою небораки». Навіть якщо у вас більше нічого немає, нунчі – це таємна зброя. Якщо ж ви пестунчик долі... Нестача нунчі щонайшвидше призведе до втрати всіх переваг у житті.

Корейці кажуть: «Половина суспільного життя ґрунтується на нунчі». Добре відточене та швидке нунчі може допомогти вдало вибрати подружжя або ділового партнера, блискавично впоратися з роботою, навіть послабити соціальні тривожні розлади.

Нунчі змусить інших підтримати вас, навіть коли вони не розуміють, чому їм варто так учинити. І навпаки, через нестачу нунчі люди незлюблять вас із причин, які не зрозумілі ні їм, ні вам.

Тому якщо зараз ви думаєте: «От халепа, знову якась східна маячня, а я вже половину одягу викинув через цю Марі Кондо!²», то маю вам сказати ось що. По-перше, це не маячня.

² Марі Кондо – авторка книги «Викинь мотлох із життя», присвяченої ладу в побуті. Оригінальне видання написано

Уже понад п'ять тисяч років корейці використовують нунчі, щоб оминати «усі стріли й каміння злої долі»³. Варто лишень пригадати новітню історію, щоб зрозуміти, як працює нунчі: Корея лише за півстоліття перетворилася з країни третього світу на розвинуту державу. Ще сімдесят років тому, після Корейської війни, Південна Корея була однією з найбідніших країн у світі – біднішою за більшість держав африканського континенту південніше Сахари. Ба більше, у Кореї не було жодних природних ресурсів: ні краплини нафти, ні грама міді. Проте у XXI столітті Корея стала однією з найбагатших, найкомфортніших для проживання та технологічно найрозвинутіших країн на планеті. Нині саме там виробляють найбільше у світі напівпровідників і смартфонів. Ця країна – єдиний член Організації економічного співробітництва та розвитку (ОЕСР), який спочатку одержував від неї допомогу, а потім *сам* почав надавати кошти для посилення світової економіки⁴.

Безумовно, певною мірою Кореї просто поталанило. Крім того, її успіх обумовлений старанною працею та певною допомогою від дружніх держав. Але якби все було так просто, будь-які інші держави, що розвиваються, могли б досягнути того ж. Проте з жодною іншою країною такого не сталося. «Корейське економічне диво» завжди ґрунтувалося на нунчі. Корейці мали «окомір» потреб, які стрімко збільшувалися в інших країнах. Вони виробляли саме ті товари для експорту, які відповідали швидкоплинним віянням попиту. І вони модифікували свої плани відповідно до єдиного фактора, який не змінюється у всесвіті, – до змін.

Якщо ви досі маєте сумніви щодо цінності нунчі, запитайте себе, чим обумовлений успіх кейпопу – попмузики Південної Кореї.

Нунчі охоплює всі аспекти життя в корейському суспільстві. Корейські діти змалечку дізнаються від батьків про важливість нунчі, приблизно тоді ж, коли їх наставляють: «Перш ніж переходити дорогу, треба подивитися і ліворуч, і праворуч» або «Не можна бити сестричку!» «Де твоє нунчі?!» – дуже розповсюджений закид батьків. Пам'ятаю, ще дитиною, я випадково образила подругу нашої сім'ї й потім виправдовувалася перед батьком: «Але я не хотіла засмутити матусю Джинні!» На це він відповів: «Так, це ненавмисна шкода, але від цього твій вчинок аж ніяк не кращий, він ще гірший».

Мабуть, деяким представникам західної культури буде складно зрозуміти дорікання мого тата. Хто з батьків хотів би, щоб їхня дитина нечемно поводитися зумисно, а не випадково? Проте погляньте на це з іншого боку: діти, які свідомо когось ображають, принаймні знають, чого хочуть, наприклад помститися братику чи спровокувати батьків. Однак що робити з дитиною, яка навіть не усвідомлює впливу своїх слів на інших людей? З дитиною без нунчі? Хай якою б милою й доброю вона була, на неї, імовірно, чекають невдачі в житті, якщо не позбавити її такої нетямущості.

Дехто народжується з розвиненим нунчі. Дехто вдосконалює цей хист. А дехто стикається з потребою в ньому випадково – так сталося й зі мною. Коли мені було дванадцять років, моя сім'я переїхала зі Сполучених Штатів Америки до Південної Кореї. Я зовсім не знала корейської мови, натомість мене віддали до корейської державної школи. Цей досвід став для мене експрес-курсом із мистецтва нунчі, адже довелося пристосовуватися до умов чужої культури без жодної змоги покладатися на мову. Щоб зрозуміти, що відбувається у новій країні, довелося цілковито покладатися на нунчі. Воно стало для мене чимось на кшталт шостого чуття.

Особливо складно було пристосуватися через те, що між нунчі в США й Кореї величезна різниця. У Сполучених Штатах спілкування більш неформальне, тому для нього вистачає мінімального нунчі. Американці не вклоняються одне одному, у мові немає «ввічливого» реєстру, який протиставляється реєстру «близькості», і можна звертатися до дорослих на ім'я.

японською мовою.

³ Цитату з трагедії В. Шекспіра «Гамлет» наведено в перекладі О. Бургардта.

⁴ Джерело: Kongdan Oh, 'Korea's Path from Poverty to Philanthropy', Brookings Institute, 14 June 2010. <https://www.brookings.edu/articles/koreas-path-from-poverty-to-philanthropy/> (Прим. авт.)

А от у Кореї мові й культурі більш притаманна ієрархічність, правил там більше, ніж зірок у небі. Наприклад, корейці не можуть називати старшого братика чи сестричку на ім'я, вони мусять використовувати ввічливу форму звертання, яка перекладається як «старший брате» або «старша сестро». Згідно з принципами конфуціанства, для гармонійного співіснування треба, щоб кожен розумів свою роль у суспільстві й поведився відповідно. Проте в мене з цим виникли певні проблеми: уявіть, наскільки безпорадною я почувалася в корейській школі, не знаючи, як звертатися до власних братів і сестер, і гадки не маючи, як поводитися.

Залишалось спостерігати, що роблять інші діти в школі. Саме так я засвоїла два наріжних правила нунчі. 1. Якщо всі раптом починають виконувати певну дію, на те завжди є причина. Я навіть не уявляла, як стояти струнко або вільно крокувати; бачила лише, що всі так роблять, тож уважно спостерігала за однокласниками й відтворювала їхні рухи. 2. Якщо зачекати, можна отримати відповіді на більшість запитань, не промовляючи й слова. І це було чудово, адже слів корейською я не знала.

Таке «випробування вогнем» завдяки нунчі допомогло зрозуміти, чого від мене очікують, воно виховало в мені любов до навчання. Крім того, нунчі змусило вчителів та однокласників ставитися до мене терплячіше. Лише за рік після переїзду в Корею я вже була найкращою ученицею в класі й навіть посідала призові місця в олімпіадах з математики та фізики. За півтора року мене обрали заступницею старости, що надавало мені право лупцювати інших школярів (такий дещо дивний привілей діставали лише обрані учні). І все це попри те, що я ще жахливо розмовляла корейською і з мене глузували через «західні звички». Проте я – живий доказ того, що вам не потрібно бути найкращим, щоб перемагати. Головне – мати швидке нунчі.

Справді, я старанно вчилася, та лише навчання без нунчі не допомогло б. Нунчі може перетворити величезний недолік (для мене це було незнання корейської мови) на неочікувану перевагу: оскільки вчителі завжди говорили надто швидко, щоб я могла все зрозуміти й занотувати, доводилося визначати за виразом їхніх обличчя і тоном, що вони викладають дійсно важливий матеріал, наприклад, той, за яким буде іспит. Я засвоїла: підвищення тону = важлива інформація. Крім того, наприклад, помітила, що моя вчителька фізики в сьомому класі легенько постукувала себе по долоні різкою, коли намагалася пояснити щось важливе. (Учителі завжди носили із собою різки – такі гнучкі прутики, обмотані ізолювальною стрічкою. Зазвичай їх використовували, щоб бити учнів.) Тож хоча я залишалася недоуком і навіть конспектувати не вміла, учителі «говорили» мені, що саме буде на іспиті, нехай і не промовляючи цього.

Нунчі завжди є в повсякденному житті в Кореї, оскільки корейську культуру класифікують як висококонтекстну⁵. Тобто спілкування в цій країні значною мірою ґрунтується не на словах, а на загальному контексті, який має безліч складників: мова тіла, вирази обличчя, традиції, присутність сторонніх спостерігачів, навіть мовчання. У Кореї те, що *не промовляється*, не менш важливе за використані мовцем слова. Тому людина, яка звертає увагу виключно на висловлювання мовця, розуміє лише половину змісту сказаного. Утім, це в жодному разі не означає, що нунчі може знадобитися вам лише в Кореї. Навіть у західних культурах життя сповнене висококонтекстними подіями, для розуміння яких не обійтися без нунчі. Навіть якщо ви й гадки не мали про існування такого слова.

⁵ «Висококонтекстна культура» – термін у теорії міжкультурної комунікації, який додав до наукового обігу антрополог Едвард Голл.

Вам потрібне нунчі

Певно, ви помітили: що складніша ситуація, то вища вірогідність, що найважливіша інформація передається не словами або ж не передається достеменно. Такої миті може статися, що допоможе вам лише нунчі.

Коли йдеться про застосування нунчі у повсякденному житті, важливо розуміти: «одниця обліку» нунчі – це приміщення. Тобто ваші спостереження мають бути спрямованими не на окрему людину, а на приміщення загалом, на те, як присутні в ньому люди діють і реагують.

