

TREI

Arta de a citi gândurile

Cum să-i înțelegi și să-i influențezi
pe ceilalți fără ca ei să-și dea seama

HENRIK FEXEUS

Traducere din engleză de Mihaela Mariana Buruiană

Pentru copiii mei Sebastian și Nemo,
care mă ajută să-mi dau seama în fiecare zi
cât mai am încă de învățat despre comunicare.

A fost odată
ca niciodată...

Cuprins

Mic avertisment	11
Capitolul 1. Citirea gândurilor!?	13
Capitolul 2. Rapportul	22
Capitolul 3. Rapportul în practică	31
Capitolul 4. Simțurile și gândirea	72
Capitolul 5. Emoțiile	94
Capitolul 6. Niciodată nu este prea târziu	153
Capitolul 7. Fiți un detector de minciuni uman	156
Capitolul 8. Artistul agățatului inconștient	183
Capitolul 9. Privește adânc în ochii mei...	195
Capitolul 10. Ridicați ancorele	217
Capitolul 11. Faceți pe grozavii	234
Capitolul 12. Citirea gândurilor!	251
Referințe cu privire la imagini	255
Referințe	256

Mic avertisment

Un memento să nu luați lucrurile prea în serios

Aș vrea să lămuresc un lucru. Nu am pretenția că cele scrise în această carte sunt „adevărate” ca atare, cel puțin nu mai adevărate decât orice alte viziuni subiective despre lume, precum creștinismul, budismul sau știința. Este mai bine să considerați ideile din această carte drept niște instrumente utile. De fapt, tot ce spun eu aici despre modalitatea preferată de input senzorial, limbajul corpului și altele asemenea nu este decât o halucinație, o metaforă sau, dacă preferați, un model explicativ care descrie realitatea văzută într-un anume fel. Diverși oameni preferă diverse modele explicative, diverse halucinații, pentru a-și descifra realitățile. Unii le clasifică drept religioase, alții filosofice, iar alții științifice. În ce categorie ar trebui încadrate metaforele din această carte? Depinde mult pe cine întrebați. Unii le-ar putea considera științifice. Alții ar argumenta că psihologia și psihofiziologia nu sunt științe. Unii ar critica modelele din această carte ca fiind generalizări simpliste ale unor fenomene complexe, drept pentru care nu ar merita atenția nimănui. Nimic din toate acestea nu contează. Ce contează este că aceste metafore

specifice, aceste modele s-au dovedit niște unelte neobișnuit de utile pentru a înțelege și a influența alți oameni. Însă aceasta nu înseamnă că sunt „adevărate” sau că descriu lucrurile așa cum „sunt acestea de fapt”. Aș vrea să vă amintiți această idee. Tot ce susțin eu este că, dacă aplicați ceea ce urmează să învățați, rezultatele vor fi foarte interesante. Și sper că asta vă interesează.

Capitolul 1

În care explic ce înțeleg eu printr-o sintagmă așa ciudată precum „citirea gândurilor”, ce nu a înțeles Descartes și în care începe călătoria noastră.

Citirea gândurilor!?

O definiție a conceptului

Cred absolut și cu tărie în fenomenul de citire a gândurilor. Pentru mine, acesta prezintă la fel de mult mister ca și înțelegerea a ceea ce spune cineva când îmi vorbește. Ba chiar ar putea fi mai puțin misterios. Din punctul meu de vedere, citirea gândurilor nu are nimic controversat. De fapt, este complet naturală. Cu toții facem asta, tot timpul, fără măcar să ne dăm seama. Dar desigur că suntem mai mult sau mai puțin pricepuți și mai mult sau mai puțin conștienți de acest lucru. Eu sunt convins că, dacă știm *ce* facem și *cum* facem, vom putea să ne antrenăm să devenim și *mai buni*. Și acesta este și scopul cărții de față. Deci ce facem, mai exact? La ce mă refer când spun că ne citim gândurile unii altora? Ce înseamnă, de fapt, „citirea gândurilor“?

