





TURINYS

					
1		2	3	4	5
JUK SUKIRSI- ME RAN- KOMIS	PATRAU- KITE MAN UŽ PIRŠTO	PRISILIE- TIMAS PRIE KITO	PIRŠTAS AUSYJE	PIRŠTAS ANT PULSO	
–	–	–	Klausymo menas	–	
–	Nežodinė retorika	–	128	–	
Mano pirštai prie jūsiškių	42	Pamirštasis pokalbių menas		Apie jausmus ir empatiją	
10		86		149	



6

APSIČIUPINĖJIMAS

–

Meistriškas bendravimas iš vidaus

178



7

BEDAME PIRŠTU Į JUOS

–

Gebėjimas keisti kitus

212



8

PIRŠTŲ LENKIMAS

–

Kai į duris pasibeldžia konfliktas

250



9

PAMOUJAME ATSI-SVEIKINDAMI

–

Laikas baigti

290



10

ŠALTINIAI IR LITERATŪRA

–

308

1

JUK SUKIRSIME RANKOMIS

Mano pirštai prie jūsiškių

Čia prasideda tavo

THE KNOWLEDGE,
IT FILLS ME! IT IS NEAT!¹

Robotas Giras, animacinis filmas „Invader Zim“

YOUR FUTURE IS
WHATEVER YOU MAKE IT,
SO MAKE IT A GOOD ONE.²

Dr. Emetas Brownas, „Atgal į ateitį III“

¹ „Žinios, jos užplūsta mane! Tai puiku!“ (Angl.)

² Tavo ateitis bus tokia, kokią susikursi. Susikurk gerą (angl.).



L abai džiaugiuosi, kad nusprendėte atsiversti šią knygą, nes jums jos reikia. Labiau nei numanote, nors ir taip esate sumanus. Esu parašęs daug knygų apie bendravimą ir mūsų galvose slypinčias keistenybes. Šios knygos gimė iš mano susidomėjimo šia tema bei troškimo, kad kuo daugiau žmonių išmokytų sėkmingiau bendrauti ir geriau suprasti save. Skaitydamas paskaitas paprastai sakau, kad galite skirti visą pasaulio laiką vien tam, kad jūsų bendravimo įgūdžiai patobulėtų, nes jie tiesiog negali suprastėti. Svarbiausia, kad taip ir darytumėte.

13

naujasis gyvenimas.

Tačiau aš klydau.

Jūs neturite viso pasaulio laiko. Priešingai, jums reikia skubėti. Tiesą sakant, naujais tyrimais atskleidžia dvi tiesas. Viena vertus, bežodė, nesąmoninga mūsų komunikacijos dalis yra svarbesnė nei bet kada iki šiol manėme. Nauji moksliniai tyrimai rodo, jog ji turi lemiamos įtakos iš pažiūros nesusijusioms sritims, tokioms kaip gebėjimas priimti teisingus sprendimus, susijusius su investavimu ir tuo, kokią gausime algą. Kita vertus, iki šiol mums dar niekada bendrauti nesisekė taip blogai kaip dabar. Šis gebėjimas netgi silpsta nerimą keliančiu greičiu. Dėl šių dienų pasaulio mes vis prasčiau ir prasčiau gebame jausti empatiją kitiems. Globalioje aplinkoje, kurioje pabėgėlių laivai jau nėra pirmųjų puslapių sensacija, kurioje kiekvieną dieną milijonai migrantų kerta valstybių sienas, kurioje griūva ištisų šalių ekonomikos, kurioje politinį klimatą veikia didžiulis nerimas dėl ateities, kurioje bendražmogiškos nuostatos nebeskina reikšmingų pergalių, tai, kad nebesugebame suprasti vienas kito taip, kaip reikėtų, gali turėti katastrofiškų pasekmių.



Nereikia būti pasaulinio lygio veikėju, kad pajustumėte to-
kio gyvenimo pasekmes. Nemaža tikimybė, kad ir jūs pats esa-
te nukentėjęs. Spėju, kad jus šiek tiek erzina kai kurie kolegos,
jaučiate, kad ir partneris nesupranta jūsų taip gerai, kaip derėtų,
o turimą laisvalaikį leidžiate žiūrėdami televizijos serialus ir be-
prasmiškai naršydami po internetą. Jau seniai bepriklausėte ko-
kiai nors draugijai, o ir su draugais, kuriuos dar turite, retai kada
spėjate susitikti. Kai kas nors pasiteirauja, kaip sekasi, atsakote,
jog viskas gerai. Nors iš tikrųjų turite omenyje, jog gerai einasi su
naujausiu projektu darbe ar kad bent jau nesergate. Tačiau giliai
širdyje jaučiate graužiantį nepasitenkinimą ir nežinote, kaip su
juo susidoroti. Pastaruoju metu jautėtės gana prislėgti. Bet tai
nereiškia, kad kam nors tai prisipažinote. Jūsų niekas nesuprastų.

Jei bent trečdalis iš aprašytų dalykų jums tinka, sveikinu. Pa-
tenkate į grupę sėkmės lydimų asmenų, kuriuos vadiname šiuolai-
kiniais žmonėmis. Šie jausmai jus sieja su didžiąja žmonijos dalimi.

