

Alma littera

JACQUES SALOMÉ
SYLVIE GALLAND

Bendravimo menas

Kaip klausytis, kad išgirstum
Kasdienio bendravimo psichologija





| ž a n g a

Bendrauti, palaikyti ryšį, dalytis – regis, pasaulyje nėra nieko svarbesnio, reikšmingesnio, kad gyventum. Tai vienas mūsų gyvybiškiausių, karščiausių siekių: jausti, kad tu susijęs su platesne visuma, esi pripažintas, turi tapatybę, priklausai kokiai nors gruputei, kalbos bendruomenei.

Bet mes niekur nesimokome bendrauti: nei šeimoje, nei – visų pirma! – mokykloje.

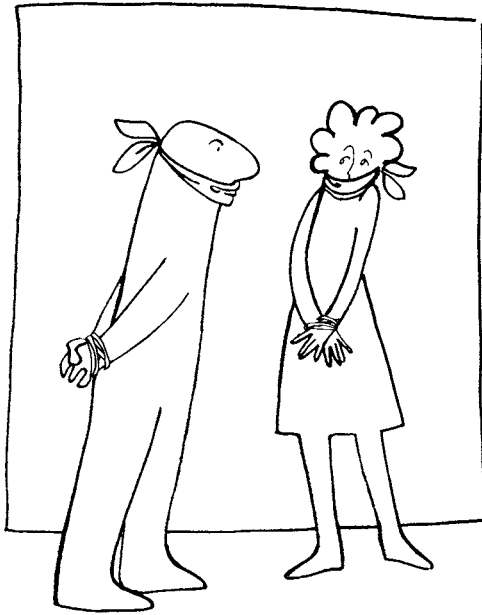
Mokyklos sistema grindžia bendravimą savita – klausimų ir atsakymų – plėtote. Vaikas negali atsakyti pats – tinka tik atsakymas iš knygos arba tas, kurio tikisi mokytojas. Penkiolika–dvidešimt metų dauguma iš mūsų yra lenkiami atsakinėti, taikstantis su tuo, ko tikisi kiti.

Taip mes tampame žmogiškųjų santykių neįgaliaisiais, luošiais.

Kai galiausiai suvokiame savo spragas, prireikia daug laiko, kad iš naujo išmoktume, atrastume konkrečias priemones, kad geriau gyventume, solidarizuotumės su kitais ir juos girdėtume.

Šioje knygoje mes pateikiame kai kuriuos atradimus, gaires, kaip mums išmokti klausytis kitų ir juos išgirsti. Tie keliai, vedantys į gyvą bendravimą ir sveikus santykius, visų pirma mums padės išgirsti save pačius, sėkmingiau susisieti su tuo, kas geriausia, netikėta glūdi kiekviename iš mūsų.

Knygoje mes rutuliojame šią idėją: kiekvienas iš mūsų privalo prisiminti atsakomybę, tobulindamas ryšį su savimi pačiu ir kitais. Todėl būtina perprasti tam tikrus mechanizmus, valdančius artimą bendravimą ir santykius. Taip pat būtina išvengti dvigubų spąstų: 1) dėl to, kas nesiklosto, kaltinti kitus; 2) kaltinti ir menkinti save.



„Ir dar pamiršau tau pasakyti, kad aš –
tikras bendravimo luošys.“

Taip pat nurodysime dažniausiai pasitaikančius bendravimo spąstus ir pateiksime gaires ir metodus, kurie mums atrodo svarbūs – ne todėl, kad galėtume rasti sprendimą, o kad išlaikytume teisingą kryptį valdydami mūsų santykius.



P i r m a s s k y r i u s

Bendravimas

*Prieš apaugdama žodžiais, kalba turi glūdėti kenčiančio
žinduolio vidaus gelmėse; taip ji įgyja teisę į prasmę, garsą,
kraują.*

ALAIN BOSQUET

Kam nėra pažįstamas tas slegiantis netinkamo bendravimo su savimi ir kitais pojūtis? Kam nėra tekę kasdien nesugebėti pasakyti tai, ką nori, ir būti išgirstam?

Jei aš noriu tobulinti savo bendravimą, iš pradžių turiu savęs paklausti: kaip aš mokiausi bendrauti? Turbūt apsižiūrėsiu, kad veikiau išmokau *nebendrauti*. Aptiksiu, kad nuo pat gyvenimo pradžios mano kalbą iš manęs pasisavino tie, kas mane mylėjo ir kas, tardamiesi mane supratę, kalbėjo už mane.

