

# Не лише слова. Про те, що робить спілкування цінністю

ІРИНА МАКСИМЕНКО

24 ЛЮТОГО 2021

Одна зі стандартних формул, якими описують не найглибше знання іноземної мови, — це «читаю зі словником». Тобто йдеться про брак чи практики, чи відваги, чи просто вміння говорити іншою мовою. Щось схоже трапляється й у повсякденній комунікації: ми теоретично знаємо, що самих слів мало, що є й інші важливі елементи взаємодії — інтонації, зоровий контакт, мова тіла — але заглиблюватися в таке часто-густо бракує наснаги.



Simon Prades

Позбавивши нас багатьох безпосередніх контактів, останній рік загострив проблему плідної комунікації, яка будує взаємини між людьми, а не навпаки. Бодай на інтуїтивному рівні стало зрозуміло, що розмова — це більше за слова, що «читати зі словником» у спілкуванні недостатньо. Особливо коли потрібно «перекласти» те, чим хочеш поділитися з близькою людиною, на її особисту мову любові й піклування. Або зрозуміти іншого, чия мова і близько не схожа на твою ні з позиції досвіду, ні культурно.

## Слухати очима

Комунікаційні обмеження виявилися одним із найсуттєвіших викликів карантину. Звісно, відеозв'язок поширився швидко, але ще швидше виявилось, що він не здатен уповні замінити безпосереднього спілкування. Суть навіть не в неможливості дотику, рукостискання чи обіймів, бо не все це є і в оффлайн. Річ у тім, що погляд у камеру не дорівнює погляду просто в очі — навіть спрямування його інше, адже під час відеоконференції людина природно дивиться не в камеру, а на обличчя співрозмовника. Це, зрозуміло, впливає на зоровий контакт, тож повноцінне спілкування втрачається. Якщо додати труднощі зі сполученням, ситуація стає в рази сумніша.

У Бруно Ферреро є розповідь про трирічного хлопчика, який бавився поруч із мамою, поки вона готувала вечерю. Малюк почав тягнути маму за край спідниці, кликати її — але заклопотана жінка лише щось пробуркотіла у відповідь. Хлопчик знов і знов привертав її увагу: «Мамо!..» Урешті-решт він міцно вхопився за материнську спідницю, не відпускаючи, доки жінка не нахилилася до нього. Узявши її обличчя своїми маленькими рученятами, він сказав: «Мамо, послухай мене очима!»

Налагоджуючи контакт із іншою особою, ми перш за все дивимося в очі. Мова погляду часто каже більше за слова, навіть стає маркером щирості: «Говорить ніби лагідно, тільки от погляд колючий і холодний». Коли ж погляд майже не звернений на співрозмовника, це викликає підозру й недовіру. Із близькими та друзями ми також потребуємо «очного» контакту, щоби відважитися на щирі розмови. Виняток — сором чи аж надто великий дискомфорт, коли в очі дивитися немов несила.

Є й інші причини порушення зорового контакту — технічні, так би мовити. Адже очі багатьох людей більшість дня (а деколи — і ночі) звернені куди?.. Так, звісно. До смартфона. Колись довелося почути цікаве побажання: «Бажаю тобі таких цікавих зустрічей, щоби навіть пошту було ніколи перевіряти». А щось у тому є, правда?

## «У перекладі з мови моєї сестри...»

— Якщо будеш так поводитися зі своїм чоловіком, я потім із твоїми дітьми не сидітиму, доки ти працюватимеш на трьох роботах, бо інакше хто вас забезпечить, я вже не дам ради!

Моя приятелька з легкою іронією дивилася на слухавку, звідки щойно пролунав цей маніфест її старшої на десять років і давно розлученої сестри. А сталося тоді ось що: приятелька зранку сказала чоловікові, що воліє на тиждень кудись зникнути, попросивши його маму та їхню няню про додаткову допомогу з дітьми. І йому на цей час теж радить відпочити десь окремо, бо відчуває, що стосунки між ними вкрай напружені через перевтому й передозування спілкуванням на карантині. Коли розмова знайомої з сестрою, якій та повідомила свої плани, завершилася (гучний динамік дозволяв усе чути), я була дещо спантеличена.

