



ATNAUJINTO LEIDIMO PRATARMĖ 7

ĮSPĖJIMAS

Nemanykite, kad negali būti kitaip 13

Pirmas skyrius • MINČIŲ SKAITYMAS?

Sąvokos apibrėžimas 17

Antras skyrius • NESĄMONINGAS PALANKUMAS

Kas tai ir kodėl jums to reikia 27

Trečias skyrius • NESĄMONINGAS PALANKUMAS GYVENIME

Sąmoningai pasitelkite nesąmoningą komunikaciją 39

Ketvirtas skyrius • KIEK DAUG LEMIA JUSLĖS

Kaip jauslių perduodama informacija veikia mintis 81

| | |
|---|-----|
| Penktas skyrius • JAUTRU | |
| Mes visada parodome, ką jaučiame | 103 |
| Šeštasis skyrius • NIEKADA NEVĒLU | |
| Pamokanti istorija apie mokėjimo skaityti mintis svarbą | 163 |
| Septintasis skyrius • TAPKITE GYVU MELO DETEKTORIUMI | |
| Apie prieštaringus signalus ir jų reikšmę | 167 |
| Aštuntasis skyrius • NESĄMONINGAS KAZANOVA | |
| Kaip flirtuojate patys to nesuvokdami | 195 |
| Devintasis skyrius • PAŽVELK MAN Į AKIS... | |
| Įtaigos ir nepastebimo poveikio būdai | 209 |
| Dešimtas skyrius • INKARAI VISADA SU MUMIS | |
| Kaip sukurti ir aktyvuoti emocines būsenas | 235 |
| Vienuoliktasis skyrius • METAS PASIRODYTI! | |
| Įspūdingi pavyzdžiai ir triukai vakarėliams | 253 |
| Dvyliktasis skyrius • MINČIŲ SKAITYMAS! | |
| Baigiamosios mintys apie tai, ko išmokote | 269 |
| NUOTRAUKŲ ŠALTINIAI | 274 |
| ŠALTINIAI | 275 |



MINČIŲ SKAITYMAS?

Sąvokos apibrėžimas

Aš visiškai tikiu minčių skaitymo fenomenu. Man tai atrodo nė kiek ne didesnė mistika nei gebėjimas suprasti pašnekovo žodžius. Mistikos čia gal net ir dar mažiau. Minčių skaitymo nelaikau labai prieštaringu gebėjimu, labiau būčiau linkęs vadinti jį kasdienišku. Iš tiesų visi nuolat tai darome net nesusi-mąstydami. Natūralu, kad ne visiems sekasi vienodai gerai ir ne visi taip elgiamės sąmoningai. Esu įsitikinęs, jog žinodami *ką* ir *kaip* darome, galime išmokti tai atlikti *geriau*. Todėl ir parašiau šią knygą.

Taigi, ką mes darome? Ką turiu omenyje sakydamas, kad skaitome vieni kitų mintis? Ką iš tiesų reiškia sąvoka „minčių skaitymas“?

Iš pradžių noriu paaiškinti, kas tai *nėra*. Minčių skaitymas (angl. *mind reading*) yra psichologijos sąvoka. Šis reiškinys yra viena priežasčių, kodėl partneriams prireikia porų terapijos. Kalbu apie situacijas, kai vienas asmuo mano, kad kitas geba skaityti jo mintis:

„Jei jis tikrai mane myli, turėjo suprasti, kad nenorėjau eiti į tą vakarėlį, nors ir sutikau!“

Arba:

„Aš jam nerūpiu, antraip būtų supratęs, kaip jaučiuosi.“

Tokie reikalavimai skaityti mintis yra greičiau egocentriškumo apraiška. Arba manymas, kad pats moki skaityti kitų mintis, nors iš tiesų tik primeti kitiems savo paties požiūrį ir vertinimus.