ANTIBENDRAVIMAS

Tėvai ir pedagogai, užuot skatinę laisvai pasisakyti, dažniau perša cenzūrą. Dar blogiau – jie pasisavina mūsų kalbą, kad kalbėtų už mus*, kaip mumis dėti. Ir – dar blogiau! – jie neigia mūsų asmeninę išraišką.

- Man baisu, – sako vaikas.
- Na jau, ir ko čia bijoti, – atsiliepia tėvas.

- Man skauda, – sako vaikas, nusibrozdinęs kelį.
- Ak ne, tai niekai, – atsako jam motina.

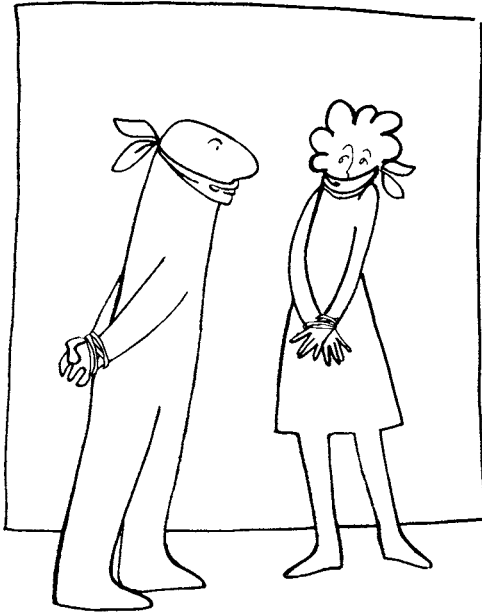
Tokie atsakymai atrodo nekalti, pagrįsti gerais ketinimais nuraminti vaiką. Noras paneigti vaikų baimes – įprastinis tėvams būdingas nukrypimas. Juk vis dėlto tokie žodžiai, šiaip ar taip, reiškia: „Tu negali pasikliauti tuo, ką jauti, – aš žinau, ką tu privalai jausti.“ Jie diktuoja kitam pojūčius ir jausmus, kuriuos šis privalo patirti, tuos, kurių jis nepatiria. Galima paskatinti ar uždrausti kokį nors veiksma (jei tai leidžia jėgų santykis!): „Nenoriu, kad tu daužytum mažyliui per galvą“, bet primesti jausmus: „Tu turi jį mylėti“ – tai neįvykdoma užduotis bet kokio amžiaus vaikui ir sukelia tik sumaištį. Tas, kuris ką nors jaučia, abejoja savo paties potyriu, kai svarbus jam asmuo (tarkim, vienas iš tėvų) jį suniekina, neigia ar bando primesti jam savo potyrį ar jausmus.

- Tu turi jį mylėti, jis tavo brolis, jis laužo tavo žaislus todėl, kad nežino, ką daro...
- Bet, brangusis, tu puikiai žinai, kad myliu jus vienodai; tarp sesutės ir tavęs man nėra jokio skirtumo.

* Mes išradome šį posakį: *kalbėti už ką nors*, kad apibrėžtume kalbą, virtusią įsakymais („Būk kitoks, negu esi“), paaiškinimais („Jei neateini, vadinasi, bijai“) ir neiginiais („Tu esi laimingas, turi viską, ko tau reikia“). Kitokia būna kalba to, kuris man sako, kokį mane mato, kuris laiko prieš mane veidrodį – žinoma, kreivą, bet vis dėlto veidrodį. Tokia kalba gali būti struktūrinė, gali man padėti geriau pažinti save. Skirtumas visų pirma slypi kalbančiojo man apie mane ketinime.

– Tu žinai – net ir supykęs jis be galo tave myli. Be to, tu turėtum liautis amžinai jam atsikirtinėjęs – jam tai nepatinka!

Taip mes mokomės bendrauti, kai mūsų pojūčiai neigiami mus mylinčiųjų. Mes matome, kaip jie neigia ir savo pačių jausmus.



„Ji man sako, kad myli mane taip pat –
bet mudu juk ne tokie patys.“

– Tau liūdna, mamyte, tu verki?

