

ЮНІ ХОН

ФІЛОСОФІЯ, ЯКА 5000 РОКІВ
ДОПОМАГАЄ ДОЛАТИ ТРУДНОЩІ
Й РОЗВ'ЯЗУВАТИ ПРОБЛЕМИ

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; уберечитесь від невдач і помилок.

Це мистецтво відчинить навіть ті двері, про існування яких ви й не здогадувалися.

Вдумливий погляд на життя. Кожен із нас може допомогти собі, практикуючи давнє мистецтво нунчі.

The Times

ЮНІ ХОН

НУНЧІ

КОРЕЙСЬКЕ МИСТЕЦТВО
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

НУНЧІ

КОРЕЙСЬКЕ МИСТЕЦТВО
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

www.bookclub.ua
ISBN 978-617-12-7688-8



#ФІЛОСОФІЯ_ЩАСЛИВОГО_ЖИТТЯ

НУНЧИ

EUNY HONG

THE POWER OF
NUNCHI
THE KOREAN SECRET
TO HAPPINESS AND SUCCESS

ЮНІ ХОН

НУНЧІ

КОРЕЙСЬКЕ МИСТЕЦТВО
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

ХАРКІВ  **КЛУБ**
2020  СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ

УДК 159.9
X77

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Ця книжка містить спогади авторки. У деяких випадках імена, місця, дати
й інші подробиці було змінено, щоб захистити особисті дані інших людей.

Решта фактичної інформації, викладеної в цій книжці, відповідає
дійсності на час публікування, проте не може використовуватися
в судових справах і підлягає змінам.

Відповідно до законодавства, авторка й видавництво не несуть
відповідальності за правомірне й неправомірне використання
будь-якої інформації, викладеної в цій книзі

First published as THE POWER OF NUNCHI by Hutchinson,
an imprint of Cornerstone. Cornerstone is part
of the Penguin Random House group of companies

Перекладено за виданням:
Hong E. The Power of Nunchi. The Korean Secret
to Happiness and Success / Euny Hong. — London:
Penguin Random House, 2019. — 240 p.

Переклад з англійської *Олеси Малої*

Дизайнер обкладинки *Петро Вихорь*

ISBN 978-617-12-7688-8
ISBN 978-1-786-33180-9 (англ.)

© 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.*)

ЗМІСТ

Розділ 1. Що таке нунчі?	7
Розділ 2. Корейська суперсила.....	22
Розділ 3. Що заважає нунчі?	40
Розділ 4. Брак нунчі, або Як утратити друзів і відштовхнути людей.....	53
Розділ 5. Два ока, два вуха, один рот.....	72
Розділ 6. Довіряйте першим враженням	95
Розділ 7. Нунчі та взаємини.....	128
Розділ 8. Нунчі на роботі	148
Розділ 9. Нунчі в разі тривожності	178
<i>Висновки</i>	<i>196</i>
<i>Додаток. Просунуте нунчі</i>	<i>202</i>
<i>Подяка</i>	<i>206</i>

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 почувли. 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 *B* — 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 креветки 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!¹», то маю вам сказати ось що. По-перше, це не маячня. Уже понад п'ять тисяч років корейці використовують нунчі, щоб оминати «усі стріли й каміння злої долі»². 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.

¹ Марі Кондо — авторка книги «Викинь мотлох із життя», присвяченої ладу в побуті. Оригінальне видання написано японською мовою.

² Цитату з трагедії В. Шекспіра «Гамлет» наведено в перекладі О. Бургардта.

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 економіки¹.

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

¹ 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.)

відповідь: «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, доводилося 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. 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.

Залишалося 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 облич 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 висококонтекстну¹. 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

¹ «Висококонтекстна культура» — термін у теорії міжкультурної комунікації, який додав до наукового обігу антрополог Едвард Голл.

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.

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: «одиниця 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. Кореїці 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 розвинутих, 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 Енджелу¹: «Я зрозуміла, що люди забудуть ваші слова, забудуть ваші вчинки, проте ніколи не забудуть, що ви змусили їх відчути».

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

¹ Майя Енджелу (1928—2014) — американська письменниця й поетеса.

- 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 сподіваєтеся 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 залицявся, здогадуєтеся лише згодом — коли він надсилає повідомлення на мобільний: «Може, 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»¹. 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

¹ Переклад цитати з діалогу Платона «Кратил». Українською мовою твір не перекладався.

вимагають різної поведінки: на похороні ми поводимось 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 невідгідному 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 настрої 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»¹.

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 бідарці², 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».

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».

¹ Цитату з оповідання Артура К. Дойла «Скандал у Богемії» наведено за виданням: Дойл К. Артур. Собака Баскервілів. Перекл. М. Дмитренка. 1992.

² Бідарка — двоколісний однокілінний візок на одну або дві особи. (Прим. ред.)