„O ne, dabar ji manęs nekęs.“

Arba:

„Tikriausiai bus ko nors prisidirbusi, antraip ko taip šypsosi?“

Toks elgesys vadinamas *Otelo klaida* (vėliau paaiškinsiu kodėl). Visi minėti pavyzdžiai yra ne minčių skaitymas, apie kurį kalbu, o paprasčiausi niekai.

Didžioji Descartes'o kvailystė

Norint suprasti, kas yra minčių skaitymas, apie kurį netrukus kalbėsiu, pirma svarbu suvokti kitą koncepciją. Filosofas, matematikas ir mokslininkas René Descartes'as (taip pat žinomas lotynišku vardu *Cartesiusas*) buvo tikras XVII amžiaus šviesulys. Jo inicijuota matematikos ir vakarietiškos filosofijos revoliucija veikia mus ir šiandien. 1650-aisiais Descartes'as mirė nuo plaučių uždegimo Stokholmo Karalių rūmuose, į kuriuos buvo pakviestas karalienės Kristinos. Kaip ir dera prancūzų filosofui, buvo pratęs dirbti patogiajai įsitaikęs šiltoje lovoje. Nieko nuostabaus, nors kartu liūdna, kad rytais šaltos kaip ledas rūmų grindys pasiglemžė jo gyvybę.

Descartes'as nestokoja vertingų pasiekimų, bet yra ir rimtai susimovęs. Prieš mirdamas jis pristatė idėją, kad protas ir kūnas veikia atskirai. Kvailiau pasakyti negalėjo, bet jau buvo užsitarnavęs inteligentijos palankumą skambiomis frazėmis, pavyzdžiui, *Cogito ergo sum* („maštau, vadinasi, esu“), todėl automatiškai priimta net ir šiek tiek keistoka (mano nuomone, iš esmės religinė) mintis, kad žmonės yra sudaryti iš dviejų substancijų – dvasinės ir kūniškos.

Žinoma, buvo nesutinkančių su tokia nuomone, bet jų balsus nustelbė šlovinantieji Descartes'o įžvalgą. Tik mūsų laikais biologai ir psichologai, pirmiausia pasaulinio garso neurologas Antonio Damasio, sugebėjo moksliskai įrodyti, kad yra atvirkščiai. Šiandien žinome, kad kūnas ir smegenys yra neatskiriami ir glaudžiai susiję tiek fiziškai, tiek mentališkai.

Vis dėlto Descartes'o idėja sulaukė tokio pritarimo, kad vis dar tebėra laikoma pripažinta tiesa. Nors daugybė gyvenimo būdo žurnalų publikuoja švietėjiškus straipsnius, kurie vadinasi „Juokdamiesi tampame protingesni“ arba „Fizinės treniruotės didina kūrybingumą“, Descartes'o teiginys tebėra išsakinijęs mūsų galvose. Daugelis, gal ir nesąmoningai, vis dar skiriame kūną ir mąstymą. Kad ši knygos dalis toliau būtų suprantama, svarbu suvokti, jog taip nėra, nors iš pradžių gali atrodyti keista.

Tai kaip yra iš tiesų?

O iš tiesų mūsų galvoje negali gimti nė viena mintis, kol nenutinka kas nors grynai fiziškai. Galvojant smegenyse vyksta elektrocheminiai procesai. Kurdamos mintį tam tikros smegenų ląstelės siunčia viena kitai įvairaus modelio signalus. Jei esame tai mintiję anksčiau, tarkim, prisiminimas, tai modelis mums jau ne naujas ir mes jį tik atkartojame. Jeigu mintis visiškai nauja, smegenyse kuriame kitus modelius / ląstelių jungtis. Tas modelis skatina ir tam tikrų hormonų (pavyzdžiui, endorfinų) išsiskyrimą organizme, taip pat veikia autonominę nervų sistemą, atsakingą už, tarkim, kvėpavimą, vyzdžių dydį, kraujotaką, prakaitavimą, raudonavimą ir t. t.