Чи траплялося, що в кімнату, де ви перебували, раптом заходила якась знаменитість? У подібних випадках, навіть якщо ви сидите спиною до дверей і не бачите, хто зайшов, з реакції інших людей ви розумієте: у кімнаті щось змінилося. Саме так діє нунчі: розуміння ситуації ґрунтується на сигналах, які ми одержуємо від оточення.

Можливо, ви не сприймаєте приміщення як окремий організм, який живе й дихає. Проте це так. У приміщення є власні «температура», «тиск», «об'єм» і «настрій» – і ці параметри повсякчас змінюються. Корейці вважають, що будь-якому приміщенню притаманне *бунвігі*, що можна перекласти як «атмосфера, дух» чи «рівень злагоди, гармонії». Кожен робить внесок у бунвігі приміщення лише тим, що перебуває в ньому. Не використовуйте нунчі – і ви знищите бунвігі для всіх присутніх. Якщо ж будете діяти згідно з розвинутим, чи то пак швидким нунчі, то зможете поліпшити атмосферу в приміщенні.

Імовірно, варто сприймати приміщення як вулик. Здається, що кожна бджола у вулику діє незалежно від інших, проте в кожній з них своя роль. Так і люди в кімнаті: певною мірою їхня свідомість впливає на, так би мовити, колективний розум. Зокрема, і ваша. Завдання полягає в тому, щоб зрозуміти, яка ж ваша роль у цій ситуації.

Перш ніж ви визначите свою роль – та навіть і після цього, – треба завжди використовувати «окомір»: ця ефективна дія негайно виявиться корисною! Не треба хвилюватися, що зараз зробити або сказати, якщо ви пам'ятаєте: головне завдання – оцінити ситуацію за допомогою «окоміру».

То за чим саме ви спостерігаєте? Управний майстер нунчі розуміє, що потрібно знайти відповідь на два головних запитання: «Яка емоційна енергетика цього приміщення?» та «Які мої емоції гармонуватимуть із цією енергетикою?»

Але чому треба дбати про те, який настрій ви відтворюєте? Відповідь на це найкраще сформульовано в цитаті, яку іноді приписують Майї Енджелу⁶: «Я зрозуміла, що люди забудуть ваші слова, забудуть ваші вчинки, проте ніколи не забудуть, що ви змусили їх відчувати».

Ось декілька прикладів неправильного використання нунчі. Якщо ви пригадуєте подібні ситуації, подумайте про наслідки, які спіткали вас або інших людей.

- Ви заходите до кімнати й бачите, що присутні чимось засмучені. Ви жартома питаєте: «Кого хоронимо?» Виявляється, що насправді помер чийсь батько.
- Ваш шеф гримає дверима. Ви почули, що декілька ваших співробітниць сховалися в туалеті та плачуть. Саме цього дня ви вирішуєте попросити шефа про підвищення зарплати.
- Ви прийшли на день відкритих дверей у престижну компанію, куди сподівається влаштуватися на роботу. Увесь час там ви витратили на те, щоб вразити якогось співробітника, оскільки з модною краваткою він мав вигляд впливової людини. Про те, що він до вас залипався, здогадуєтеся лише згодом – коли він надсилає повідомлення на мобільний: «Може,

⁶ Майя Енджелу (1928–2014) – американська письменниця й поетеса.

пообідаємо? Як щодо побачення?» Ба більше, ви дізнаєтеся, що насправді компанію очолюють ті неохайні хлоп'яги, які здалися вам стажерами.

Найсуттєвішим для нунчі є вимір змін: зрозумійте, що немає нічого сталого. За мудрим висловлюванням давньогрецького філософа Геракліта, який жив у VI ст. до н. е., «не можна двічі увійти в одну і ту ж річку»⁷. Цей принцип можна адаптувати до нунчі: приміщення, куди ви зайшли десять хвилин тому, було не таким, як зараз. Чільним для опанування нунчі є усвідомлення власних упереджень і розуміння того, як вони можуть завадити вашим спостереженням і погіршити здатність пристосовуватися до ситуації. Більшість людей розуміють, що різні ситуації вимагають різної поведінки: на похороні ми поведимось інакше, ніж на вечірці з приводу дня народження. Проте іноді звичність умов може засліпити, і ми не побачимо, що все вже змінилося, хоча це й варто було б помітити.

Успішні підприємці розуміють, наскільки важливо швидко пристосовуватися до змін. Деякі інвестиційні банки, запросивши на співбесіду потенційного клієнта, зумисне затемнюють приміщення або останньої миті змінюють місце зустрічі, щоб подивитися, як претендент на кредит упорається з неочікуваними змінами. Люди, нездатні пристосуватися до несподіванок, опиняються у невідгядному становищі – і під час зустрічі з представниками кредитної установи, і в житті загалом.

Розвинуте нунчі передбачає, що, зайшовши до кімнати, ви спочатку оціните ситуацію, а вже потім почнете говорити або інакше взаємодіяти з присутніми. Хто поряд із ким стоїть? У кого на тарілці три тістечка, хоча у решти лише по одному? Соціальні інстинкти доволі дієво підказують нам, що відбувається в приміщенні. Утім, щоб зрозуміти настрій людей навколо, ми повинні пильнувати – більше зосереджуватися на інших, ніж на собі.

Шерлок Голмс, детектив із творів письменника Вікторіанської доби сера Артура Конан Дойла, був експертом зі зчитування атмосфери в приміщенні. Під час першої ж зустрічі зі своїм майбутнім другом і напарником у розслідуваннях доктором Джоном Ватсоном Голмс доходить висновку про те, що Ватсон служив у Афганістані: через відтінок його шкіри («обличчя зовсім засмагло, але це не вроджена засмага, бо зап'ястки в нього біліші»), виснажене, хворе обличчя й нерухомість лівої руки, що свідчить про давнє поранення. В іншому оповіданні Голмс м'яко дорікає Ватсону в його неспроможності до подібних висновків: «Ви бачите, але не помічаєте»⁸.

Голмс майстерно використовує хист до спостереження задля розкриття таємниць: наприклад, він бачить, що лівий рукав його гості заляпано грязюкою, і розуміє, що вона, вірогідно, їхала на бідарці⁹, сидячи ліворуч від кучера. У декількох оповіданнях він знаходить підказки під час розслідувань, звертаючи увагу на те, як інші персонажі палять, або на попіл, який залишився від їхніх цигарок.

Ми не можемо перетворитися на Шерлоків Голмсів, але можемо навчитися використовувати деякі вміння детектива у повсякденному житті. І точнісінько так, як Шерлок Голмс миттєво робив висновки зі своїх спостережень, у нунчі провідну роль відіграє швидкість. Ви мусите хутко пристосовуватися до кожної нової краплини одержаної інформації та кожної нової людини, яка заходить до кімнати.

Припустімо, ви прийшли на співбесіду до менеджера відділу, Джека, і він говорить: «Ми пропонуємо вам роботу, яка вимагає певної самостійності. Як ви вважаєте, чи здатні ви працювати на самоті? Для нас важливе таке вміння у співробітника».

⁷ Переклад цитати з діалогу Платона «Кратил». Українською мовою твір не перекладався.

⁸ Цитату з оповідання Артура К. Дойла «Скандал у Богемії» наведено за виданням: Дойл К. Артур. Собака Баскервільів. Перекл. М. Дмитренка. 1992.

⁹ Бідарка – двоколісний однокінний візок на одну або дві особи. (Прим. ред.)

Ви вже збираєтеся щось йому відповісти, аж раптом до кімнати неквапливо заходить якась жінка, називається Джил, але більше нічого про себе не повідомляє.

«Чекайте, – каже вона. – Я теж маю до вас кілька запитань. Ми пропонуємо вам роботу, яка вимагає тісної співпраці з командою. Ви командний гравець? Річ у тім, що нам насправді не потрібен вовк-одинак».

Інакше кажучи, описи вакансії, надані Джеком і Джил, суперечать один одному. Варто сказати, що ви одинак, щоб сподобатися Джекові? Чи запевнити співрозмовників, що ви командний гравець, щоб вразити Джил? Вирішувати треба швидко. Ви не можете збігати додому й зауглити, яку посаду обіймає Джил у компанії. Утім, ви помічаєте, що Джек шанобливо слухає Джил і мовчить у її присутності. Крім того, вам впадає в око, що вона не вибачилася за запізнення.

Уявіть себе в цій ситуації. Якою буде ваша відповідь?

А. «Знаєте, Джеку і Джил, у вас якісь суперечливі вимоги до працівника. Може, ви домовитесь між собою, а вже потім викличете мене, га?»

Б. «Мені здається, я найкраще працюю без команди». Міркування у вас такі: Джек зустрів вас першим, а отже, рішення щодо кандидата на вакансію ухвалює саме він. Джил не вибачилася за запізнення, це неввічливо, тож навіщо слухати цю нахабу? До того ж вона – жінка, а отже, мабуть, просто працює секретаркою у Джека.

В. «Знаєте, я добре працюю і сам, і в команді. Можу впоратися з усім».

Г. «Я пригадую ситуації, коли мені добре працювалося і наодинці, і в команді. Проте, здається, у співпраці з іншими мені вдається досягнути якнайкращих результатів». Ваші міркування: Джил сказала, що їй потрібен командний гравець. Її поведінка свідчить, що Джек, імовірно, її підлеглий.

Зваживши вірогідні варіанти, буде найкраще, якщо ви виберете варіант Г. Джил не вибачилася за запізнення, оскільки їй однаково, що подумає про неї Джек. Цілком обгрунтовано припустити, що Джек її підлеглий, а отже, вам треба сподобатися Джил. Рішення щодо кандидата на вакансію ухвалює саме вона.