Bet taip toliau tęstis negali. Todėl mano planas yra kartu su
jumis ką nors dėl to padaryti.

Pažadas

Šioje knygoje mėginsiu paaiškinti, kas lemia komunikacijos
nuosmukį, ir suteikti jums įrankių jam pasipriešinti. Bet ne vien
tai. Noriu suteikti jums pačią išsamiausią, kokią tik galiu, – dė-
mesingumo apžvalgą.³

³ Vis dėlto vengsiu minėti tai, apie ką esu rašęs kitose savo knygose, nes
nenoriu jūsų gaišinti priversdamas skaityti tą pačią informaciją du kartus. Ži-
noma, ir šioje knygoje bus rašoma apie bendravimą pasitelkiant kūno kal-
bą, bet jei norėsite įgyti daugiau žinių šioje srityje, rekomenduoju perskaityti
mano knygas „Minčių skaitymo menas“ ir „Galios žaidimai“. (Knygoje
„Viliojimo menas“ pateikta sumanių gudrybių apie socialinę kompetenciją,
nepaisant kiek skandalingo knygos pavadinimo.)



Kadangi nežinau, kokia jūsų socialinė kompetencija, ketinu pradėti nuo pat pradžių. Stengsiuosi parodyti, kaip užmegzti kontaktus su kitais žmonėmis (ir kaip suprasti, ar jie pageidauja būti užkalbinti, ar ne), ir įtikinti, kad jums niekada nebūtina kalbėti niekų ir kad visada įmanoma užmegzti prasmingą pokalbį. Tada aiškinsimės, kaip iš tikrųjų klausyti, kad užmegztumėte unikalų santykį su pašnekovu – ši sritis analizuota daugelyje savigalbos knygų, tačiau neretai klaidingai. Paskui mokysimės, kaip priversti *kitus* išgirsti *jus*, kai turite pasakyti ką nors svarbaus ar norite ką nors pakeisti. Taip pat žvilgtelėsime į jūsų vidinį pasaulį, nes smegenyse slypi rimta kliūtis ugdant bendravimo kompetenciją. Imsime tai ir pakeisime. Galų gale nersime į strategijas ir technikas, leidžiančias užkirsti kelią įkautusioms situacijoms, o jeigu vis dėlto tokia susidarytų, nurodysime, kaip ją spręsti, kad visi dalyviai išsiskirstytų kaip laimėtojai, o ne pasipiktinę ir neradę sprendimo.

15

Jūs *neišmoksitė*, kaip pamoti ranka ir pasakyti „these are not the droids you are looking for“⁴, panorėjus kontroliuoti kieno nors valią, tačiau tikiu, kad mokymai priartins jus prie dėdajų meistro ir „Disney“ kompanija negalės mūsų paduoti į teismą. O jei ši metafora jums ne prie širdies, bent jau manykite, kad ši knyga įduos jums į rankas įrankius susidoroti su bet kokia socialine situacija, nesvarbu, ar tai būtų pašnekesys šventėje, ar rimtas konfliktas. Trumpai drūtai – jūs tapsite bendravimo meistras.

Vis dėlto pradėkime nuo to, kas skiria žmones nuo gyvūnų.

⁴ „Čia ne tie droidai, kurių ieškote.“



Kitų (ne)supratimo menas

Mes, žmonės, esame unikalūs. Tiek kaip individualistai, tiek kaip socialūs padarai. Visi mes esame racionalūs ir galime vertinti bei priimti sprendimus. Be to, esame jausmingi ir galime užmegzti tvirtus santykius su kitais. Douglasas Adamsas klydo – nei pelės, nei delfinai pasaulio neužkariavo. Nei raudonieji lektroidai, nepaisant nerangaus jų bandymo filme „The Adventures of Buckaroo Banzai across the 8th Dimension“. Tai mes, žmonės, paklojome pasaulį sau po kojomis. Ne todėl, kad mums stulbinamai sekėsi gaminti primityvius įrankius iš akmenų ir lazdų. Ir ne todėl, kad gebame iškelti abu nykščius. Dabar jaučiamės taip, tarsi visa planeta priklausytų mums, ir taip yra todėl, kad mes sugebame suprasti, ką galvoja kiti.

Be abejo, tai sugeba ir daugelis gyvūnų. Neseni tyrimai parodė, kad netgi pelės turi tam tikrą savimonę. O ją nuo kitų supratimo skiria ne tiek ir daug. Vis dėlto išvystytu aplinkinių minčių gijų supratimu mums artimiausi yra primatai. Tačiau net ir čia mes esame gerokai atsiplėšę. Į priekį išsiveržiame jau anks-tyvoje vaikystėje. Kai atliekant testus lyginami dvimečiai ir suaugusios šimpanzės, aplinkos suvokimo rezultatai būna vienodi. Ir vieni, ir kiti vienodai sėkmingai parodo, kur kas nors perkėlė maistą, kokio įrankio reikia vienai ar kitai užduočiai atlikti, ir panašiai. Tačiau kai reikia imtis iššūkių, kurių sėkmė priklauso nuo to, kaip gerai perprantame kitų sąmonę, dvimečiai išsiveržia į priekį. Atliekant užduotis, kai būtina sekti kiemo nors žvilgsnį, norint suprasti, kur slepiamas maistas, mažyliai visiškai nurungia savo gauruotuosius pusbrolius. Atliekant vieną testą sauskel- nių blokas išsprendė septyniasdešimt šešis procentus užduočių, o šimpanzės – viso labo trisdešimt šešis. Be to, reikia neužmiršti, kad, kitaip nei dvimečiai, šimpanzės galėjo visą gyvenimą lavinti šiuos įgūdžius.