– Ne, ne, nesijaudink, tai niekai.

Niekai?

– Močiute, ji nemyli tėčio. Kodėl jinai jo nemyli?

– Ne, ne, ką čia prasimanai. Ji tikrai jį myli, tu žinai.

Jei mes nepasistengsime nustatyti keleto svarbiausių sveiko bendravimo taisyklių, mums gresia ir toliau visą gyvenimą kęsti ir patiems

skleisti refleksus, trukdančius bendrauti ir paverčiančius artimus santykius į sunkius, skausmingus.

Kertiniai pagrindai

Tikro bendravimo pagrindus paprasta išdėstyti ir be galo sudėtinga pritaikyti. Jie paklūsta trimis svarbiausioms pozicijoms:

- Kito pasisakymą aš pripažįstu kaip jo pasisakymą, jo jausmus ar nuomonę – kaip jam priklausančius.
- Save aš išreiškiu apie save kalbėdamas, išsakydamas savo požiūrį.
- Aš noriu sugretinti tavo ir savo požiūrius ne juos priešpriešindamas ar suplakdamas, o statydamas greta ir lygindamas. Dėl to gali būti imama bendrauti, keistis nuomonėmis.

Tos trys pozicijos sukelia betarpiškas pasekmes:

- Aš neleidžiu kitam kalbėti už mane.
- Aš raginu jį kalbėti apie save patį.
- Pripažįstu, kad „vienam kitą suprasti“ nėra nuomonių sutapimas, tie patys jausmai, tas pats požiūris.
- Sutinku skirti tai, ką girdžiu iš kito (ir kas priklauso jam), nuo to, ką jaučiu aš (ir kas priklauso man).

Vaikui, kuris bijo, aš pasakysiu („Tu bijai“) ir galbūt pasiūlysiu papasakoti apie savo baimę. Paskui galėsiu jam pasakyti, kad aš nebijau, nejaučiu tokios pat baimės.

Draugui, kuris kalba už mane („Tu turėtum domėtis kuo kitu, ne komiksais“), pamėginsiu nepritarti („Nenoriu, kad nurodinėtum, kuo man domėtis“) ir pasiūlysiu („Jei nori, pasakyk, ką jauti, kai matai mane kaip šįvakar, įsikniaubusį į komiksus“).

Mes kalbame už kitus, nes nesugebame jiems kalbėti apie save, ir kitų kalbėjimas už mus, jei mes nepasiryžtame atgauti savo pačių kalbos, trunka iki gyvenimo pabaigos.

Taigi atgauti savo kalbą bus vienas iš pagrindinių kiekvieno mūsų formavimosi tikslų. Kiekvienas pokytis išgyvena skausmingą pradžią:

kalbėti man būdinga kalba, kuri būtų *mano* ir skirtųsi nuo kalbos visų tų, kas mane auklėjo, lydėjo gyvenimo keliu.



„Ar tau neatrodo, kad čia per karšta?“

Bendravimas ir raiška

Bendrauti – vadinasi, dėti į bendra. Bet ką mes turime sudėti į bendra? Arba savo skirtumus, arba panašumus.

Pasisakyti dar nėra bendrauti, tai bilietas į vieną pusę, o bendravimas – bilietas į abi puses; jį sudaro šie etapai:

- Aš pasisakau.
- Man patvirtinama, kad mano žodžiai išgirsti.
- Aš išklausau, kaip pasisako kitas.
- Aš patvirtinu, kad jį išgirdau.

Šioje pažiūrėti paprastoje sekoje slypi nesuskaičiuojami spąstai. Kitas asmuo iš tikrųjų reaguoja ne į mano žodžius, o į tai, ką išgirsta jis pats,

mano žodžiams ataidėjus jame; kartais labai skiriasi tai, ką norėjau pasakyti aš, ir tai, ką išgirdo kitas. Ir viskas, žinoma, vyksta abipusiškai.

Kai aš su kuo nors kalbuosi keisdamasis sudėtingomis ir svarbiomis nuomonėmis, turėčiau jo paklausti: „Ką tu išgirdai?“ Kai kas nors su manimi kalbasi, turėčiau jam pasakyti: „Iš to, ką pasakei, aš išgirdau štai ką.“ Patvirtinti nereiškia nei jam pritarti, nei pripažinti, kokia pagrįsta jo mintis, o tik pripažinti tą požiūrį kaip jo asmeninį.