Підвищення швидкості нунчі допоможе вам отримати цю роботу. Завдяки нунчі ви зможете знайти більше друзів. Ваше нунчі змусить людей підтримати вас, і вони навіть не зрозуміють, чому стали на ваш бік. Розвинуте нунчі проторує вам шлях до успіху. А почати вчитися тому, як поліпшити своє нунчі, ви можете негайно, без зволікань, незалежно від рівня вашої освіти, професії або перспектив, які ви для себе вбачаєте. Щоб стати майстром нунчі, не потрібно купувати якийсь бучне обладнання або записуватися на якісь курси. Знадобляться лише ваші очі й вуха – а ще трошки порад щодо того, як мудро використовувати зір і слух.

Популярна епічна сага «Гра престолів», як і цикл романів «Пісня льоду й полум'я», за яким створено цей телесеріал, могли б називатися «Гра у нунчі»: у цьому творі героїв із надзвичайно швидким нунчі протиставляють тим, у кого воно просто жахливе. Персонаж із найрозвинутішим нунчі – це, безумовно, Тиріон Ланністер на прізвисько Напівмуж. Головна риса цього героя – уміння відчувати, коли загроза реальна, і сприймати її навсправжки. Майже в усіх інших персонажів серіалу погане нунчі, особливо в тих, кому однаково, що зима близько. Попри численні докази, вони не вірять в існування Білих Блукачів – страшних, зморшкуватих крижаних істот, які прагнуть знищити людство. Уся сім'я Старків на початку серіалу вирізняється кепським нунчі, особливо Санса, яка руйнує всім життя через своє невміння розбиратися в людях і бажання вийти заміж за садиста принца Джоффри. За сюжетом телесеріалу персонажам доводиться стикатися з найгіршим, що може статися в житті, а їхнє нунчі розвивається... поступово.

Не будьте такими, як Старки. Поліпшіть своє нунчі раніше, ніж вас у найнеприємніший спосіб змусить до цього життя.

Удосконалення нунчі вимагає багато часу й зусиль. Проте знаєте, на що їх знадобиться ще більше? На виправлення ситуації після того, як ви неприємно когось вразите. На неспокій через нерозуміння, чому хтось зненацька на вас образився. На спроби врятувати криницю, у яку ви навіть не збиралися плювати.

Ця книга покликана продемонструвати вам, що нунчі – це не якийсь химерний корейський звичай на кшталт роззування на порозі. Нунчі – це валюта життя.

Розділ 2. Корейська суперсила

Як свідчать деякі джерела, протягом усієї історії Кореї цю країну завойовували близько восьмисот разів. Чому? Вона тісно пов'язана і з Китаєм, і з Японією, а будь-який історик підтвердить, що подібне стратегічне розташування – справжнє прокляття для маленької країни. Утім, попри буремну історію, корейці не лише вижили як нація, а й досягли розквіту. Крім неймовірних змін в економіці, які перетворили цю державу з жебрачки на принцесу, Корея домоглася культурної плідності, вплив якої несумірний з її глобальною значущістю.

За даними інтернет-платформи з продажу квитків онлайн *StubHub*, восени 2018 року на третьому місці в рейтингу за кількістю проданих квитків опинився гурт молодих виконавців у жанрі кейпоп *BTS*, який поступився першим місцем серу Елтону Джону, а другим – Еду Ширану¹⁰.

Складно уявити хоч якусь причину такої популярності, адже цей гурт навіть не співає англійською. Ба більше, його пісні звучать мовою, якою спілкуються громадяни *лише двох країн* – Північної та Південної Кореї.

Немає жодного раціонального пояснення, чому корейська косметика поширилась у всьому світі – тепер її можна придбати в роздрібних мережах і Парижа, і Нью-Йорка. Корейські косметичні засоби не надто відрізняються від інших, проте вони настільки розрекламовані як найновітніші та найсучасніші, що продукція корейської компанії *K-beauty* стала знаною скрізь.

Тож яким дивом країна, де лише сімдесят років тому в більшості будинків навіть водогону не було, змогла стати настільки крутою?

Завдяки нунчі, очевидно. Виживання найпристосованіших¹¹, якщо перефразувати пана Дарвіна, не означає, що виживають найсильніші. Виживають ті, у кого прудкіше нунчі.

¹⁰ Ед Ширан – англійський співак, автор пісень, гітарист та актор. Перший комерційний успіх прийшов до нього в липні 2011 року завдяки синглу «The A Team». (Прим. ред.)

¹¹ Виживання найпристосованіших (англ. *survival of the fittest*, поширений також неточний переклад «виживання найсильніших») – афоризм, який використав Чарльз Дарвін у книзі «Походження видів». За нинішніми уявленнями, виживає не найсильніший, а найпристосованіший. (Прим. ред.)

Звідки в корейців нунчі?

Корейська народна творчість оспівує нунчі, і найвідоміший приклад – це легенда про героя XVI століття Хона Гільдона, корейського аналога Робіна Гуда (Хон – прізвище цієї людини, ми тезки, але я не маю до нього жодного стосунку). Про справжнього Хона Гільдона мало що відомо, проте, за більшістю версій цієї легенди, завдяки нунчі Хону вдалося уникнути замаху на вбивство, змістити правителя й самому стати монархом.

Будь-який фольклорний твір насправді засвідчує перемогу нунчі над ворогом. Легенда про Хона Гільдона – не виняток.

За корейським епосом, Хон був сином монарха і його наложниці (яка до того ж посідала не надто чільне місце серед коханок правителя), тому до нього завжди ставилися як до позашлюбної дитини, хоча він і був улюбленцем монарха. Через заздрощі головної наложниці Хону довелося залишити палац і покладатися виключно на власну кмітливість... інакше кажучи, на власне нунчі. Завдяки йому Хон помічає передвістя того, що він загине від рук убивць, якщо не полишить рідну домівку. Нунчі допомагає йому, наче хамелеонові, пристосовуватися до будь-якої ситуації та діяти найефективніше. Так, він удає монаршого чиновника-інспектора, бажаючи, щоб його помітили, і, навпаки, прикидається візником, намагаючись не привертати до себе уваги.

Щоб дізнатися більше про Хона та його нунчі, я проконсультувалася з Мінсу Каном, професором історичного факультету Міссурського університету в Сент-Луїсі, спеціалістом з європейської історії, корейцем за походженням та автором першого повного перекладу середньовічного роману «Сказання про Хона Гільдона» англійською мовою¹². Професор Кан – не лише науковець, саме про нього я подумала насамперед, розмірковуючи над тим, у кого з моїх знайомих досконале нунчі.

Кан пояснює, чому Хону, як і будь-якому представникові традиційного корейського суспільства (особливо позашлюбному синові), потрібне нунчі: у складній і жорсткій класовій ієрархії (у Кореї своя ієрархія є навіть у межах одного суспільного прошарку!) без нунчі не обійтись.

«В епоху династії Чосон¹³ представники декількох поколінь однієї сім'ї мешкали всі разом у великих спільних домівках, – наголошує Кан. – Ієрархія була складною, навіть у жінок, адже кожна з наложниць посідала певне місце в сім'ї, а найскладніше було розібратися в ієрархії їхніх дітей. У такому середовищі кожному доводилося розвивати нунчі, щоб вижити».

Щоб зрозуміти контекст цього зауваження Кана, варто згадати, що доіндустріальне суспільство Кореї мало три головні релігії. Далі їх наведено в хронологічній послідовності розповсюдження:

Анімізм – віра в те, що все у світі, наприклад гори, має душу. Західним варіантом анімізму можна вважати, скажімо, друїдизм – релігію, яку в давнину сповідували кельтські племена, які збудували Стоунхендж.

Конфуціанство – офіційна державна ідеологія часів династії Чосон, філософія порядку в суспільстві й ієрархії, завдяки якій кожен знає своє місце.

Буддизм – учення, основні риси якого сформулювати складніше, ніж у разі анімізму й конфуціанства. Утім, варте уваги те, що його засновано на прийнятті двох положень: 1) життя сповнене страждань; 2) шлях до внутрішнього спокою в такому світі – це споглядання та розу-

¹² Джерело: Minsoo Kang. *The Story of Hong Gildong*. New York: Penguin Books, 2016. (Прим. авт.)

¹³ Чосон – корейська династія, яка правила з кінця XIV до початку XIX століття. (Прим. ред.)

міння далекосяжних наслідків власних дій, наприклад засмічення території чи жорстокості до тварин або людей.

І хоча саме конфуціанство як система вірувань відіграє провідну роль у легенді про Хона Гільдона, усі ці три релігії сприяли вкоріненню в Кореї принципів мовчазного споглядання й усвідомлення впливу вчинків людини на її оточення.

Ось як Кан пояснює, чому корейці надають такого значення нунчі: «Багато в чому цінність нунчі пояснюється тим, що Корею стільки разів завойовували. Це надто маленька країна, щоб дати відсіч загарбникові, тому населення мусило терпляче миритися з навалами завойовників, які змінювали один одного. Як вони могли призвичаїтися до всіх цих нових народів, які приходили на корейські землі, – до монголів, маньчжурів, японців? Розробка методів нунчі виявилася для корейців єдиним порятунком».

Якби не нунчі, корейської культури вже не існувало б. Після анексії, коли Корея з 1919 до 1945 року підпорядковувалась Японській імперії, корейські мову й культуру намагалися викоринити: наприклад, корейські сім'ї змушували змінювати прізвища на японські.