Kitaip tariant, nuo gyvūnų mus skiria – ir suteikia beveik nesąžiningą persvarą – ne gebėjimas suprasti kitų mintis, o *itin aukštas šio gebėjimo lygis*. Tai yra bet kokio socialinio gyvenimo



ašis. Dėl galimybės suprasti kitus galime laviruoti per gyvenimą neatsimušdami į pernelyg daug kampų.

Jūs, aišku, intuityviai žinote, kad taip ir yra.

Nemanau, kad nustebinčiau jus, pasakydamas, jog tie, kurių socialinė kompetencija gerai išvystyta, turi ir artimesnių draugų, daugiau pasitenkinimą keliančių ryšių, gyvena tvirtesnėse santuokose ir yra apskritai laimingesni žmonės. Šis gebėjimas veikia visas mūsų gyvenimo sritis. Geresnis lyderis yra tas, kuris jaučia, ar sėkmingai suprantamos jo instrukcijos. Vadovas pavaldinius gali motyvuoti tik žinodamas jų poreikius. O pardavėjai, be abejo, negali nieko parduoti, nesuprasdami, ko pageidauja jų klientai.

17

Šis gebėjimas turi vos vieną trūkumą – jums gali nesisiekti juo naudotis. Supraskite mane teisingai – dabartinė jūsų taktika, be abejo, veikia gana gerai. Tačiau tai nereiškia, kad jums gerai sekasi. Jūs tiesiog pasiekėte minimalų lygį. Bet jums verta kur kas labiau ištobulinti įgūdžius.

Jei jūsų paties jausena neatitinka pastarojo mano teiginio, nieko keisto. Kad ir kaip ten būtų, visai neblogai apie save nučiuokiate, tiesa? Ir tai galbūt yra tiesa. Tačiau didelė tikimybė, kad jums viskas tik taip *atrodo*. Tiesą sakant, mums apgailėtina nesisieka įvertinti savo gebėjimų. Per vieną tyrimą grupei dalyvių pirmiausia teko pademonstruoti, kaip jiems sekasi perprasti kitus – žiūrint į nuotraukas veidų, kurių išraiška atspindėjo vieną iš septynių pagrindinių emocijų – pyktį, panieką, pasibjaurėjimą, baimę, džiaugsmą, liūdesį ar nuostabą – ir susieti nuotraukas su atitinkamomis emocijomis. Rodos, visai nesudėtinga. Paskui dalyvių buvo paklausta, kiek jie pritaria tokiems teiginiams kaip: „Galiu įvertinti žmogaus asmenybę remdamasis pirmu įspūdžiu“, „Žinau, ką žmonės jaučia, net jeigu jie bando neparodyti emocijų“ ir „Dažnai iš anksto žinau, kas bus pasakyta.“ Šitaip buvo galima išmatuoti pačių dalyvių *suvoikimą*, kaip jie geba perprasti kitus. Paaiškėjo, kad tarp jų *suvoikimo* ir jų *faktinio gebėjimo* perprasti kitus išvis nebuvo jokio ryšio.

Kiti tyrimai parodė tą patį. Mums paprasčiausiai neprotingai nesisieka įvertinti, kiek esame teisūs ir ar klystame, susi-



darydami įspūdį apie tai, kas vyksta anapus žmogaus smegenų kaktinės skilties.

18

Nors negebame suprasti, ar esame kompetentingi (ar nekompetentingi), vis dėlto mes trokštame kitus perprasti. Per vieną tyrimą žmonių buvo paklausta, kokios supergalios jie labiausiai norėtų, ir *minčių skaitymas* bei *galimybė keliauti laiku* pasidalijo pirmąja vieta. Atsirado beveik dvigubai daugiau norinčių skaityti mintis, negu norinčių sugebėti *skraidyti*, ir trijų gubai daugiau tokių, negu trokštančių sugebėti *teleportuotis* ar būti *nematomiems*. Man, kaip profesionaliam minčių skaitytojui ir mentalistui, be abejo, malonu tai girdėti, nes veikiausiai dar kurį laiką man nereikės dairytis naujo darbo. (Taip pat suprantu, kodėl *galimybė keliauti laiku* dalijasi pirmąja vieta – juk būtų praktiška, nes jei jau negali skaityti minčių, tai bent jau vėliau galėtum ištaisyti socialines nesėkmes, jei tokių pasitaikytų.) Juokas juokais, tačiau visa tai rodo rimtą problemą. Aplinkinių supratimas atrodo toks nepasiekiamas, kad priskiriamas supergalioms. Taip neturėtų būti.