– Dujų kamerų niekada nėra buvę. Tai žydų išmonė, kad jų labiau gailėtusi.

– Jūs sakote, kad dujų kamerų niekada nebuvo, jūs manote, jog tai žydų išmonė, kad jų labiau gailėtusi. Tai jūsų asmeninė nuomonė. Aš jai nepritariu.

Pastaruojų atveju mes galime baigti keistis nuomonėmis šioje dialogo stadijoje... arba paprašyti kito plačiau paaiškinti, kuo pagrįstas jo įsitikinimas. Aš galiu bandyti plačiau paaiškinti, kuo pagrįstas maniškis. Galiu pakeisti kalbos lygmenį ir pasiūlyti jam pasisakyti. Ką jis nori pasakyti, neigdamas, kad per Antrąjį pasaulinį karą būta dujų kamerų, kokią nori perduoti žinią?..

Tolesniuose skyriuose pabandysime perprasti pozicijas, kliudančias ar padedančias bendrauti, stabtelėdami prie kiekvieno iš keturių žingsnių, sudarančių bendravimą:

- pasakyti;
- nesakyti;
- išklaudyti;
- išgirsti.

PASAKYTI

Žodžiai žino apie mus tokių dalykų, kokių mes apie juos nežinome.

RENÉ CHAR

Sunkiausia būna pasisakyti apie save, o ne postringauti apie kitą, apie pasaulį, gyvenimą... Pasisakyti apie save kitam – vadinasi, išreikšti savo tikrovės suvokimą, pojūčius, patirtį. Mes niekada kaip reikiant neįvertinsime šito *aš*, taip dažnai pakeisdami jį *kažkas* arba *tu*.

Žodinė išraiška (čia mes nenagrinėjame įvairiausios kūno ir gestų kalbos) gali būti bent penkių skirtingų lygmenų.

Faktų lygmuo

Tai aprašomasis įvykių lygmuo, leidžiantis pasakyti, kas nutiko ir kaip nutiko. Kai kurie žmonės smulkiai ir ištikimai stengiasi atkurti tai, ką matė, darė, kas atsitiko.

Tarkim, aš pasakoju vakar vakare matyto filmo turinį. Išsiskyres tėvas vežasi dukterį į kelionę. Ir aš išdėstau įvairius nuotykius, kurių šioje išvykoje apstu. Galiu būti kupinas entuziazmo, iškalbus ar santūresnis dėl vieno ar kito tos istorijos aspekto.

Pojūčių ir jausmų lygmuo

Tai, kas patirta ar išgyventa dėl kokio nors įvykio, aplinkybių ar susitikimo.

Visada esama jautrios jausminių reakcijų zonos, emocijos knibžda kiekviename iš mūsų, jos – neišsenkamas savybingos kalbos šaltinis... kai ta kalba įmanoma, o tas „įmanoma“ priklausys nuo mano nusiteikimo atsiskleisti, perteikti savo intymų išgyvenimą ir nuo to, kaip kitas geba mane išgirsti ir paskatinti pasisakyti tokiu lygmeniu.

Aš galėsiu išreikšti, koks buvau sujaudintas to filmo, sukrėstas kai kurių jo scenų. Vos neverčiau žiūrėdamas į tėvo pastangas pelnyti dukters meilę. Kai tarp jų vyravo darna ir švelnumas, išgyvenau jukias ir džiugias akimirkas, kai juos skyrė abipusis nesupratimas, liūdėjau... Ir jeigu tas, kam aš bandau tai papasakoti, man yra svarbus (tiksliau – reikšmingas), man bus svarbu, kad jis mane suprastų, išgirstų. Taigi būti išklausytam tampa man būtina.

Dažniausiai klaidingai suprantama, nusiviliama štai dėl ko: kitas dėl jam būdingų priežasčių (netolerantiškumo, emocinės nejautos, baimės, tam tikro aklumo ir kurtumo...) nesugeba manęs išgirsti, atskiria mane nuo man

gyvybiškai svarbios plotmės... nuo mano išgyvenimo, pojūčių matmens – arba jį sumenkina. Iš šio nesutapimo išplaukia daugybė šeiminių nesutariimų ir kančių. Mes visi tikimės (kartais tarsi šiočio tokio stebuklo), kad kitas (mama, tėtis, brolis, sesuo) pritaris mūsų jausmams, suvoks mūsų savaiminį jautrumą, supras mūsų emocijas jų nepasisavindamas.