«План імперії полягав у цілковитому винищенні корейських мови й культури в разі перемоги Японії в Другій світовій війні», – зазначає Кан. Дослідник зауважує, що нація мусила завзято використовувати нунчі, щоб хоча б частково зберегти національну самосвідомість. Корейці були змушені балансувати між потребою догодити японським можновладцям і бажанням зберегти корейські газети, продовжувати викладання в школах корейською мовою та сповідувати інші релігії, окрім синтоїзму. Для цього треба було вибрати правильний підхід і належний час.

Крім того, Кан пояснює роль нунчі в економічному диві, завдяки якому Південна Корея вирвалася зі злиднів, особливо в роки правління диктатора, а потім президента Пака Чон Хі (Пак – це прізвище) з 1961 року до його вбивства у 1979-му. Кан зазначає: «Я засуджую Пака за диктатуру, проте він розумів, що єдиний шлях до розквіту Південної Кореї – це вихід у світ, надсилання людей у інші країни, вивчення англійської мови, навчання за кордоном і створення робочих місць для корейців. Обов'язковою на цьому шляху виявилася здатність розуміти інших людей та інші культури». І навпаки, зауважує Кан, Північна Корея цілковито відгородилася від світу, «тому тепер має жахливе нунчі».

Як переконатися, що корейське нунчі спрацювало? Передусім нині у світі сімдесят мільйонів людей володіють корейською мовою, хоча, за історичною логікою, імовірно, не мало б залишитися жодного її носія.

У сучасній Кореї нунчі не втратило свого значення. Кан зазначає, що в цій країні «реальна політика – нунчі. Президент Південної Кореї мусить використовувати нунчі, щоб зрозуміти, як взаємодіяти і з Америкою, і з Північною Кореєю». Дійсно, після історичної зустрічі 2018 року, коли президент Південної Кореї Мун Чже Ін і верховний лідер КНДР Кім Чен Ін потиснули один одному руки й разом поласували локшиною, багато західних журналістів не зрозуміли, наскільки важлива відбулася подія. Як рукостискання й локшина можуть сприяти миру? Журналісти не могли збагнути, що так двоє корейців зіграли в нунчі проти всього світу. Мета двох корейських лідерів, імовірно, не мала жодного стосунку до прагнення двох країн об'єднатися, як припускав багато хто. Складно стверджувати, проте, на думку багатьох експертів, ця зустріч стала викликом США, Японії та Китаю, усім країнам, які прагнули жорстко контролювати відносини між Південною Кореєю та КНДР.

Переглядаючи зафільмовану зустріч Муна й Кіма, ви помітите, що вони рухаються симетрично, ніби в ретельно підготованому танку (хоча ніхто, крім довірених осіб лідерів, не знає, чи були їхні рухи спланованими). Видно, що вони постійно копіюють рухи один одного.

Так діє нунчі. З перших слів привітання Мун і Кім намагалися не домінувати й не підкорятися. Вони вклонилися один одному однаково низько й синхронно розігнулися. Обій-

нявшись, одночасно відсторонилися. Коли їм принесли північнокорейську страву з гречаної локшини, обидва продемонстрували, що обід їм до смаку, проте зберігали незворушність і ввічливість. Крім того, вони їли приблизно в одному темпі. Якби один з них з апетитом жував локшину, розхвалюючи страву, а другий їв повільно й кривився, таку поведінку можна було б інтерпретувати як вираз їхнього ставлення до Північної Кореї. Лідери швидко реагували на дії один одного. Уся зустріч демонструвала їхню єдність. Цей саміт міг би бути присвяченим баскетболу чи коньяку «Геннессі» – це не мало б значення. Зміст перемовин відігравав не надто вагомую роль, важливішим був вияв сили й незалежності, який спантеличив усіх інших політичних гравців.

Нунчі досі охоплює всі аспекти життя сучасного корейського суспільства. На початку співпраці з корейцями західних підприємців часто бентежить те, що під час першої, другої, ба навіть третьої зустрічі ніхто не обговорює запропоновану ними угоду. Корейці намагаються зрозуміти, чи варто довіряти цим підприємцям, чи готові нові партнери до тривалої співпраці, чи можна з ними домовлятися. Щоб визначити це, потрібен «окомір».

Після історичного саміту 2018 року, на якому зустрілися президент США Дональд Трамп і лідер Північної Кореї Кім Чен Ин, у корейській пресі вирували обговорення нунчі: поведінку Трампа й Кіма розглядали мало не під мікроскопом, журналісти аналізували всі їхні жести, мову тіла, інші, *здавалося б*, незначні подробиці. У багатьох корейських ЗМІ згадували, що рукостискання Кіма та Трампа тривало дванадцять секунд: мовляв, на щастя, це золота середина між коротким, малозначущим потиском руки й обтяжливо довгим рукостисканням тривалістю дев'ятнадцять секунд, як було під час зустрічі Трампа з японським прем'єр-міністром Абе Сіндзо. Крім того, корейські журналісти зауважили, що, на противагу іншим рукостисканням Трампа зі світовими лідерами, під час яких кожен ледь помітно намагався смикнути руку іншого у свій бік, ніби перетягуючи мотузку, правиці Трампа й Кіма зімкнулися чітко посередині між ними, і сила стискання, вочевидь, була однаковою. Мало хто знає напевно, про що насправді говорили Трамп і Кім на тій зустрічі, утім, південнокорейська преса, покладаючись на зовнішні вияви поведінки учасників саміту, дійшла висновку, що Сполучені Штати й Північна Корея хотіли продемонструвати взаємну відповідальність: обом країнам є що втрачати та здобувати.

Оцінювання рівня нунчі

Професор психології Національного університету Кьонбук у південнокорейському місті Тегу Джехон Хео намагається використовувати вимірювання нунчі під час лікування психічних розладів.

Хео розробив інноваційну «шкалу нунчі», яка надає змогу «об'єктивно» оцінити рівень нунчі¹⁴. Подібні кількісні оцінювання десятиліттями застосовують у західних соціальних науках для визначення рівня самооцінки, задоволення життям та емпатії (до речі, шкалу для оцінювання рівня емпатії розробив відомий кембриджський психолог Саймон Барон-Коен).

Дослідницька команда Хео визначила, що розвинуте нунчі допомагає бути щасливішими: високі показники на шкалі нунчі корелювали з високим рівнем самооцінки, задоволення життям та емпатії. Проте це дослідження було лише одним кроком на шляху до головної мети Хео: він хоче винайти метод лікування корейських пацієнтів з огляду на культурний контекст, і цей метод передбачає поліпшення нунчі.

В одній зі своїх публікацій Хео та його команда наводять твердження, які, на їхню думку, унаочнюють нунчі. Вибрати одне з цих тверджень вони запропонували ста вісімдесяти студентам, щоб визначити рівень їхнього нунчі.

Ось декілька прикладів тверджень, які команда Хео додала до тесту для визначення рівня нунчі людини (відповідь «так» свідчить про високий рівень нунчі):

- Я ніяковію, якщо потрібно сказати щось, не знаючи про настрій / психічний стан співрозмовника.
- Навіть якщо зі мною говорять завуальовано, я можу зрозуміти підтекст.
- Я можу швидко визначити настрій та емоційний стан співрозмовника.
- Я не бентежу інших людей.
- Під час багатолюдних заходів я легко можу визначити, коли варто піти.

Підсумки дослідження Хео свідчать, що людям, які поведуться відповідно до емоцій інших та які здатні правильно оцінювати атмосферу в приміщенні, життя видається значно простішим, ніж тим, кому не вистачає нунчі.

Варто звернути увагу на декілька нюансів у тесті. По-перше, важливе використання слова «швидко» в третьому пункті опитування (як у деяких інших твердженнях з тесту, які тут не наведено) – воно свідчить про особливе значення швидкості нунчі (на противагу цьому, у тесті на визначення рівня емпатії швидкість не береться до уваги). По-друге, у твердженні «Я не бентежу інших людей» ідеться не про дію, а про бездіяльність, що підкреслює ще одну важливу характеристику нунчі: як наріжний принцип нунчі можна використати цитату з клятви Гіппократа, яку складають лікарі: «Передовсім, не спричини шкоди»¹⁵.

Лікар не призначатиме пацієнтові пеніцилін або хіміотерапію під час першого ж огляду. До цього він визначить діагноз і схему лікування, якщо воно взагалі потрібне. Перш ніж виправляти ситуацію, лікар має переконатися, що його дії не спричинять шкоди. Наприклад, деякі люди мають смертельно небезпечну алергію на пеніцилін. Може статися й так, що рак у пацієнта вже на тій стадії, коли хіміотерапія лише погіршить якість його життя. Без діагнозу так звана допомога не спрацює. Нунчі вимагає, щоб ми докладали зусиль, щоб «передовсім, не спричинити шкоди», проте доволі часто нам це не вдається – оскільки наше нунчі стає

¹⁴ Джерело: Jaehong Heo and Wonju Park, 'Development and Validation of Nunchi Scale', *Korean Journal of Counseling* 14:6 (2013), pp. 3537–55. (Прим. авт.)

¹⁵ «Primum non nocere» – крилатий вислів невідомого походження, центральний принцип медичної етики, якого, утім, немає безпосередньо в клятві Гіппократа.

заручником бажання виправити ситуацію. Іноді той, хто щиро прагне «допомогти», насправді лише все погіршує.

Наприклад, людина, якій бракує нунчі, бачить, як хтось плаче. Вона повертає до цього увагу присутніх, простягаючи носовичок і голосно запитуючи, чи все гаразд. Насправді ж насамперед треба було визначити, чи не хоче її співрозмовник, щоб йому дали спокій.