Visos svarbios mintys kaip nors veikia organizmą. Kartais tai labai akivaizdu: bijant džiūsta burna, į šlaunis priteka daugiau kraujo, kad galėtume pabėgti, o kilus seksualinėms mintims apie vaikiną iš parduotuvės „Ica“ kasos labai aiškiai pastebimos kitos organizmo reakcijos, nors tai viso labo tik mintys. Kartais reakcijos plika akimi nesimato, bet ji visada yra.

Vadinasi, vien kreipdami dėmesį į fizinius organizmo pokyčius galite nemažai sužinoti apie asmens savijautą, jausmus ir mintis. Lavindami pastabumą atkreipsite dėmesį ir į tuos niuansus, kurių anksčiau nepastebėdavote.

Kūnas + siela = ♥

Tačiau tai dar ne viskas. Nors visas mūsų mintis vienaip ar kitaip parodo kūnas, teigiama, kad yra ir atvirkščiai. Tai, ką daro kūnas, veikia ir psichinius procesus, taip pat ir jausmus. Galite nesunkiai patikrinti, ar paskutinis teiginys yra teisingas. Padarykite taip:

- sukąskite dantis,
- nuleiskite antakius,
- žiūrėkite į tašką priekyje,
- pabūkite taip dešimt sekundžių.

Ne vienas tyrinėtojas teigia, kad tai darydami gana greitai pasijusite pikti. Kodėl? Nes atlikote tokius pačius veido raumenų judesius kaip *supykę*, o jausmai pasireiškia ne tik galvoje – juos, kaip ir mintis, parodo ir kūnas.

Aktyvinant su tam tikru jausmu susijusius raumenis sužadina-
namas bei patiriamas ir tas jausmas, tai yra prasideda psichinis
procesas, kuris savo ruožtu veikia kūną. Šiuo atveju pabunda
autonominė nervų sistema. Gal nepastebėjote, bet atliekant
ši testą pulsas padažnėjo 10–15 dūžių, taip pat suintensyvėjo
kraujotaka į smegenis. Tada smegenyse jaučiama šiluma arba
dilgčiojimas.

Kaip tai nutiko? Aprašytais raumenų padėties pokyčiais jūs pranešėte autonominei nervų sistemai, kad pykstate, ir – *voilà**.

Kaip matote, vyksta dvikryptis procesas. Gerai pagalvojus, visai logiška, stebėtis reikėtų, jei būtų kitaip. Mintis veikia kūną, o ką nors darantis kūnas veikia mintį. Jei vis dar atrodo, kad taip nėra, galbūt tai lemia išsisknijusi nuomonė, kad žodžiu „mintis“ paprastai vadiname nematerialius procesus ar įvykių seką, o žodis „kūnas“ asocijuojasi su fiziniu objektu.

Gali būti sunku sutikti su nuomone, kad fiziologiniu požiūriu nėra didelio skirtumo tarp mėgavimosi gera muzika (psichinis išpūdis) ir prakaitavimo karštą vasaros dieną (fizinė reakcija). Vis dėlto abu reiškiniai turi tiek fizinių, tiek psichinių aspektų.

Kad būtų aiškiau, sakykime taip: mes negalime nieko pagaltoti, jei kiekviena mintis paskatina biologinius procesus ne tik smegenyse, bet ir visame organizme. Kitaip tariant, mumyse. O paprasčiau kalbant – pamirškite Descartesą.

Be žodžių ir nesąmoningai

Psichinė ir biologinė mūsų pusės yra visuma. Tai suvokus žengiamas didelis žingsnis į priekį siekiant tapti puikiu minčių skaitytoju. Norint skaityti mintis taip, kaip tai suvokiu aš, svarbiausia iš fizinių požymių suprasti kitų žmonių psichinius procesus. Aišku, negalime tiesiogine prasme „perskaityti“, kas vyksta galvose (tada visi turėtų galvoti žodžiais, tačiau netrukus įsitikinsite, kad taip yra ne visada), bet mums tai ir nebūtina. Kaip jau minėjau, norint suprasti, kas dedasi viduje, užtenka matyti, kas vyksta išorėje. Kai kurie matomi požymiai bėgant laikui beveik nesikeičia: kūno sudėjimas, laikysena, intonacija ir t. t. Tačiau mums kalbantis nuolat vyksta daugybė pokyčių: kinta kūno kalba, žvilgsnis, tempas ir pan. Tai vadiname neverbaline, arba bežode, komunikacija.