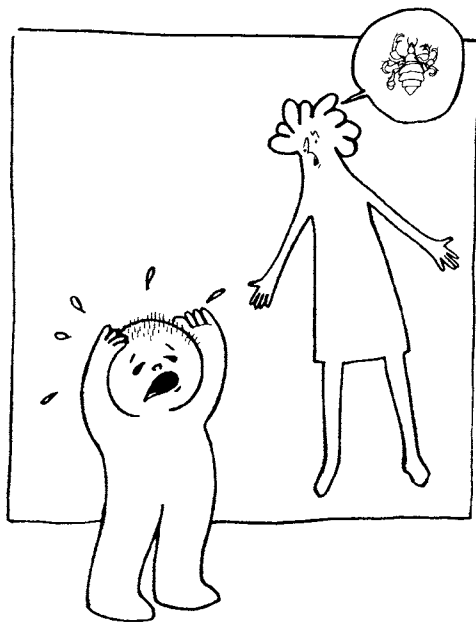
Sunkumų kyla ir tada, kai kitas man atsako skirtingu nei manasis lygmeniu.

– Žinai, mama, buvo labai skaudu, kai tada man, šešiamečiam, taip trumpai nukirpo plaukus.

– Bet suprask – mokykloje buvo utėlių!

Ne, aš negaliu suprasti, jei jaučiu, kad manęs visų pirma neišklausė. Aš kalbu apie jausmus, o ji – apie faktus.

Žodžiai gali atskleisti mūsų bendrą sielvartą...
nebūtinai mus paguosdami.



„Bet mokykloje buvo utėlių!..“

Minčių, idėjų lygmuo

Apibendrinti, normatyviai įvertinti, logiškai apmąstyti: daugiausia bendraujama tokiu racionalių lygmeniu arba nuo jo pradėdama.

Racionalios, parodomosios, šmėstelėjusios mintys, idėjos sieja ir išlaiko emocijas spalvingesnes. Jos leidžia mums klasifikuoti patirtį, ją suvokti, kartais, nuo jos atskirdamos, mus nuo jos ir apsaugo.

Mintys – neišvengiami kelrodžiai, gairės, būtinos žmogiškų aplinkybių chaose ar gausoje. Mintis – tai kalbos šuolis beribių horizontų link. Tai žmogaus plėtra iki žinomų visatos ribų.

Tą patį filmą aš kritikuosiu, vertinsiu – man jis pasirodė gražus ir subtilus, – paskui pasidalysiu apmąstymais apie tėvo ir dukters santykį bei kartų skirtumus, intymųjų kiną arba bendravimo meną.

Mes išgyvename tiek ir tiek malonių jausmų (ar kančių), aptarinėdami savo mintį, kurdami ir griaudami ištisus pasaulius, užmezgdami ar nutraukdami santykius, susiedami ar išskirdami tai, kas įmanoma ir kas neįmanoma.

Atbalsio lygmuo

Viskas, kas išgyventa, ataidi nuo ankstesnių įvykių ir vėl nukreipia mus į patirtį, įsirežusią praeityje. Toks emocinis sluoksnis ne visada pasiekiamas tiesiogiai ar iš karto.

Jeigu aš visiškai pasitikiu pašnekovu, nieko nebijau, galbūt galėsiu jam pasakyti, kad tas filmas sužadino man jausmus, kuriuos išgyvenau aš, išsiskyrusių tėvų vaikas: jis man priminė tėvo apsilankymus, tiek vilčių ir nusivylimų. Tasai filmas gali vėl atgaivinti visus mano asmeninius mitus apie tėvo, šeimos židinio ar šeiminio gyvenimo sąvokas.

Viskas vyksta taip, tarytum kiekvienas dabarties įvykis rastų savo atbalsį artimoje ar tolimoje praeityje. Tokia daugiau ar mažiau sąmoninga reaktyvacija palieka mummyse pėdsakus, nuspalvinančius mūsų santykius, bendravimą čia ir dabar.