Повсякденне нунчі в Кореї

У Кореї, Японії та інших країнах Азії візитівки досі відіграють надзвичайно важливу роль. Попри те що Корея значно випереджає країни Заходу в розвитку цифрових технологій і соціальних мереж, корейські підприємці все ще користуються паперовими візитівками. Їм і на думку не спало б запропонувати новому знайомому переглянути їхній профіль на *LinkedIn*, у соціальній мережі ділових контактів.

Представники західних культур давно не покладаються на візитні картки. Щонайменше у двох американських компаніях, де я працювала, відмовилися відразу друкувати мої візитівки: керівництво хотіло дочекатися більше запитів на друк від співробітників, адже тоді можна буде дістати знижку за гуртове замовлення. Будь-який кореєць від такого зжахнувся б, бо для нього це те саме, що почути від нового керівника, що в туалеті відділу фірми немає туалетного паперу, оскільки компанія купує його лише під час розпродажу після Різдва.

У Кореї візитівка відображає вашу особистість. Робота без візитної картки – це не робота, а людина без візитної картки не здатна зробити внесок у розвиток суспільства.

Коли хтось у Кореї дає вам свою візитівку, треба сприймати її як продовження його тіла. Картку віддають обома руками, схилиючи голову, – і приймати її теж потрібно обома руками, уклоняючись. Ви маєте подивитися на картку й уважно її прочитати, витративши на це принаймні декілька секунд. Не можна класти візитівку до кишені, пхати її в гаманець, щось на ній писати або ще якось її паплюжити. Треба обережно сховати її до візитівниці, саме для цього й призначеної.

Усе це спричиняє певні незручності, проте в цьому й полягає мета. Здіймаючи метушню та дбаючи про таку дрібницю, як візитівка, ви демонструєте співрозмовникам, що цінуєте їх більше, ніж власний комфорт.

Залежність від комфорту – ворог нунчі.

Чому треба притримувати рукав?

У Кореї (як і в багатьох регіонах від Середнього Сходу до Східної Азії) під час бенкету треба наповнити чужі келихи, перш ніж налити собі. Наливаючи, потрібно притримувати вільною рукою рукав. Ця традиція пов'язана з тим, що раніше корейці носили одяг із широчезними довгими рукавами і нікому не хотілося випадково вмочити рукав у чужий напій. Проте чому вони зберігають цю традицію, якщо сучасний одяг не має таких рукавів? Чому притримують себе за голий зап'ясток, навіть якщо вдягнені у футболку? Тому що цей жест виражає зближення з іншими. Поводячись так, ви виявляєте повагу до свого оточення. Крім того, ви *самі* налаштуєтеся на перебування «тут і зараз», звертаючи увагу на людей навколо. Знову ж таки, це вияв превалювання нунчі над комфортом.

Найбільший ворог нунчі – смартфон

Найвагоміший доказ того, що нам як ніколи потрібно поліпшувати нунчі, – поведінка людей, які переходять вулицю, не зводячи очей з екрана смартфона й не помічаючи двотонну автівку, яка мчить у їхній бік. Багато хто навіть не звертає уваги на водія, який зчиняє галас і вимагає пильнувати. Здається, ніби суспільний обов'язок водія помітити, що пішохід поглинутий смартфоном, не менший, а то й більший, ніж обов'язок того ж пішохода уважно переходити дорогу.

Якщо смартфон заважає вам побачити щось настільки помітне, як автомобіль, він же завадить вам помітити «незначні» ознаки того, що відчувають і про що думають ваші рідні,

колеги або керівник. Ви можете сидіти в барі й писати у Твіттер: «Таке щастя! #з_давніми_друзями_офігезно», навіть не підозрюючи, що вашому давньому другові кепсько на душі.

Значно легше втупитися у телефон, ніж спостерігати за тим, що відбувається навколо. Утім, винна в цьому аж ніяк не технологія: це ми вибираємо легкий спосіб утекти від дійсності, замість того щоб терпіти дискомфорт від перебування серед людей. Для майстра нунчі нездатність витримувати обтяжливе мовчання – це слабкість.

Власне, потреба відволікатися стала настільки звичною, що багато хто опиняється на межі нервового зриву, якщо розмова переривається бодай на півхвилини. Дійшло до того, що вже не вважається нечемним перевіряти телефон під час зустрічі; ба більше, невічливо просити співрозмовника відкласти смартфон. Я знайома з декількома вчителями, які присягалися, що ніколи не дозволять учням користуватися смартфонами в класі. Усі вони зазнали поразки й капітулювали.

Смартфони існують ще не настільки довго, щоб ми могли передбачити далекосяжні наслідки їх використання. Проте я гарантую, що за інших однакових умов люди, здатні відкласти свої телефони й оцінити ситуацію, виявляться успішнішими в житті.

Для багатьох з нас очевидно, що соціальні мережі – найкращий засіб пізнання людей. Саме тому в мовленні ми компенсуємо це недолугими перебільшеннями: наприклад, кажемо, що фотографія настільки приголомшлива, що «всі аж баньки повитріщали» або «афтор пече, що аж хочеться ще». Літературні вислови, які ми використали б у розмові віч-на-віч, здаються недостатніми в інтернет-спілкуванні, і доводиться вдаватися до емоційніших виразів.

Приклади того, як технологія знищує нунчі, можна знайти навіть у найближчому оточенні: у кожного з нас є друг, якого постійно обдурюють якісь жадливі люди. Люди, з якими він познайомився онлайн.

Хай як добре ви знаєтеся на онлайн-спілкуванні, не варто довіряти тому, що ви дізналися з розмов в інтернеті. Неможливо замінити онлайн-спілкуванням особисті зустрічі, адже потрібно стежити за поведінкою співрозмовника безпосередньо й у реальному часі, щоб дізнатися, що він насправді думає. А якщо ви не розумієте співрозмовника, то не можете й отримати від нього бажаного, от і все.

Та як позбутися руйнівного впливу технологій на нунчі? Ви можете вдатися до декількох незначних дій, які, утім, призведуть до суттєвих змін.

Насамперед, надсилання емоційних повідомлень ніколи не на користь. Перше повідомлення ви надсилаєте людині, проте всі наступні – це лише відповідь на повідомлення. Можна сказати, що ваш телефон спілкується з телефоном вашого співрозмовника. Так нічого не з'ясуєш.

Розмова віч-на-віч, вочевидь, доречніша в складній ситуації. Утім, якщо ви не можете зустрітися зі співрозмовником і мусите обмежитися листуванням, завершіть листа так:

1. «А ви як гадаєте?»

Вас цікавить, що думає співрозмовник, і ви не можете інтерпретувати його мову тіла, маючи лише листа.

2. «Обговорімо це питання додатково під час зустрічі».

Інакше кажучи, спробуйте домовитися про особисту зустріч.

А потім *дійте рішуче*: візьміть записник та організуйте цю зустріч віч-на-віч.

Нунчі для некорейців

Можливо, ви думаєте: «Я не планую їхати в Корею, тож навіщо мені нунчі?»

Проте чому ви переконані, що пов'язані з нунчі уявлення не знадобляться на Заході? Замисліться, чому деякі люди розв'язують важливі ділові питання, граючи в гольф, або чому більшість перших побачень передбачають вечерю чи певну страву. Невже для того, щоб заощадити час, виконуючи кілька завдань одночасно? Ні. Ми робимо так, бо підсвідомо знаємо: можна багато чого сказати про людину, дізнавшись, як вона поводить себе на полі для гольфу або в ресторані.

Нунчі – це форма емоційного інтелекту. Хоча люди вже добре усвідомлюють важливість емоційного інтелекту в усьому – від виховання дітей до кар'єрного успіху, у дійсності більшість досі потай його зневажають. Якби ж то ці люди зрозуміли, що на нунчі ґрунтувалися цілі цивілізації, вони, можливо, менш скептично ставилися б до емоційного інтелекту.

З давніх-давен нунчі було вагомою частиною класичних західних філософії та релігії. Безумовно, тоді воно не мало такої назви, але цінності, утілені в нунчі, існували ще у давнину. Вони були наріжними для давньогрецьких і давньоримських стоїків, наприклад Марка Аврелія, імператора Рима з 161 до 180 р. н. е. У творі «Роздумування» він наводить багато порад у дусі нунчі, зокрема: «Головна річ – не хвилюйся. Далі, вп'яливши непохитно очі у своє заняття, пильнуй його»¹⁶.

Книга приповістей Соломонових радить: «Не бракує гріха в багатомовності, а хто стримує губи свої, той розумний»¹⁷.

Засади, співзвучні нунчі, були важливими і для ранніх християн. Деякі середньовічні християнські святі керувалися схожою ідеєю «розважливості» або «розсудливості». Власне, православний святий Іоанн Дамаскін, який жив у VII ст., писав, що чеснота розважливості «більша за всі інші чесноти; вона цариця і вінець чеснот»¹⁸.

Дом Алькуїн Рейд, абат одного бенедиктинського монастиря у Франції та автор багатьох робіт з теології, стверджує: «У релігійному контексті розважливість – це процес видалення ваших власних бажань та упереджень із ситуації для визначення того, у чому могла б полягати воля Божа. Ключ до розважливості – у тому, щоб спостерігач неупереджено розглянув усі значущі умови рішення до його прийняття. Просто робити те, що заманеться, – це не розважливість».

Насправді позбутися притаманних нам упереджень дуже складно, проте усвідомлення їх хоча б дає змогу замислитися: діємо задля власної користі або заради блага інших? Незалежно від віри в існування «волі Божої», усі ми можемо навчитися розважливо й неупереджено аналізувати ситуацію.