* *Voilà* (pranc.) – štai, prašome.

Iš tiesų du žmonės daug bendrauja be žodžių. Kartais jie yra tik nereikšminga dalis, o tam tikrose situacijose apsieinama ir visai be jų (žinoma, kartais bežodė komunikacija yra ne tokia svarbi, tačiau visiškai be jos niekada neišsiverčiame – net ir drauge sprendžiant matematinį uždavinį prireikia tam tikro bežodžio bendravimo, kad ir norint paskatinti bendradarbiavimą). Žodžiai yra reikalingi, bet jų svarba ribota. Visa kita komunikacija vyksta kūnu ir balsu.*

Ironiška, kad mes vis tiek stengiamės daugiausia dėmesio skirti tam, *kas* sakoma, tai yra vartojamiems žodžiams, ir labai retai susimąstome, *kaip* jie buvo ištarti. Didžiumą bendravimo galinti sudaryti bežodė komunikacija vyksta ir nekalbant, ir dažniausiai nesąmoningai.

Kaip suprasti? Juk negalime komunikuoti ir apie tai nežinoti? Tiesą sakant, galime. Net jei įdėmiai stebime pašnekovą, beveik visą dėmesį sutelkiame į tai, ką jis arba ji sako, ir dažniausiai nesukame galvos, kaip juda akys, veido raumenys ar kitos kūno dalys, pastebime tik tai, kas akivaizdžiausia, tarkim, kai kas nors padaro taip, kaip ką tik bandėte jūs, – nuleidžia antakius, sukančia dantis ir žvelgia sugniaužęs kumščius. Tai patrauks dėmesį (tikiuosi).

Pastabumo stoka būdinga ne tik vykstant bežodei komunikacijai. Mes prastai gebame atkreipti dėmesį ir į tai, kas sakoma žodžiais, ir nuolat sulaukiame užslėptų, dviprasmiškų pasiūlymų, kurių protas paprasčiausiai nepastebi, tačiau jie nepraslysta pro akis sąmonei. Ji anaiptol ne tokia jau ir nereikšminga – sąmoneje saugome nemažai savo požiūrių, nuostatų ir minčių apie pasaulio suvokimą.

Iš tiesų mes visada komunikuojame visu kūnu – ir nekantriais rankų gestais, ir vyzdžiais, ir balsu. Net jei dažnai nesuge-

* Jei visai tiksliai, balsas, kitaip nei neverbaline komunikacija laikoma kūno kalba, priskiriamas *intraverbalinei* komunikacijai. Norėdamas pasilengvinti darbą ir kad knyga nebūtų pernelyg varginanti, išūliai leidau sau priskirti kūno kalbą ir balsą bežodės *komunikacijos* sąvokai.

bame užfiksuoti gaunamų signalų protu, tai padaro sąžmonė. Ji pastebi, analizuoja ir interpretuoja visų rūšių komunikaciją: kūno kalbą, kvapus, balso intonaciją, emocinę būseną ar žodžius. Paskui tais pačiais kanalais siunčia bežodį, sąžmonei nepavaldų atsakymą. Taigi mes protu ne tik nesuvokiame didžiosios dalies to, ką žmonės mums sako, bet ir mažai arba visai nenutuokiame apie savo atsakymą, o bežodė sąžmonės reakcija labai dažnai gali būti visiškai priešinga mūsų požiūriui ir tam, ką teigiame žodžiais.

Nesąžmoninga komunikacija, be abejo, stipriai mus veikia. Štai kodėl persekioja įkyrus jausmas, kad labai maloniai bendravęs žmogus iš tiesų mūsų nemėgsta, – sąžmonė paprasčiausiai užfiksavo priešiškus signalus, kuriais paremtas neaišku iš kur atsiradęs suvokimas.