Moteris, kuri pirmą kartą šnekučiuojasi su manimi per pietus draugų būrelyje, grąžina mane į situaciją prieš kokių keturiasdešimt

metų. Man buvo aštuoneri, ir pradinėje mokykloje su manimi žiauriai elgėsi mokytoja, kurios lūpų linija buvo lygiai tokia pati kaip mano pašnekovės...

Ir pats to nesuvokdamas aš pajuntu norą ją užsipulti, pažeminti; labai nemandagiai suniekinu jos požiūrį, nors neką tesiskiriantį nuo manojo. Pasirodau piktas, vaidingas, negailestingas, noriu sutriuškinti ją šiame draugų sambūryje... jie visi nustebinti mano išpuolio.

Vaizduotės lygmuo

Vaizduotės kuriamais paveikslais, troškimais ir jų asmeninių vaizdinių palyda kartais taip pat galima dalytis.

Aš įsivaizduoju sukūręs tokio paties žanro filmą, bet šiek tiek kitaip. Jis veikiau būtų buvęs sutelktas į poros santykius; aš būčiau režisierius, pagrindinį vaidmenį būtų atlikusi... Ir aš mintyse diskutuoju su Delphine Seyrig ar Juliette Binoche...

Vaizdinių pasaulis, toks be galo svarbus kiekvienam iš mūsų, būna svarbiausias mūsų kūrybingumo šaltinis dialoge, jei mes ryžtamės juo pasidalyti ir jei kitas geba išgirsti jį tokį, koks jis yra, suvokti, jog tai – įsivaizduojamas gyvenimas; jei jis geba išgirsti, kad tai, ką aš įsivaizduoju ir įkūniju žodžiais, nereiškia, jog tuojau pat ketinu pereiti prie veiksmų. Įsivaizduojamo pasaulio savitumas pasižymi tuo, kad jis nori būti išgirstas. Įsivaizduojamu pasauliu pasidalyti negalite, jį galite tik išreikšti. Įsivaizduojamą pasaulį privalu gerbti.

Visavertis bendravimas – mainai, kai aš turiu galimybę pasisakyti, būti išgirstas ir išgirsti kitus tais penkiais lygmenimis įvairiomis mūsų ryšio akimirkomis.

Dažnai mūsų žodžiai lieka užblokuoti viename ar kitame lygmenyje. Nelygu padėtis ir pašnekovas, aptariama tema, mūsų atsipalaidavimas ar baimė, ir ypač nelygu, kaip mus išklauso pašnekovas. Mes suteikiame ypatingą vietą tam tikram lygmeniui ir vengiame kitų arba jų taip pat nuolat atsisakome.

Vaisingai bendraujant laisvai pereinama nuo vieno lygmens prie kito. Leidžiama žodžiui cirkuliuoti visais jo matmenimis. Taigi kiekvienas bendravimas turėtų būti vaisingas, skatinti atvirumą.

Laisvas santykis (leidžiantis man būti tuo, kas esu) yra toks, kai galima sakyti viską*.

Kartais mes girdime: „Man sunku, aš negaliu jam pasakyti, kad...“ arba: „Jis nenori girdėti, ką aš sakau“ ar „Nedrįstu jam to pasakyti, bijau jo reakcijos.“ Baimė pasakyti, nesivaržant išreikšti save įrašyta daugelyje artimų santykių. Tokia baimė užkerta kelią įkvėpimui, polėkiui, kūrybingumui. Ji riboja, kursto pagiežą, susijusią su tuo, kas liko neišsakyta.

Kartais mes per daug tikimės iš kalbos, tikslaus ir tikro žodžio mito, – o juk žodžiuose kiekvienas mato skirtingą tikrovę.

Paprastai vis dar tikiuosi, kad apsikeitimas žodžiais ir frazėmis man padės pasiekti tą visapusišką, visavertį bendravimą, kokio trokštu. Kol manyje gyva tokia beveik besąlygė viltis, dažnai po kokio nors dialogo mane užvaldo nerimastinga neviltis, neaiškus vidinis nerimas ar neišsąkomas pyktis, besitaikantis išsilieti į smurtą.

Tarp to, ką aš išgyvenu ir ką apie tai pasakau, tarp to, ką ketinu pasakyti ir kas man išsprūsta iš burnos, esama tokio skirtumo! Ir toks skirtumas tarp to, ką sakau aš ir ką išgirsta mano pašnekovas pagal jo paties suvokimą ir kriterijus! Ir aš net nežinau, ką jis suprato ar išgirdo. Kartais perprasiu tai susižavėjęs ir nustebęs po daugelio dienų ar savaitių.