Galbūt pamansysite, kad klystu, teigdamas, jog tai galioja ir jums. Jūs ne toks kaip visi tie, kurie nesuprato kitų ar supranta kitus. Žinote, kas iš jūsų kolegų, bendramokslų ar draugų jus mėgsta, o kas ne. Žinote, kas jus supranta, su kuo gera leisti laiką ir kas tas idiotas, kurio geriausia vengti. Ar turėtų to pakakti? Taip, turėtų. Jei išties tai žinotumėte. Bet nežinote.

Tolesni tyrimai parodė, kad mes vos vos tiksliau nei mesdami monetą atspėjame, kam patinkame, kas su mumis norėtų nueiti į antrą pasimatymą ir ar per darbo pokalbį padarėme gerą įspūdį už įdarbinimą atsakingam darbuotojui.

Nėra taip, kad vaikščiojame apgraibomis visiškoje tamsoje. Turime šiokių tokių supratimą, kaip mus vertina aplinkiniai. Esmė ta, kad šis supratimas iš esmės yra nereikšmingas, nes, kaip parodė moksliniai tyrimai, jis beveik tolygus spėjimui.

Taigi kaip gali būti, kad mums vis tiek atrodo, jog kitus suprantame? Tai galima būtų paaiškinti tuo, kad vertindami, kiek



suprantame kitus, mes remiamės informacija, kuri mums yra pateikiama. O ši informacija visada būna atidžiai atrinkta, nors ir nesąmoningai. Ji pereina per daugybę filtrų: kitų supratimą apie tai, ką, jų manymu, norėtumėte išgirsti; kiek kiti nori atsiverti; ką gėdijasi pasakoti; kokios yra išmoktos socialinės normos, elgesio kodai ir panašiai. Vienu žodžiu, informacija, jūsų pasitelkiama įvertinti, kas vyksta kieno nors galvoje, yra menkai susijusi su tuo, kas iš tiesų ten dedasi. Asmuo, kuriam, jūsų manymu, labai patinkate, iš tikrųjų gali nešiotis širdyje neapykantą, bet būti išmokęs jos neparodyti, jei tai prieštarauja socialinėms normoms. O kiti, jūsų nurašyti kaip jumis nesidomintys, iš tikrųjų jus mėgsta, bet mano, kad nedera atskleisti tokios asmeniškos savo pusės. Tikrąją padėtį išduodantys signalai niekur nedingsta, bet tampa sunkiau pastebimi, nes slepiasi už daugybės filtrų sluoksnių, ypač kai jūs net nežinote, ko ieškoti.

19

Nieko nepadedą net tai, kad visą gyvenimą praleidžiame kartu. Situoktinių porų tyrimai rodo, kad jų gebėjimas suprasti (ar nesuprasti) vienas kitą metams bėgant netobulėja. Auga vienintelė *iliuzija*, kad jie geriau supranta vienas kitą.

Pasaulis slysta mums iš rankų

Neseniai skaitydamas paskaitą sulaukiau klausimo: kaip galiu teigti, kad mums nesiseka bendrauti, ir kartu tvirtinti, kad bendravimo įgūdžiai mumyse užprogramuoti? Nes, kaip pamenate, gebėjimas suprasti, ką jaučia ir galvoja aplinkiniai, padėjo mums užvaldyti pasaulį. Jei taip, ar neprieštarauju pats sau? Klausimas vertas rimto svarstymo, bet man taip ir nepavyko rasti tyrimų, metančių jam iššūkį. Vis dėlto galiu pateikti du paaiškinimus, kodėl abu minėti teiginiai teisingi.

Pirma, mūsų socialinė kompetencija galėjo būti aukštesnio lygio tais laikais, kai nuo jos priklausė tiesioginis mūsų išlikimas. Nesugebėdami atpažinti kažkieno baimės, kaip ženkle būti at-



sargiems, galėjome būti užpulti tigro, kurį pastebėjo kažkas kitas, o ne mes. Nepastebėję, kad kažkas susirgo, būtume ir patys užvalgę nuodingų uogų. O negebėdami lanksčiai laviruoti tarp savo socialinių ryšių, būtume išmesti iš bendruomenės ir dėl to prarastume apsaugą, maistą ir šilumą. Paprasčiausiai negalėjome sau leisti klysti. Tačiau šiandienos visuomenėje nevykusios komunikacijos pasekmės nėra tokios akivaizdžios ar aiškios. Todėl pirmą kartą per visą istoriją galime padaryti klaidą – neatsižvelgti į savo tūkstantmetę išlavintą kompetenciją – ir vis tiek išgyventi.

Tai pirmasis paaiškinimas. Antrasis, kuriuo labiau tikiu, yra toks: mūsų socialinė nuovoka tokia pat puiki kaip visais laikais. Tiesiog socialinis kontekstas, kuriame sukomes prieš penkiasdešimt tūkstančių metų, toli gražu nebuvo toks klaidus kaip dabartinis. Šiuolaikinė visuomenė kelia mums visai kitus komunikacinius reikalavimus – tokius, su kuriais seniau susidurti, taigi ir įgyti praktikos, mums nėra tekę. Keliaujame per neįtikėtinai sudėtingą ir nuolat besikeičiančią sistemą, sudarytą iš prietarų, moralės normų, vertybių, lyčių vaidmenų, kaltės jausmo, savivertės, ambicijų ir daugelio kitų dalykų, neaktualių mūsų išlikimui, bet reikalingų tam, kad gyvenimas būtų geras. Gali būti, kad mūsų socialinės kompetencijos operacinė sistema yra užprogramuota, bet pastaruosius šimtmečius esame užmiršę ją atnaujinti. Mūsų šiuolaikinei egzistencijai reikia naujos „Windows“ versijos, bet smegenys tebeveikia pagal DOS.