Vis dėlto sąžmonė irgi klysta. Ji turi priimti, suprasti ir interpretuoti daugybę informacijos vienu metu, o kaip tą daryti, niekas nemokė, todėl dažnai neišvengiama klaidų. Mes ne viską pamatome, praleidžiame kai kuriuos niuansus ir neteisingai suprantame tam tikrus signalus. Tada kyla nereikalingų nesusipratimų. Todėl ir parašiau šią knygą.

Jūs tai jau darote, bet galite geriau

Kartu apžvelgsime, ką bendraudami darome be žodžių, sąžmoningai ir ką tai reiškia. Norint kuo geriau komunikuoti – ir skaityti mintis! – svarbu išmokti suprasti ir teisingai interpretuoti bežodžius kitų nesąžmoningai siunčiamus mums signalus.

Išmokę pastebėti savo pačių bežodę komunikaciją, kontroliuosite perduodamą žinią, nesiūsite dviprasmių signalų ir išvengsite galinčių kilti nesusipratimų, o dėl lengvai suprantamų jūsų signalų pašnekovui bus lengviau bendrauti. Tinkamai pasitelkę bežodę komunikaciją, paveiksite aplinkinius ir paskatinsite laikytis tos pačios krypties ir siekti tų pačių tikslų. Taip elgtis nėra negražu ar amoralu. Jūs tai jau darote.

Skirtumas tik tas, kad dabar nenutuokiate, kokią žinią siunčiate arba kaip veikiate aplinką.

Metas tai pakeisti, sakau tai visiškai rimtai. Mano tikslas – kuo paprasčiau, konkrečiau ir patogiau suteikti jums šių žinių. Neseniai „Ikėjejoje“ pirkau dviaukštę vaikišką lovytę. Jei prie jos būtų pridėta vienuolikos puslapių instrukcija ir dešimtyje jų būtų pasakojama, kodėl turėti lovą yra gerai, tada dar pridurta: „Pridedami visi įrankiai lovai surinkti, todėl kibkite į darbą! Tik tvirtai sumontuokite rėmą ir nepamirškite pakloti gerų čiužinių!“, tikrai taip būčiau supykęs, kad tą pridėtą šešiakampį raktą būčiau suvaręs į akį artimiausiam parduotuvės darbuotojui.

Pastebėjau, kad daugybė knygų yra būtent tokios. Jose nuolat žadama papasakoti Ką Reikia Daryti norint ką nors pasiekti, bet perskaitęs nepasijunti nė kiek ne protingesnis ir toliau nežinai, ko konkrečiai griebtis, kad taptum geresnis (dažniausiai jose kalbama apie tai). Arba kaip sujungti ilgąją lovos rėmo dalį su trumpąja. Tikiuosi, ši knyga ne tokia.

Aš noriu, kad knyga būtų aiški ir konkreti kaip „Ikėjejos“ instrukcija. Perskaite tiksliai žinosite, apie ką kalbu, ir galėsite pritaikyti žinias gyvenime. Dar neįveikę knygos iki galo, išbandysite įvairius minčių skaitymo būdus ir įtaigą. Žinosite, kur tvirtinti galvūgalį, net šešiakampio rakto nereikės.

Paskutinis dalykas: nieko šioje knygoje neišsigalvojau. Viskas, ką čia perskaitysite, yra paremta įvairias sritis tyrusių šviesulių žiniomis. Tikrąjį darbą atliko Miltonas H. Ericksonas, Richardas Bandleris ir Johnas Grindaris, Desmondas Morrisas, Paulis Ekmanas, Ernestas Dichteris, Antonio Damasio, Erika Rosenberg, Williamas Sargantas, Philipas Zimbardo, Williamas Jamesas, Denise Winn ir daugelis kitų. Be jų knyga būtų labai plona.

Tikiuosi, įsitaisėte patogiai. Pradėkime.