Slaptos kito asmens mintys ir vaizdiniai praspūsta man lygiai taip pat kaip manieji jam. Net mintys ir vaizdiniai mano gyvenimo bendrąkeleivės, su kuria dalijuosi lova ir duona, netgi vaiko, kurį nuo pat gimimo gaubiu savo meilės kupinu rūpesčiu. Paslaptis tarp mūsų išlieka, ir didžiąja svarbių dalykų prasme mes liekame vienas kitam svetimi.

Taigi visokia žodinė raiška – kuri dar nėra dialogas – gali būti iškraipyta ir nesuprasta tarp:

- to, ką aš mąstau, patiriu, ir to, ką galiu išsakyti;
- to, ką iš tikrųjų išsakau savo raiškos priemonėmis... ir to, ką kitas

* Bet tai nereiškia primygtinio reikalavimo *viską pasakyti*. Vien žinojimas, kad tai įmanoma, suteikia begalinį pasitikėjimą savimi ir kitu.

išgirsta ir supranta, tarp gausios mano pateiktos informacijos atiduodamas pirmenybę tam, kas jį labiausiai jaudina, žavi ar atrodo grėsmingiausia;

- to, ką, mano manymu, išgirdo kitas... ir to, ką, jo manymu, aš manau jį išgirdus.

Žinoma, aš stengiuosi susitaikyti, kad žodžiai neišvengiamai skirsis nuo to, ką išgyvenu, ir mėginu tai apriboti. Pirmiausia reikia pripažinti, kad visoks žodinis bendravimas nėra išsamus, o paskui stengtis padaryti jį vaisingesnį.

NESAKYTI

Stengdamiesi pasiekti tai, kas nepasiekiamo, mes padarome neįmanoma tai, kas būtų įgyvendinama.

P. WATZLAWICK

Atrodo, šis punktas prieštarauja tam, kas ką tik buvo išdėstyta, bet „nesakyti“ turi būti suprasta kaip pasirinkimas (o ne kaip prievarta).

Bendravimas man gali patikti tik tada, jei aš pripažinsiu, kad jis turi ribas. Neįmanoma pasakyti visko. Viską vienas kitam pasisakyti – iliuzija ir žabangos, sinkretinė pagunda.

Nesakyti kartais reiškia nustatyti savo teritorijos ribas. Aš nenoriu aptarinėti tokios ir tokios temos su tokiu ir tokiu asmeniu, net jei jis mane ir kamantinėja. Kai kuriais klausimais neteisėtai kišamasi į mano gyvenimą, ir aš galiu sau leisti į juos neatsakyti.

Pasakoju vienam kolegai savo atostogų įspūdžius.

– Su kuo tu važiavai? – teiraujasi jis.

– Dabar noriu papasakoti tau apie Prahą, o ne apie savo intymų gyvenimą.

Nesakyti taip pat yra dėmesingumo kitam ženklas („Šįvakar jis pavargęs, nenusiteikęs klausytis“) ir tinkamos akimirkos pasirinkimas, jei nori būti išgirstas („Šiandien jis taip nori kalbėti, kad mano žodžiams nebėra vietos“). Kartais reikia palaukti palankesnių sąlygų ar geriau išsiaiškinti reikalą su savimi pačiu prieš ryžtantis grįžti prie kokių nors patirtų aplinkybių.

Nesakyti, per daug nepasakyti... tai leidžia išvengti tam tikros santykių taršos. Aš pasistengsiu nesinaudoti kitu kaip šiukšlių dėže, gausiai užversdamas jį savo rūpesčiais, nuopuolio akimirkomis, pykčiu, neviltimi. Daugelis, atrodo, samprotauja taip: „Kuo esu kam nors artimesnis, tuo labiau galiu sakyti jam viską, kas man nesiklosto.“

Viskuo, kas mums blogiausia, apkrauname brangiausių žmones. Ypač kalbant apie meilės santykius, kai kartais nedvejodami užkariame kitam savo gausius rūpesčius ir negandas. Viskas klostosi taip, tarsi meilė suteiktų teisę engti mylimą žmogų. „Kai aš toks liūdnas ir nelaimingas, ar jis turi teisę būti toks linksmas ir laimingas?“

Tas „nesakyti“, kurio nereikia painioti su „neiškakinti“, yra tarsi kokia bendravimo savikontrolė, kiekvienam leidžianti išsaugoti privatumo zoną.