— Не переймайся. У перекладі з мови моєї сестри це означає зовсім інше.

— ?..

— Це можна перекласти приблизно так: «Я дуже переживаю, що ти зробиш помилку в стосунках із чоловіком — і він піде від тебе, як батько пішов від нас. Ми з мамою так старалися, щоб ти не відчувала браку татової любові, так раділи, що ти знайшла доброго чоловіка. Я давала мамі слово, що дбатиму про тебе, якщо вже мій шлюб не витримав випробування часом. І страшенно боюся, що в тебе станеться так само, як і в мене».

— Складно... А тебе не дратують такі «труднощі перекладу»?

— Розумієш, у нас непроста історія — та й після смерті мами сестра трохи перегинає з турботою. Але я її все одно люблю, просто стараюся зайвий раз не нервувати. А от, бачиш, не вийшло, обмовилася.

Ось так те, що мало би бути виявом емпатії, тобто співпереживання і співчуття, через страх і сильні емоції перетворюється ледь не на погрози. Те, що ми кажемо словами, часто передає наш стан, біль, оцінку (викривлену чи ні — інше питання) ситуації. І значно рідше — справжнє ставлення до співрозмовника. Тому все це складно назвати якимось інакше, ніж потребою перекладу. З мови емоцій — на мову реальності. Визначальне питання тут — не «що», а «чому» говорить людина. Саме воно дозволяє не засудити іншого, а розібратись у ситуації, прагнучи порозуміння.

## Подаруй мені безпеку

Іще одна мова, без якої не вибудувати якісної комунікації як процесу любові й піклування — це мова прийняття і безпеки. Відчуваючи прийняття (а не осуд і відкинення на фоні постійної критики) і безпеку (на противагу страху і відчаю), людина отримує необхідні умови для розвитку, зростання та внутрішнього поступу. Ця мова — профілактичний засіб, що дозволяє долати кризи як у підлітковому віці, так і згодом, аж до старості. Перебуваючи в безпеці, ми почуваємося потрібними й важливими, а це найкраще щеплення від будь-яких самостійно створених загроз для життя: від деструктивної поведінки й до різних трагічних виборів і дій.

Відчуття безпеки народжується зі словесного порозуміння й мовчазного прийняття. Із мови тіла, відкритих обіймів і можливості мати коло себе «безпечну людину». Зі спокійної інтонації навіть тоді, коли «щось пішло не так». І тут ідеться далеко не тільки про дітей. Дорослі, позбавлені безпеки та прийняття, так само можуть наробити прикрих, якщо не катастрофічних помилок.

Ісус не раз створював «простір безпеки» для тих, хто вже роками був її позбавлений. Він як ніхто інший розумів, чого людина потребує від людини. Наприклад, саме так — через прийняття, а не осуд — Він подарував безпеку самарянці й жінці, яку звинувачували в перелюбі.

У цьому тексті не буде готових відповідей чи зразкових рецептів «доброго / щасливого / успішного спілкування». Ідеться лише про три компоненти, які напевно змінять процес комунікації, перетворюючи його на мову любові: погляд на іншого, намір зрозуміти його та прийняття людини як відмова від осуду. Особистий рецепт якіснішого спілкування з цих складових кожен може створити сам, звіряючись із Тим, Хто напевно найкраще знає всі секрети взаємин між людьми, адже й сам постійно перебуває у спілкуванні любові в єдності Трьох Святих Осіб.

---

Текст створено за підтримки проєкту Оксфордського університету «Нові горизонти науки й релігії у Східній Європі», профінансованого фондом Джона Темплтона (The John Templeton Foundation). Думки, висловлені в тексті, належать авторові й не обов'язково збігаються з поглядами фонду.