Ці традиційні західні погляди чітко відповідають уявленню про нунчі. Утім, нині чесноти мовчазливості й розсудливості, здається, сходять нанівець. Маленьким дітям цілеспрямовано прищеплюють властиву західній культурі цінність «віри в себе» й самоствердження. Немає нічого поганого в упевненості, але надмірна увага до себе може призвести до нехтування «суспільним договором» – нашою відповідальністю перед іншими. Можна залишатися вірним собі й водночас ставитися до інших так, як ви хотіли б, щоб ставилися до вас, а не просто вимагати від них заслуженої, на вашу думку, поваги.

У наш час такі поняття, як нунчі, можуть здаватися не надто політкоректними, оскільки передбачають, що ви мусите дійти висновку про людину, не знаючи про неї майже нічого кон-

¹⁶ Цитату наведено за виданням: Марк Аврелій. Роздумування. Перекл. О. Омешінського. 1986.

¹⁷ Цитату наведено за виданням: Біблія. Перекл. І. Огієнка. 1962.

¹⁸ Цитата з богословської праці «Про чесноти і вади», українською мовою твір не перекладався.

кретного. Проблема полягає в тому, що в більшості життєвих ситуацій нам не вистачає конкретних даних, але ми хай там що мусимо зорієнтуватися. Нунчі може показати, як сприймати світ розсудливо, а не упереджено.

Невеличкий тест

Яка з описаних ситуацій свідчить про швидке нунчі?

А. Пригостивши вас чаєм, господар дому каже: «Мені здається, м'яса на всіх не вистачить, проте, може, ти пообідаєш із нами?» Ви відповідаєте: «Звісно, мені й гарніру вистачить».

Б. Після засідання ваша колега завершує презентацію словами: «Отже, якщо запитань більше немає, гадаю, можна зробити перерву на обід». Аж раптом ви кажете: «Власне, у мене ще залишилися запитання».

В. Ви знаєте, що, коли у вашого керівника поганий настрій, він ласує шоколадом, щоб подолати стрес. Ви заглядаєте в його кошик для сміття – чи немає там, бува, обгортки від шоколадних батончиків? – і тільки після цього просите його про підвищення.

Г. Ледве зайшовши до кімнати, ви розповідаєте анекдот.

Правильна відповідь: В. У цій ситуації ви витратили хвилику, щоб оцінити настрій свого керівника, і таким чином знизили ймовірність відмови.

Варіант **А** – це жахіття для господаря. Він відверто не хоче, щоб ви залишилися на обід. Якщо ви думаєте: «Що ж, тоді він мав попросити мене піти», то поведіться препогано й нав'язуєте свою систему цінностей іншій людині. Людина в себе вдома й не зобов'язана нехтувати ввічливістю тільки тому, що вам більше до вподоби прямота, хай йому грець!

У варіанті **Б** підказкою слугувало слово «обід».

Щодо варіанта **Г**: якщо нема пожежі, ніколи не варто вдиратися до кімнати й *узагалі хоч щось* казати, не оцінивши ситуацію. Звідки ви знаєте, що, коли ви ввійшли, люди в кімнаті не обговорювали, скажімо, жакхливий терористичний акт? Розпочинати розмову з анекдоту – це завжди кепська ідея. Ніхто не засудить вас, якщо ви почнете спілкування не з жарту.

Розділ 3. Що заважає нунчі?

Будь-яка суттєва спроба поліпшити своє життя вимагає перегляду культурних цінностей, які заважали вам уже багато років. Усі народжуються зі здатністю до розвитку нунчі, але щоб дійсно його розвинути, треба брати під сумнів культурний досвід, який вам передавали ще від народження. Я називаю відповідні культурні настанови «блокаторами нунчі». Більшість людей навіть не усвідомлюють, що цінують певні риси характеру більше, ніж решту, проте це може заважати їхній здатності розуміти інших і зближуватися з ними. Ось деякі такі упередження західної культури:

- Емпатію цінують більше, ніж розуміння.
- Говірливість цінують більше, ніж мовчазливість і небагатослівність.
- Екстравертивність цінують більше, ніж інтровертивність.
- Прямоту цінують більше, ніж увічливість.
- Індивідуалізм цінують більше, ніж колективізм.

Розгляньмо послідовно ці упередження. Ви побачите, як кожне з них заважає вам поліпшити своє життя за допомогою нунчі. Варто зазначити, що цих хиб складно позбутися, але, навіть просто усвідомивши їх, ви вже поліпшите своє нунчі.

Блокатор нунчі 1: емпатію цінують більше, ніж розуміння

Емпатією вимощено дорогу до пекла.

Нунчі й емпатія мають багато спільного: обидві здатності спрямовані на розуміння думок і почуттів іншої людини, а головне – на зменшення її страждань. Проте надмірна увага до емпатії – це одна з проблем сучасного західного мислення. Чомусь саме вона посідає чільне місце серед решти чеснот і вважається наріжною та визначальною для розуміння співрозмовника. Дійсно, будь-якій гідній людині властива емпатійність, однак цінність самої емпатії перебільшено. Вона може бути виявом егоїзму і, на мій погляд, не завжди допомагає зрозуміти інших. Емпатія спрямована на людину, яка відчуває співпереживання. На *ваши* почуття.

Оскільки емпатію та нунчі легко переплутати, я склала наочну порівняльну таблицю:

Нунчі	Емпатія
Іноді вимагає миритися з особистим дискомфортом заради інших (ця риса спільна для нунчі й емпатії)	Іноді вимагає миритися з особистим дискомфортом заради інших (ця риса спільна для нунчі й емпатії)
Скероване на приміщення	Скерована на співрозмовника або на чітко визначену групу (наприклад, на меншини або населення країни, де лютує голод)

Нунчі	Емпатія
Іноді мовчання — це найкраща реакція	Зазвичай очікується, що ви маєте щось сказати тому, хто страждає
Ви спостерігаєте, зберігаючи душевну дистанцію	Ви намагаєтеся вдертися в душу іншої людини
Нунчі не має морального компонента	Виявляти емпатію — це «правильно» з погляду суспільства та релігії
Можна зберігати емоційну нейтральність	Містить потужний емоційний компонент, що може спричинити вашу вразливість до чужих спроб скористатися вашими почуттями
Ваша стаття не має значення	Зазвичай вважається притаманною жінкам
Визначальну роль відіграє швидкість	Швидкість не відіграє жодної ролі

Як бачите, емпатія та нунчі мають багато відмінностей, хоча обидві ці здатності потрібні, щоб заприятелювати з людьми або просто їх розуміти. Із власного досвіду скажу, що емпатію часто намагалися застосувати проти мене, наче зброю, коли я навчалася в школі й була улюбленицею вчителів як одна з небагатьох дівчаток азіатського походження. Здається, коли мені дорікали, закликаючи до співчуття, то зазвичай намагалися присоромити, щоб я була слухнянішою. В інших випадках мене прагнули розчулити, щоб я поступилася власними інтересами.

Емпатія без нунчі – наче слова без граматики й синтаксису. Беззмістовний шум.

Чи намагалися ви колись придбати килим на східному базарі? Дуже часто продавець говорить, що йому потрібно годувати сім'ю. Агов, пане, я розумію, що вам потрібно годувати сім'ю, і співчуваю вам, проте якщо ви не можете прожити без націнки в десять тисяч відсотків на забреханий шмат тканини, який ще тиждень тому використовували як пітник під сидлом верблюда, то щось тут не так. Не на ту напали, друже! Я бачу, що ви закликаєте до емпатії, проте користуюся нунчі.

Останнім часом точиться багато розмов про нарцисизм, соціопатію та психопатію. Люди з цими розладами нездатні до емпатії. Проте буває й так, що емпатія *занадто* розвинута. Саме такі люди найчастіше потерпають від нарцисів, соціопатів і психопатів.

Наприклад, якщо ви опинилися в ситуації домашнього насильства, емпатія – ваш ворог. Через неї вас можуть убити. Відомо, що схильні до насильства вибирають собі жертв серед тих, кому властиве співпереживання, оскільки співчутливі люди імовірніше пробачують погану поведінку кривдника, пояснюючи її тим, що він «утомився» або «настраждався в дитинстві». Натомість нунчі допомагає розпізнати схильну до насильства особу, перш ніж ви зав'яжете у стосунках з нею. Це може врятувати вам життя.

Ставлення корейців до емпатії

Безумовно, корейці – не чудовиська, вони цінують емпатію, як і нунчі. Власне, у них навіть є прислів'я про важливість емпатії: «Піди деінде й подумай» (цей корейський вираз китайського походження вимовляється як «*юк чи са чи*»). Інакше кажучи, «поглянь на ситуацію з іншого ракурсу». Еквівалентом могло б слугувати «стань на місце іншого». Проте, як бачите, між двома цими виразами є певна різниця. У корейському варіанті «піди деінде й подумай» означає просто рух, зміну місця або, в умовах використання нунчі, споглядання збоку. А от у виразі «стань на місце іншого» зазначено мету цього переміщення – він означає «спробуй уявити, що *ти хтось інший*».

Ця метафора про захоплення чужого місця завжди видавалася мені неприйнятною. Саме такий підхід штовхає нас до відмови від чогось свого. Крім того, він передбачає порушення особистого кордону: якщо ви не можете зрозуміти іншу людину, доки не станете на її місце, то потрібно наблизитися до неї настільки, що навряд чи якась життєва ситуація цього вимагає.

Ставши на чуже місце, ви послаблюєте власну здатність проаналізувати проблему – та й ситуацію загалом – об'єктивно. Якщо перефразувати слова відомого французького письменника XIX століття Гі де Мопассана, Ейфелева вежа – це єдине місце в усьому величезному Парижі, звідки Ейфелеву вежу не видно. Ставши на місце іншої людини, неможливо сприймати її об'єктивно, адже ви надто близько до неї.