„Kai tavęs nebuvo, aš suvokiau, kaip mums svarbu bendraujant išsaugoti tam tikrą vienatvės zoną.“

Išsaugoti vienatvę būnant šalia kito. Vyksta jautrus dviejų žmonių, pasitraukusių į savo pačių gelmes, bendravimas – o sykiu iš tų dviejų lygiagrečių ir skirtingų srovių kyla magnetinė jėga.

Kartais taip būna pasimylėjus. Kiekvienas partneris lieka vienas, laimingas, kad vienas, atlėgęs, nejausdamas jokio noro aktyviai bendrauti – ir vis dėlto, apimtiems tokios betikslės ir nieko nereikalaujančios būsenos, abiem svarbu, kad kitas yra šalia, tas buvimas jį sustiprina, sutaurina iki pačių gelmių.

Ilgainiui santykiams pririekia tokio pobūdžio tylos, intymaus malonumo vienam išgyventi savo pojūčius, jaučiant darną (harmoningą šio termino prasme) su kitu.

Tokią jautrią pusiausvyrą paprastai rodosi sunku pasiekti. Pernelyg dažnai kitas, esantis šalia, jo žvilgsnis – net jei jis į mane nežiūri – įgau-

na tokį mastą, kuris gresia mano santykiui su savimi pačiu. Geriau suvoki kitą negu save patį... Vienatve mėgautis lengviau, kai kambaryje, bute nieko nėra. O dar labiau negu vyras, žmona ar vaikai, regis, šio palaimingo atotrūkio galimybei kelią užkerta tėvų artumas.

Ir vis dėlto visai mažas vaikas gebėjimą išsaugoti vienatvę šalia kito turėtų kurti greta mamos. Užtikrintas, kad mama pasiekiamas, jis gali būti, žaisti ar svajoti vienas. Jis išmėgina erdvę, kur, kad ir kaip tai netikėta, gali pamiršti kitą, nes žino, kad tas kitas čia pat. Erdvę, kurioje jis gali atsiskirti nuo kito, nes žino, kad jo nepraranda.

Daugelis motinų braunasi į tą trapią erdvę, taip darydamos žalą pirmosioms svarbioms vienatvės pamokoms. Jos kišasi, aptarinėja žaidimą, klausinėja, domisi ir gerų norų vedinos griaua tą sustabdytą akimirką, kai mažylis gyvena už jų ribų. Tarsi ant skustuvo ašmenų tarp vienatvės ir atsiskyrimo, ryšio ir priklausomybės. O juk jis tyrė savo gebėjimą gyventi pats, ištisas, nepažeistas kito gyvenimo, kuris vis dėlto išliko jam lemiamas.

Poros ar draugų santykiuose tos pasidalytos tylos akimirkos man atrodo stebuklingos, nes paprastai tarp mūsų pageidavimų ir nesugebėjimo atsikratyti esančių šalia, kurie į mus kėsina ar mums įkyri, esama atotrūkio.

Kaip tas vairuojantis vyras, kuris leidžiasi liūliuojamas švelnaus automobilio bėgsmo snieguotu gamtovaizdžiu... Jis atsipalaidavęs, pakibęs tarp svajų ir minčių, nugrimzdęs į save patį, ramus, nes jaučia greta savęs moterį ir apie ją negalvoja. Bet jai neramu dėl tos tylos, kurią ji suvokia kaip užsisklendimą, varžymąsi, atstūmimą. Be to, ji norėtų pratęsti vakar vakare nutrauktą pokalbį, išnaudoti šią akimirką, kad galop išsakytų jam visa, kas nuo vakar slegia jai širdį, ir išgirstų, ką jaučia jis. Galbūt ji nutrauks tylą: „Tu nieko nesakai?“ – balsu, kupinu priekaišto, nerimo ar lūkesčio.

Laisvas bendravimas yra pagrįstas sutikimu ir malonumu gyventi dvigubą gyvenimą: gyventi su kitais ir gyventi sau pačiam, kai emociškai man pakanka savęs paties.