Iš tikrųjų ši technikos metafora visai netinkama – jei kas ir neleidžia vystytis mūsų socialinei kompetencijai, tai tik technika – knygoje rasite ne vieną šio teiginio įrodymą.

Keletą mėnesių prieš sulaukdamas klausimo, ar neprieštarauju sau, skaičiau paskaitą vienos Švedijos savivaldybės darbuotojams, atsakingiems už mokyklas ir švietimą. Jei mano teorija teisinga – jei mūsų socialinės kompetencijos nepakanka šių laikų socialinei sistemai, – ši socialinė nekompetencija turėtų tapti vis



labiau pastebima augant mūsų supratimui apie sistemą, kurioje gyvename.

Pirmaisiais mūsų gyvenimo metais socialiniai santykiai lyg ir turėtų būti nekomplikuoti, bet vėliau, mums augant, jie turi darytis vis sudėtingesni. Kadangi mano klausytojus tądien sudarė mokyklų direktoriai ir atsakingi darbuotojai iš visų mokymo sričių, nuo darželio iki gimnazijos lygio, gavau fantastišką progą jų paklausinti.

Ar toji socialinė nekompetencija vaikams būdinga nuo pat pradžių? Ar pastebima, kad ji pamažu auga? O jeigu taip, kokiam amžiuje pradeda lipti ant socialinio grėblio? Ar galima nuspėti, kada užprogramuotų įrankių ima nepakakti, kad būtų susidorota su socialiniais kodais?

Mano spėjimu, tai gali prasidėti paauglystėje, identiteto ieškojimo laikotarpiu, amžiuje, kurį daugelis mūsų prisimename kaip be galo nepatogų. Kita vertus, juk sakoma, kad viskas ankstėja, todėl gal pirmieji ženklai pastebimi jau septintoje–devintoje klasėje?

Vis dėlto susirinkę mokyklų direktoriai buvo tvirtai įsitikinę, kad aš nuvažiauvu į lankas. Nors iš esmės neklydau, mano nuomonė buvo pernelyg optimistiška. Bendras jų vertinimas buvo toks: *mokiniai ima kovoti su socialiniais kodais būdami vos devynerių ar dešimties.*

Leiskite minčiai kelias sekundes susigulėti.

Jei kada nors leidote laiką su ikimokyklinio amžiaus vaiku, žinote, kad jo gyvenimas – išties socialinis eksperimentas. Pirmuosius penkerius savo gyvenimo metus praleidžiame aiškindamiesi, kaip bendrauti su aplinkiniais. Kaip tik šiuo laikotarpiu suprantame, kad visai gerai skolinti savo žaislus kitiems. Kad mums patiems nedera išpakuoti dovanos, kurią ką tik kažkam įteikėme gimtadienio proga. Kad tėtis užpyksta, jeigu pabėzdame jam į veidą, nors dar prieš ketverius metus manė, jog tai visai miela. Sulaukę šešerių socialine prasme mes jau būname neblogai prisitaikę. Vis dėlto ima aiškėti, kad atvanga būna itin trumpa,



ne ilgesnė nei treji ar ketveri metai, kol socialiniai poreikiai vėl tampa nesuvaldomi. Smegenų vystymosi procesas dar toli gražu nesibaigęs⁵, o mes jau susidūrėme su sunkumais. Jei tai, ką esu pastebėjęs dėl mokinių amžiaus, galioja ir kitur, ne vien toje savivaldybėje, kur skaičiau paskaitą (nematau priežasčių, kodėl neturėtų), vadinasi, neturime jokių galimybių.

22

Neturėjote progos gerai išmokti

Kad bendravimas būtų prasmingas, jums būtina suprasti pašnekovą (o jūs, žinoma, nežinote, ar suprantate jį, ar ne). Tačiau šio supratimo neužtenka, kad vyktų pokalbis. Turite dar ir tvarkytis su gaunama informacija, leisti jai įsilieti į tolesnį jūsų bendravimą, o savo paties mintis bei emocijas išreikšti taip, kad jos būtų suprastos ir maloniai priimtos. Tai jau yra visai nemažai. Technikų, kurias pasitelkiame, kad tai įgyvendintume, išmokstame iš bendravimo partnerių. Jūsų pirmieji ir veikiausiai įtakingiausi instruktoriai buvo tėvai, kurie patys mokėsi bendrauti iš savo tėvų. Jus taip pat paveikė ir draugų bendravimas. (Kurio jie išmoko iš savo tėvų, o šie – iš savo.) Mokytojai mokykloje ir būrelių vadovai taip pat prisidėjo. Be abejo, visų šių žmonių intencijos buvo tik geros. Bet kas sako, kad jie buvo gabūs jus išmokyti, kaip užmegzti santykius su kitais? Norėdami išmokti naujos kalbos, veikiausiai atidžiai patikrinote, ar mokytojas gerai moka kalbą, ar perpratęs jos gramatinę sandarą ir turi pedagoginių gebėjimų išmokyti. Tačiau kai kalbame apie gyvybiškai svarbią socialinę