Припустімо, ви активуєте всю свою емпатію, але залишаєтеся ні з чим, бо не проживали того, що відчуває ваш співрозмовник, і не можете уявити себе в такій ситуації. То що, треба сказати: «Вибач, не розумію»?

Як хірург може оперувати пацієнта, цілковито пройнявшись його болем? Одна з моїх найближчих подруг – лікарка. Вона не дозволила б мені стати її пацієнткою. Чому? Тому що надмірне співчуття до мене як до подруги завадило б їй об'єктивно оцінити стан мого здоров'я.

Справжній майстер нунчі може зрозуміти почуття іншої людини незалежно від того, «резонує» він з нею чи ні. Використання нунчі означає, що ви розумієте ситуацію, навіть якщо не маєте нічого спільного зі співрозмовником. Навіть якщо ви спілкуєтеся різними мовами.

Блокатор нунчі 2: говірливість цінують більше, ніж мовчазливість і небагатослівність

У західних культурах часто засуджують мовчазні роздуми, аж до жахливого абсурду: коли після нашого запитання хтось мовчить, думаючи над відповіддю, ми кажемо: «Агов, Земля викликає Тома! Ти мене почув?»

Люди, які не можуть впустити тишу до свого розуму, узагалі не здатні використовувати нунчі. Важливість притишення думок стає зрозумілішою, якщо згадати, що нунчі не цілковито обумовлене культурою – багато в чому це вроджена здатність. Нунчі ґрунтується на повазі до всіх п'яти чуттів, інтуїції (яку багато сучасних гуру називають «шостим чуттям») і давньої, мудрої частини мозку, яка відповідає за інстинкти.

Певною мірою мозок можна поділити приблизно на три частини. Перша, неокортекс, відповідає за те, що ми називаємо раціональним мисленням, і в приматів становить основну частину кори головного мозку – це так звана нова кора. Неокортекс еволюціонував останнім, а в житті окремої людини його формування потребує більше часу, ніж формування інших частин мозку. Інакше кажучи, це наймолодша мозкова ділянка, яку, утім, уважають «найрозумнішою».

Друга за віком частина – це лімбічна система, яка є в усіх ссавців. Вона відповідає за емоції. Найстаріша ж – базальні ганглії, «мозок плазунів», який відповідає за інстинкти й виживання. Зони мозку, відповідальні за нунчі, так би мовити, розподілені в усіх цих трьох частинах – неокортексі, лімбічній системі й базальних гангліях, – і неокортекс відіграє тут аж ніяк не провідну роль.

Сучасні люди Заходу найбільше цінують саме свій величезний неокортекс. І це зрозуміло, адже без нього ми не були б людьми. Проте він зчиняє багато галасу, заважаючи нам почути щось важливе від інших частин мозку – та й тіла загалом.

Щоб налаштуватися на давні й мовчазні частини мозку, які відповідають за інстинкти, потрібно навчитися певним прийомам, які допоможуть притишити голосну й вимогливу молодшу частину мозку (часом її називають «мавпячим мозком», оскільки вона завжди намагається дотягтися до чогось нового). Саме тому духовні лідери й філософи – від Будди, Ісуса, Марка Аврелія, талмудистів, ранніх католицьких схоластів до Екхарта Толле – закликали людей до медитації, молитов і мовчазливості. Зберігання спокою – найкращий спосіб вправлення в нунчі.

Мовчання – це просто, але аж ніяк не легко. У декого медитація та молитва викликають відразу, і мені не вдалося їх переконати. Проте існують і «світські» методи, за допомогою яких ви можете заспокоїти свідомість, якщо вам не до вподоби релігійні.

Можете вдатися до прийому, який використовую я: відчуваючи, що думки шалено вирують у голові, я подумки повторюю чи перефразовую кожне речення мого співрозмовника під час розмови. Це дає мені змогу не нервувати й не перебивати співрозмовника, а ще людині здається, ніби я уважно дослухаюся до її слів... бо я й справді до них дослухаюся! Слухаючи співрозмовника, ви щонайшвидше здобудете його довіру й симпатію. Річ у тім, що (як іще до мене зауважували багато видатних мислителів) одна з найважливіших людських потреб після потреби в їжі й безпеці – це потреба бути почутим. Більшості людей навіть однаково, чи погоджуєтеся ви з ними, головне – що ви слухаєте.

Блокатор нунчі 3: екстравертивність цінують більше, ніж інтровертивність

З якоїсь причини екстравертів вважають здоровими та щасливими, а от інтровертів – антисоціальними та сумними. Коли в подружжі один екстраверт, а другий – інтроверт, вони можуть часто сваритися, коли до них приходять гості, і це повторюється знов і знов: «Чого ти там ховаєшся, якщо наші друзі тут?» У більшості випадків друзі стають на бік екстраверта й витягають мовчазного товариша з його сховку, щоб він «здійснив свій внесок до спілкування».

Екстравертові в цій ситуації варто замислитися над правильністю своїх припущень. Чому ви так упевнені, що інтроверт ніяк не впливає на настрої присутніх? Якщо відстороненість інтроверта вас бентежить, чому ви вважаєте, нібито це його провина, а не ваша? Чому б вам просто не уявити, що ви зібралися у вітальні XIX століття й усі змушені сидіти саме там, бо це найтепліша кімната в оселі, де кожен може займатися рукоділлям, грати, спати тощо?

Коли випаде нагода, спробуйте поспілкуватися з інтровертом і краще з ним познайомитися. Найімовірніше, він знає більше, ніж будь-хто, про взаємини ваших друзів. Відстороненість інтроверта дає йому змогу зауважити загальну динаміку взаємин усіх присутніх та проаналізувати мову їхніх тіл – а екстраверт може навіть не помітити цього.

Блокатор нунчі 4: гостроязикість цінують більше, ніж «обтічність»

У дитинстві однією з моїх найулюбленіших книжок була дитяча повість Роальда Дала «Джеймс і гігантський персик»[19]. Джеймс, утративши батьків, зустрічає незнайомця. Той дає хлопчикові чарівні крокодилячі язика, але Джеймс випадково впускає мішечок з язиками на землю, і на дереві виростає гігантський персик. У ньому Джеймс подорожує світом з відчайдушною командою величезних комах-мутантів. Коли персик опиняється неподалік від узбережжя Португалії, на нього нападають акули, проте він занадто великий і круглий, тому акули не можуть його вхопити, і все закінчується добре.

Ця історія завжди нагадувала мені про нунчі. Хотілося стати схожою на гігантський персик Джеймса: він був такий круглий, великий та обтічний, без гострих виступів, за які хтось міг би вхопитися, щоб скористатися ним. Обтічному персику акули не страшні.

Західне суспільство захоплює нахабних, гострих на язик людей. Нічого дивного, адже зухвальці намагаються привернути до себе увагу, тож ми частіше їх помічаємо. Проте гостроязикість призводить до двох наслідків. По-перше, гостра на язик людина може мимохіть образити співрозмовника. По-друге, якщо не тримати язика за зубами, то за нього схопити можуть. І більше не відпустять. Якщо ж ви спілкуєтеся обтічно, розмови у вас гладесенькі-рівнесенькі, голки не підточис.

І вам не треба кардинально змінювати свою поведінку. Обтічність – це *якість*, а не вчинки.

Тож як бути «обтічним»? Якщо у вас виникає з кимось конфлікт, не варто відразу говорити перше, що спадає на думку. Насамперед потрібно вдихнути і, перш ніж щось сказати чи зробити, запитати себе: «Що я роблю й чому?»

Маячня якась, еге ж? Проте цей прийом спрацьовує. Неважливо навіть, як ви відповісте на це запитання. Замислившись над причиною своєї поведінки, ви відсторонюєтесь від плину власних думок, зосереджуєтесь на зовнішніх обставинах – і уникаєте загострення конфлікту.

Це запитання миттєво стабілізує вашу свідомість – ніби човен, який дуже розгойдався, зненацька щось зупинило. Ви збиралися нагримати на колегу через погано виконану роботу? Запитайте себе: «Що я роблю й чому?» Це аж ніяк не означає, що ви не можете дорікнути некомпетентному колезі, – на здоров'я, він, напевно, на це заслуговує. Але імовірніше, що ця розмова піде вам на користь, якщо спочатку ви замислитесь над цим запитанням.

Навіть якщо ви вирішите не стримуватись у поведінці чи словах, у цій ситуації у вас буде значно більше контролю. Якщо ви не застосуєте цей прийом, ваша поведінка буде зумовлена неврівноваженістю та спантеличенням. Спробуйте намалювати коло в хиткому човні – нічого не вдасться! Лише гістряки на папері.

Блокатор нунчі 5: індивідуалізм цінують більше, ніж колективізм

У Корей, коли дитина вередує, наприклад, у черзі до буфету й починає скиглити: «Скільки нам ще чекати? Я їсти хочу!», її батьки не скажуть: «Ти ж мій бідолашечка! Ось, у мене виноград є, ягідки вже навіть навпіл порізані...» Вони скажуть: «Ти що, єдина людина у світі?» (Корейською це звучить приблизно так: «*Сесан е нуу ман ісо?*») Ця фраза – дуже поширений батьківський докір. Інакше кажучи: «Слухай, малий, усі в цій черзі голодні, і ти зрозумів би це, якби нунчі мав». Або інакше: «Ти не пуп землі!» Цей принцип відіграє надзвичайно важливу роль у вихованні корейських дітей – і є наріжним каменем для нунчі.