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 загуглити, 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 обґрунтовано 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 якесь 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 невмін-

ня розбиратися в людях і бажання вийти заміж за садиста принца Джоффі. 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 ранише, 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 незрозуміння, 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 несутірний 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 Ширану¹.

Складно уявити хоч якусь причину такої популярності, адже цей гурт навіть не співає англійською. Ба більше,

¹ 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.)

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 найпристосованіших¹, якщо перефразувати пана Дарвіна, не означає, що виживають найсильніші. Виживають ті, у кого прудкіше нунчі.

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.

¹ 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.)

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 хамеліонові, 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 мовою¹. 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

¹ Джерело: Minsoo Kang. *The Story of Hong Gildong*. New York: Penguin Books, 2016. (Прим. авт.)

класовій ієрархії (у Кореї своя ієрархія є навіть у межах одного суспільного прошарку!) без нунчі не обійтися.

«В епоху династії Чосон¹ представники декількох поколінь однієї сім'ї мешкали всі разом у великих спільних домішках, — 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 розуміння

¹ Чосон — корейська династія, яка правила з кінця XIV до початку XIX століття. (Прим. ред.)

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, корейську 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 жадливе 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 рукоштовання 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. Обійнявшись, 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 втратити 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 нунчі¹. 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.

¹ Джерело: Jaehong Heo and Wonju Park, 'Development and Validation of Nunchi Scale', *Korean Journal of Counseling* 14:6 (2013), pp. 3537—55. (Прим. авт.)

- Я не бентежу інших людей.
- Під час багатолюдних заходів я легко можу визначити, коли варто піти.

Підсумки дослідження Хео свідчать, що людям, які поводяться 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»¹.

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

¹ «Primum non nocere» — крилатий вислів невідомого походження, центральний принцип медичної етики, якого, утім, немає безпосередньо в клятві Гіппократа.

зусиль, щоб «передовсім, не спричинити шкоди», проте доволі часто нам це не вдається — оскільки наше нунчі стає 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 Корей, 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 Корей візитівка відображає вашу особистість. Робота без візитної картки — це не робота, а людина без ві-

ПОДЯКА

Зазвичай наприкінці книги автор пише: «Ця книга не з'явилася б, якби не редактор Х», і в моєму випадку це дійсно так — на всіх рівнях. Дозвольте висловити щиру вдячність Сарі Ріббі (*Sarah Rigby*), Джонові Сициліано (*John Siciliano*) і Піппі Райт (*Pippa Wright*) із видавництва *Penguin Random House* за те, що вони чудові наставники, геніальні редактори й загалом надзвичайно приємні люди. Низький уклін Піппі за її неперевершені літературні інстинкти — і за те, що благословила цей союз автора й теми. Джон, моя споріднена душа, таємна зброя й натхненник цього проекту, завжди безмірно підтримував мене своїм гумором, сповненими нунчі порадами та стратегічним мисленням.

Моя літературна агентка Ліззі Кремер (*Lizzy Kremer*) з *David Higham Associates* уже п'ятнадцять років допомагає мені уникати «гістряків». Не знаю, чим я заслужила її увагу, проте її рішення допомогти мені стало однією з найщасливіших подій у моєму житті. Маддалена Кавачуті (*Maddalena Cavaciuti*) і Гаррієт Мур (*Harriet Moore*) перейняли пристрась і майстерність своєї вчительки. Хоча не вони вирішували, чи співпрацювати зі мною, вони доклали всіх зусиль, і я щиро їм вдячна. Дякую також Джаю Ко (*Jai Ko*) за суттєву допомогу з інтерв'ю.

Хотілося б подякувати за особисту допомогу ще багато кому, проте їх надзвичайно багато, і я не можу назвати всіх. Утім, двом людям усе ж мушу висловити найщирішу вдячність. Це Шивон Зільке (*Siobhán Silke*), яку я незбагненим чином не згадала в попередній книзі — це ніби забути власне ім'я. Вона піклується про те, щоб бути хорошою людиною та другом, більше, ніж я взагалі коли-небудь про щось піклувалася. І дякую Кевінові Кляйну (*Kevin Klein*) за те, що став для мене ідеальним першим читачем, ділився мудрістю та пригощав мене смачною кавою.

Популярне видання

ХОН Юні

Нунчі. Корейське мистецтво емоційного інтелекту

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*
Редактор *М. Л. Лола*
Художній редактор *А. В. Бєлякова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *О. М. Пікалова*

Підписано до друку 02.04.2020. Формат 75x108/32.
Друк офсетний. Гарнітура «Literaturna». Ум. друк. арк. 9,75.
Наклад 3000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Богдана Хмельницького, 24
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

UNISOFT

Хон Ю.

X77 Нунчі. Корейське мистецтво емоційного інтелекту / Юні Хон ; пер. з англ. О. Малої. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. — 208 с.

ISBN 978-617-12-7688-8

ISBN 978-1-786-33180-9 (англ.)

УДК 159.9