⁵ Tai, be abejo, sunkina padėti. Šiuolaikiniam socialiniam pasauliui reikia ne vien mūsų racionalios refleksijos, bet ir emocinio atsako. Bet racionalus mąstymas smegenyse išsivysto paskutinis. Tačiau jei tai būtų vienintelė mūsų nekompetencijos priežastis, taptume bendravimo asais vos sulaukę dvidešimt penkerių, kai mūsų smegenys baigia vystytis. Deja, būna ne visai taip.



komunikaciją, pasitikime instruktoriais, kurių pačių išsilavinimas šioje srityje, galimas daiktas, yra nepakankamas.

Jūsų bendravimo būdą paveikia ir kiti veiksniai, tokie kaip radijas, tinklalaidės, televizija ir internetas. Mano draugai užaugo su serialu „Draugai“. (Pats žiūrėdavau „X failus“ – iš socialinės kompetencijos perspektyvos greičiausiai prastesnis pasirinkimas.) Perimdami bendravimo gaires iš tokių kūrinių kaip „Draugai“, susiduriame su problema – niekas realiame gyvenime taip nekalba. Nėra tokių sumanių, linksmų ir taip džiaugsmingai bendraujančių žmonių, kaip tie draugužiai populiariojoje televizijos, interneto ar radijo programoje. Kaip tik todėl juos ir mėgstame. Jie yra nepasiekiamas idealas. Galime juoktis kartu su jais, bet kaip komunikacijos mokytojai jie visai netinkami, nes tikrasis pasaulis nėra toks, kokį jie gyvena. Daugių daugiausia pasiskoliname iš jų kokį nors ant bangos esantį žodį, kurį paskui vartojame augančiam draugų susierzinimui.

Bazinga!

Turint visa tai omenyje, galbūt ne toks jau keistas komunikacijos eksperto Roberto Boltono teiginys, kad aštuoniasdešimčiai procentų visų tų, kuriems nesiseka darbas, taip nutinka todėl, kad jiems nepavyksta užmegzti gerų santykių. Kitaip tariant, jie nesugeba bendrauti taip, kaip reikėtų. Liūdna padėtis pasirodė dar aiškiau, kai dienraštis „Dagens industri“ dalijo apdovanojimus „Metų gazelė 2016“. Apdovanojimai buvo skirti per metus gerai pasirodžiusioms įmonėms ir pompastiškai bei iškilmingai išdalyti Stokholmo koncertų rūmuose. Kai laimėtojų klausinėjo apie sėkmę, nė vienas iš jų kaip savo varomosios jėgos nenurodė genialumo versle. Praktiškai visi kalbėjo apie galimybės dirbti su patinkančiais žmonėmis svarbą. Anot jų, socialinis aspektas buvo ne tik lemiamas stublinančių pergalių veiksnys, bet ir darė jų veiklą prasmingą. Iš visų sėkmingiausių Švedijos įmonių vos viena kalbėjo apie pinigus.

Sėkminga komunikacija ir geri santykiai tebėra svarbiausia, kad ir ką norėtume veikti.



Tačiau nors tarpusavio bendravimas ir yra geriausias mūsų išradimas, vis dėlto, apskritai paėmus, žmogui nelabai sekasi bendrauti. O dar blogiau – bendravimo lygis nuolatos krenta. Neefektyvi ir prasta komunikacija sukuria atotrūkį tarp jūsų ir aplinkinių, atotrūkį, veikiantį visas jūsų gyvenimo sritis. Nevykusi komunikacija baigiasi ne vien tuo, kad neteisingai suprantate, ką kas nors pasakė, ir bandote vietoj blynų pasiūlyti vyno. Dar blogiau. Jaučiatės nesuprasti ir vieniši. Kyla problemų šeimoje. Pradedate manyti, kad jūsų kolegos nekompetentingi, ir prastai jaučiatės darbe ar mokykloje. Patiriate tiek fizinį, tiek psichologinį stresą, o tai veda prie depresijos ir ligų. Galite netgi numirti. Robertas Boltonas, kurį jau minėjau anksčiau, konstatavo, kad augantis socialinis atotrūkis viena didžiausių mūsų visuomenės problemų. Gąsdina tai, kad jis šią tiesą išvelgė dar 1979-aisiais. Tuometinės bendravimo problemos buvo tarsi pasivaikščiojimas parke, palyginti su tomis, kurios iškilo mūsų naujajame švytinčiame mokslinės fantastikos pasaulyje. Tiesą sakant, internetas viską tik pablogino. Pirmiausia mes nebeturime *laiko* vieni kitiems.