Корейці навчають цього малечу різними способами. Наприклад, у корейських школах звичай немає прибиральників. Учні розподіляються на групи й по черзі прибирають у класі щодня після навчання. Робиться це для того, щоб діти засвоїли декілька важливих уроків. По-перше, дитина розуміє: що більше вона охайна, то менше їй прибирати. По-друге, так діти сприймають свій клас як єдиний колектив: що добре для однієї дитини – добре і для решти.

2017 року мережею розійшлося вірусне відео аварії у довгому тунелі у Південній Корей. За однісіньку хвилину всі автівки в тунелі утворили «рятівний шлях», щоб бригада швидкої допомоги могла під'їхати до місця аварії без зволікань. Кожен водій поквапився скерувати свою машину праворуч і припаркував її біля стіни тунелю, щоб звільнити середину дороги. Є подібні приголомшливі відео про аварії в Китаї та Німеччині. Таке можливо лише в культурі, де цінують не тільки індивідуалізм, а й колективізм.

У деяких культурах – де індивідуалізм відіграє найважливішу роль – такий «рятівний шлях» ніхто не створив би. Дуже багато водіїв не мали б достатньо нунчі, щоб зрозуміти дії інших. Або вони помітили б, як деякі автівки паркуються біля стіни, і подумали б: «Що ці йолопи роблять? О, чудово, дорога вільна, я цей тунель миттю проскочу! Ура!» І в тому, що бригада швидкої допомоги не змогла під'їхати до місця аварії, були б винні саме вони. Вітаю, убивці!

Для багатьох з нас слово «колективізм» лайливе. Дехто, мабуть, аж скривився, прочитавши його, або згадав стару радянську пропаганду. Проте не хвилюйтеся: нікому не треба відмовлятися від індивідуалізму. Потрібно лише визнати, що кожен із нас – частина соціуму.

Наступного разу, коли ви прийдете на якусь спортивну гру або ж дивитиметеся її по телевізору, зверніть увагу на миттевість, коли вболівальникам, здається, одночасно спадає щось на думку: наприклад, під час турнірів з бейсболу в США або чемпіонату світу з футболу під егідою ФІФА вболівальники «пускають хвилю» («ла-ола»), швидко встаючи й сідаючи, сектор за сектором, щоб створити ефект хвилі на стадіоні; або на чемпіонатах з регбі вболівальники можуть раптом заспівати пісню «*Swing Low, Sweet Chariot*»¹⁹. Хто каже вболівальникам, що зараз саме та мить у грі, коли варто почати це робити? І як ці практики поширилися? Ніхто не знає. Ці приклади свідчать, що ми в будь-якому разі існуємо в колективі. Узагальнюючи, можна сказати, що наша поведінка впливає на інших, подобається це нам чи ні.

Мета не в тому, щоб звільнитися від упереджень – насправді, це неможливо, адже когнітивні упередження обумовлені вродженими структурами нашої психіки. Проте їх усвідомлення допоможе вам віднайти шлях до нунчі. Так звана усвідомленість – це не просто модне слівце, яке всім уже остогидло. Завдяки усвідомленості ви налаштуєте свій мозок на значні зміни, які допоможуть вам кардинально поліпшити своє життя.

¹⁹ Дослівно «Човнику, пливи тихенько» – лірична пісня XIX століття, з 1980-х рр. – неофіційний гімн уболівальників регбі.

Невеличкий тест

Жартую! Тесту після цієї глави не буде: подолання упереджень ґрунтується на вільному світосприйнятті, яке формується завдяки готовності ставити правильні запитання, а не завдяки фіксації на правильних відповідях! Інакше кажучи, запитання – це і є відповідь.

Розділ 4. Брак нунчі, або Як утратити друзів і відштовхнути людей²⁰

Ллойд (у виконанні американського комедійного актора Джіма Керрі): Який шанс у такого хлопця, як я, і такої дівчини, як ти... бути разом?

Мері: Не надто високий.

Ллойд: Не надто високий – це один шанс на сто?

Мері: Я сказала б, один на мільйон.

Ллойд: Тобто ти кажеш, що у нас є шанс?

Тупий і ще тупіший²¹

Будь-який кореєць скаже вам, що про нунчі думаєш зазвичай тоді, коли його бракує, а не тоді, коли його вдосталь.

Люди, яким бракує нунчі, змушують інших заковувати очі, збентежено переглядатися або іноді навіть штовхати їх під столом, щоб вони помітили те, що очевидно для всіх навколо.

Розглянемо конкретний приклад. Компанія приятелів зібралася на вечерю в ресторані, і вино пили всі присутні, крім Ейлін. Вона замовляла одну склянку газованої води за іншою. За столом сиділа й Гейзел, горезвісна тим, що не мала нунчі. Гейзел умовляла Ейлін випити вина, хоча Ейлін без упину стверджувала, що їй більше до смаку вода.

Гейзел не заспокоїлася навіть тоді, коли втрутилися інші.

Потім, коли їй розповіли, що Ейлін лікується від алкоголізму, вона обурилася: «Звідки я могла знати? Ейлін мала б сказати мені!» Гейзел не розуміла, що Ейлін не мусила розповідати про свою хворобу не надто близькій людині. Це Гейзел мусила проаналізувати ситуацію та вчинити відповідно.

Перш ніж щось сказати, Гейзел мала б поставити собі такі запитання:

1. (Рівень нунчі: базовий.) Ось я бачу обличчя Ейлін. Чи неприємні їй мої слова? Чого це я буду витріщатися на її обличчя? Хто так узагалі робить?! → Гру завершено.

2. (Рівень нунчі: середній.) Чи здивований чоловік Ейлін тим, що вона не п'є? Ні. → Чоловік, вочевидь, краще знає Ейлін, і він не переймається тим, що вона не п'є, тож чого мені непокоїтися?

3. (Рівень нунчі: експертний.) Ейлін неквапом цідить воду чи замовляє одну склянку за іншою? ДРУГЕ. → Подібні нав'язливі дії характерні для людей, які страждають від алкоголізму.

Чи помічали ви, що коли хтось розлючено каже: «Я ж не телепат! Це не моя провина!», у дев'яноста відсотках випадків це насправді провина цієї людини?

Таке обурення – ознака браку нунчі. Подібне ставлення може призводити до значних проблем у взаєминах з іншими людьми, кар'єрі й житті загалом. Якщо у вас немає нунчі, люди відчуватимуть ірраціональну відразу до вас, не розуміючи, чому ви їм не подобаєтеся (і я не перебільшую). Щонайменше, вони просто не захочуть бути поряд з вами. На людей з обмеженим нунчі реагують так само, як на людей з неприємним запахом з рота: комусь може бути соромно за власну дріб'язковість, хтось може й не зрозуміти, чому така людина йому непри-

²⁰ Перепрошую в Тобі Янга за використання назви його книги. (Прим. авт.)

²¹ Фільм «Тупий і ще тупіший» (*Dumb and Dumber*), сценарій Боббі й Пітера Фарреллі й Беннетта Єлліна (1994). (Прим. авт.)

емна, але їм достеменно дискомфортно бути поряд з нею, тож вони нетерпляче чекають, коли ж обділений нунчі бідолаха забереться геть.

Проте як зрозуміти, що це *у вас* погане нунчі?

Якщо нунчі у вас геть кепське, ви й визначити цього не зможете. Ця проблема схожа на когнітивне упередження, яке психологи називають «ефектом Даннінга – Крюгера»: справжні дурні не розуміють, що вони дурні. Добра новина полягає в тому, що якщо вам вистачає само-рефлексії для читання цієї книги, то ви вже хочете дістати голову з дупи! Отже, ви здатні поліпшити своє нунчі.

Якщо ви маєте друзів або близьких, які піклуються про вас настільки, що скажуть вам про ваше погане нунчі, уважайте, що вам пощастило. Однак насправді ж ніхто, вірогідно, не скаже про це без манівців. Якщо люди будуть змушені відповідати на пряме запитання, наприклад: «Що я такого зробив, що всі розлютились?», вони, мабуть, пробурмотять щось на кшталт: «Не можу сказати напевно».

У Кореї ви могли б сказати, що вам не подобається людина, оскільки вона створює вам поганий «*кібун*». Це корейське слово означає «настрій», який, утім, розуміють як загальний тілесний стан. Якщо ви скажете корейській подрузі, що не хочете йти на побачення з паном Красунчиком з університету, оскільки від нього у вас поганий «*кібун*», ваша подруга підтакне й більше вас про це не запитуватиме. Можна лише зрозуміти й погодитися з вашим бажанням довіритися своєму нунчі в такій справі. А от панові Красунчику, який, можливо, навіть не здогадується, що його погане нунчі відштовхує дівчат, не пощастило.

Якщо у вас погане нунчі, не все втрачено. Як то кажуть, перший крок на шляху до розв'язання проблеми – це її усвідомлення. Ось декілька запитань, за відповідями на які ви зможете виявити в себе проблеми з нунчі:

Тест для визначення вашого рівня нунчі

Чи доводилося вам опинятися в таких ситуаціях?

А. Вам кажуть щось на кшталт: «Агов, розуміти ж треба!», або «Так, дякуємо, ми тебе й першого разу почули», або «Тобі що, медаль за це почепити?»

Б. Ви в конференц-залі своєї фірми, чекаєте, коли розпочнеться нарада. Щоб порушити тишу, кажете: «Це що, чергова ідіотська нарада Джорджа, зміст якої можна було б і на мило надіслати?» І тут Джордж, який весь цей час сидів у кутку кімнати, махає вам рукою.

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.