Šiais metais nespėsiu pasimatyti

Aš toks pat kaip ir jūs. Negaliu gyventi be interneto ir man reikia tiek elektroninės bankininkystės, tiek elektroninio pašto, orų prognozės, savaitės treniruočių plano ir Vikipedijos kišenėje, kad funkcionuočiau kaip žmogus. Tačiau už naująjį gyvenimo būdą mokame didelę kainą. Nuo praeito amžiaus šeštojo dešimtmečio lygiagrečiai vyksta ir technikos progresas, dėl kurio turime daugiau laisvalaikio negu anksčiau, bet ir daugėja dalykų, laisvalaikiu blaškančių mūsų dėmesį. Kadaisė turėtą trumpą laisvą laiką skirdavome bendravimui. Bendravimas mums buvo prioritetas ir, atvirai sakant, nelabai ką daugiau buvo veikti. Taigi važinėjome dviračiais, stovyklavome, kepėme kepsnius, ėjome į koncertus ar į šokius. Šeštajame dešimtmetyje kartu su atėjusia televizija įvyko didžiulis socialinis pokytis. Vos per kelerius metus iškeitėme



pasibuvimus į sėdėjimą prilipus prie populiarių pokalbių laidų. Ir nors ilgą laiką teturėjome kelis kanalus, mums to užteko ištišus dešimtmečius.

Atsukime vaizdą iki šių dienų, kai iš visų pusių mus užlieja pramogų ir užsimiršimo šaltinių srautas – tiesa ta, kad visko yra pernelyg daug, kad būtų įmanoma aprėpti. Galite pasiekti vos ne viso pasaulio muziką per „Spotify“, daugiau filmų ir serialų, nei, jūsų manymu, egzistuoja, per „Netflix“ ir tūkstančius fantastiškų žaidimų per „App Store“ parduotuvę. Ir aš kalbu vien apie tai, kas slypi jūsų telefone. Visiems šiems skaitmeniniams malonumams būdinga tai, kad jais užsiimate pats vienas. Savarankiškai. Kai dėl skaitmeninių užsiėmimų fiziškai susitinkate su kitais žmonėmis, kaip, tarkim, žaisdami „Pokémon Go“, tai atrodo taip nepakartojama, kad net pasirodo didžiulės antraštės.

Nėra taip, kad visai liovėmės žiūrėti įprastinę televiziją ir iškeitėme ją į sąveiką su naujosiomis medijomis – nuolat auga ir įprastinės televizijos žiūrėjimo populiarumas. 2015-aisiais vidutinis švedas televiziją žiūrėjo 155 minutes per dieną. Tai 943 valandos per metus. Vien televizijos žiūrėjimo. Jei pridėtume internetinę televiziją ir atsisunčiamas programas, skaičiai išauga iki 249 minučių, arba 1515 valandų per metus. Beje, ar turite išmanųjį telefoną? Tada galime pridėti 132 minutes, kasdien praleidžiamas žiūrint į jį, pasiskirsčiusias nuo 180 iki 200 kartų per dieną⁶. Taip pasiekiamo 2316 valandų per metus. Ir tai ne koks kraštutinis atvejis, o laiko, praleidžiamo žiūrint televiziją ir naudojantis išmaniuoju telefonu, *vidurkis*. Technika sukėlė mums tokią pat priklausomybę kaip Tobijui iš serialo „Morran och Tobias“: „Kartą likau visai be ryšio. Ir man pakilo temperatūra.“

25

⁶ Turbūt rengėtės pateisinti dalį iš šių 132 minučių tuo, kad elektroninio pašto turėjimas telefone didina jūsų produktyvumą. Deja, tai netiesa. Tyrimai rodo, kad žmonių, besinaudojančių elektroniniu paštu telefone, produktyvumas, palyginti su tu, kurie elektroniniu paštu naudojasi vien iš darbo kompiuterio, išauga lygiai nuli procentų.



Štai jums smagus palyginimas. Darbo dienų skaičius per metus svyruoja nuo 224 iki 229 (neskaičiuojant savaitgalių), priklausomai nuo to, kaip išsidėsto šventinės dienos, ir keliamųjų metų. Sakykime, kad darbo dieną sudaro aštuonios valandos. Jei dirbate visu etatu, galite pagalvoti, kiek teko nuveikti per praėjusius metus. Turiu omenyje per visus metus – viską, ką nuveikėte nuo sausio iki gruodžio, nuo smulkmenų, tokių kaip spausdintuvo tonerio pakeitimas iki įgyvendintų didžiųjų projektų ar užmegztų naujų santykių. Galbūt teko keliauti darbo reikalais. Tebūnie tai vieni darbingiausių metų, trukę ilgą laikotarpį, 229 darbo dienas. Jei taip, darbavotės 1832 valandas. Ilgas laiko tarpas. Tačiau vis tiek beveik 500 valandų (arba 60 darbo dienų) mažiau nei praleidote prie televizoriaus ar su telefonu.

Bet galbūt jūs nedirbate. Pasitarkime kitą palyginimą, kad geriau suprastume esmę. Vikipedija galėtų būti didžiausia duomenų bazė pasaulyje. Bendrai sudėjus, jai skirta beprotiškai daug valandų: jau 2008-aisiais buvo suskaičiuota, kad jai skirta maždaug šimtas milijonų darbo valandų. Neįmanoma suvokti tokio laiko. Be to, nuo 2008-ųjų Vikipedija smarkiai išaugo. Palyginime šį beprotiškai didelį skaičių su laiku, kurį amerikiečiai tais pačiais metais praleido žiūrėdami televiziją. Vien televiziją. Tam jie skyrė du milijardus valandų. Per tą patį laiką buvo galima sukurti šešias naujas Vikipedijas.

Turint tai omenyje, keistoka, kai dažnai sakome visko nespėjančys. Manau, jog šį skundą – kad nepakanka laiko tam, ką norėtume ar turėtume nuveikti – girdžiu vos ne kasdien. Nes jeigu ko ir turime, tai tikrai laiko. Netgi galybę. Tačiau suprantu, kodėl žmonės galvoja kitaip. Nes kartu mūsų laikas yra ribotas. Savo puikiame tinklaraštyje *WaitButWhy.com* Timas Urbanas parašė, kad jei jums apie trisdešimt ir per metus perskaitote 5 knygas, iki mirties spėsite perskaityti dar 300 knygų (su sąlyga, kad skaitysite, iki kol sulauksite devyniasdešimties). Tai maždaug dvi pilnos „Billy“ knygų lentynos iš IKEA. Kalbant apie visas kitas knygas, taip ir nesužinosite, apie ką jos.




Tikiuosi, pradėdame suprasti, ką turiu omenyje. Šiandien galite pasiekti ne 300, o ne vieną tūkstantį knygų iš elektroninių parduotuvių „GoogleBooks“ ar „Storytel“. (Ką jau kalbėti apie visus tuos serialus, nuo kurių jus skiria vos vienas mygtuko paspaudimas.)

Telieka susitaikyti.

Visko nespėsite.

Tačiau galbūt tai ženklas, kad nereikia nė bandyti. Mus supantis techninių medijų perteklius perša mintį, kad laikas



Galbūt tai, ką psichologijos profesorius Laris Rosenas pavadino *technostresu*, ir yra šių laikų reiškiny, tačiau atrodo, kad mūsų negebėjimas gyvenime nusistatyti prioritetų – žmogiška būsena. Knygoje „Mąstymo menas“ Ernestas Dimnet rašė:

„Ar iš tiesų neturite laiko? Ar esate atviri, ar vien tik kartojate, ką sako kiti? Neturite laiko? Aukščiausias neturto lygis! Galbūt, jūsų supratimu, turėti laiko reiškia ne turėti *laiko*, o turėti *visą laiką* sau, kitaip tariant, neturėti ką veikti. Pridėkite ranką prie širdies ir atsakykite.

Aksioma: labai užsiėmę žmonės visuomet viskam turi laiko. Ir priešingai, mažuma, kuri neribotai turi laisvo laiko, niekada nieko nespėja.“

Galbūt Dimnet kalba ir kiek senamadiška, bet tik todėl, kad ji parašyta dar 1929-aisiais.



pradėti skirstyti prioritetus. Nenoriu pasakyti, kad derėtų pasvarstyti, ar peržiūrėti visus seriale „Išrinktieji“ sezonus prieš „Aiškiaregio“ sezonus, ar po jų. Turiu omenyje, kad turėtumėte apsvarstyti, ar apskritai žiūrėti „Išrinktuosius“. Ar bet ką, kam kasmet skiriate 2316 savo valandų. Galbūt derėtų dėmesį nukreipti kažkur kitur. Arba, tiksliau tariant, į kitą žmogų. Tame pačiame tinklaraščio įrašė, kurį jau minėjau, kiek susikrimtęs Timas Urbanas konstatavo, kad jo tėvai gyvens dar daugiausia trisdešimt metų. (Tai rašant pačiam Timui buvo trisdešimt ketveri.) Nuo tada, kai paliko tėvų namus būdamas aštuoniolikos, su jais susitikdavo maždaug dešimt kartų per metus. Jei taip toliau tęstųsi, per likusį gyvenimą jis su tėvais pasimatytų dar apie 300 kartų. Taigi dienų, kai Timas dar matys savo tėvus, yra mažiau negu prieš išsikraustydamas kartu praleisdavo per vienerius metus. Grafinė schema prasideda kitame puslapyje. Juodos žvaigždutės žymi dienas, Timo praleistas su mama ir tėčiu, o baltos – likusias dienas, kurias praleis kartu per ateinančius trisdešimt metų.

Daugelio mūsų vaizdas būtų panašus. Laikas nėra begalinis. Klausimas, kam norėsite jį skirti. Nors „Nintendo“ žaidimai ir lengviau išlaisvina domapiną (medžiagą, priverčiančią jaustis beprotiškai patenkintam, surinkus juodąsias žvaigžduotes žaidime „Super Mario Run“) negu santykiai, mokslininkai vienbalsiai sutaria:

Vienintelis dalykas, galiausiai suteikiantis prasmę ir laimę, yra geri santykiai su kitomis žmogiškomis būtybėmis.

Nesipraktikuodami neigysite igūdžių

Normanas H. Nie ir Dione Sunshine Hillygus (taip, jos vardas išties toks) yra du Stanfordo universiteto tyrėjai. Jie nustatė, kad per kiekvieną valandą, praleistą namuose prie kompiuterio, susitikimai su kitais žmonėmis sutrumpėja pusvalandžiu. O kai susitikimus nustumiate į šalį, suprastėja ir jūsų igūdžiai.