Pentru început, aș vrea să explic la ce *nu* mă refer. În psihologie există ceva denumit *citirea gândurilor* și este unul dintre motivele pentru care atât de multe cupluri ajung să facă terapie. Se întâmplă când o persoană presupune că cealaltă persoană poate să-i citească gândurile:

„Dacă chiar mă iubește, ar trebui să știe că nu voiam să merg la petrecerea aceea, deși am fost de acord să merg!”

sau

„Nu-i pasă de mine, altfel și-ar fi dat seama cum mă simt!“

Astfel de pretenții de citire a gândurilor sunt mai degrabă niște explozii de egocentrism. O altă versiune ar fi să presupuneți că puteți citi gândurile altcuiva când, de fapt, nu faceți decât să proiectați propriile atitudini și valori în gândurile acelei persoane.

„O, nu, acum o să mă urască!“

sau

„După cum zâmbește, sigur a făcut vreo prostie. Exact cum bănuiam!“

Această atitudine poartă denumirea de *greșeala lui Othello*. Nimic din cele de mai sus nu înseamnă a citi gândurile, în sensul despre care scriu eu aici, ci reprezintă doar un comportament prostesc.

MAREA GREȘEALĂ A LUI DESCARTES

Pentru a înțelege citirea gândurilor așa cum urmează să o descriu eu, este important să înțelegeți mai întâi un alt concept. Filosoful, matematicianul și omul de știință René Descartes (cunoscut și drept Cartesius) a fost unul dintre giganții intelectuali ai secolului al șaptesprezecelea. Efectele revoluției stârnite de el în domeniul matematicii și filosofiei vestice se mai simt și astăzi. Descartes a murit de pneumonie în 1650, în palatul regal din Stockholm, unde o medita pe regina Christina. Descartes era obișnuit să lucreze în patul lui călduros și confortabil, așa cum îi stă bine unui filosof francez, așa că podelele reci din piatră ale castelului i-au venit de hac, cum era de așteptat, odată ce s-a instalat iarna. Descartes a făcut mult bine, dar a făcut și câteva greșeli grave. Înainte de a muri, a introdus noțiunea că mintea și trupul sunt separate. Aceasta a fost cea mai mare prostie pe care putea să o spună, dar Descartes câștigase atenția elitei

intelectuale datorită unor maxime valoroase, precum *cogito ergo sum* (gândesc, deci exist). Așadar, această noțiune ciudată (și la bază religioasă) că ființele umane sunt făcute din două substanțe diferite — trup și suflet — a câștigat teren.

Sigur că au fost și voci care l-au contrazis, dar acestea au fost acoperite de ovațiile care sărbătoreau ideea lui Descartes. Abia recent biologii și psihologii au putut să demonstreze științific exact opusul afirmației lui Descartes și acum știm că trupul și mintea sunt, de fapt, legate inextricabil atât din punct de vedere biologic, cât și psihic. Dar viziunea lui Descartes a fost dominantă atâta vreme, încât încă este acceptată ca adevăr de majoritatea oamenilor. Cei mai mulți dintre noi încă facem deosebire, chiar dacă inconștient, între trupurile noastre și procesele de gândire. Dacă vreți ca restul acestei cărți să aibă vreo logică pentru dumneavoastră, este important să înțelegeți că cele două nu trebuie diferențiate, chiar dacă la început vi se va părea un pic ciudat să gândiți astfel.

Iată cum se întâmplă lucrurile:

Nu puteți avea măcar un singur gând fără să vi se întâmple și ceva fizic. Când aveți un gând, în creierul dumneavoastră se produce un proces electrochimic. Pentru ca dumneavoastră să creați un gând, anumite celule nervoase trebuie să-și trimită mesaje conform anumitor tipare. Dacă ați mai avut un gând înainte, tiparul este deja stabilit. Nu faceți decât să repetați tiparul. Dacă este un gând complet nou, creați un nou tipar sau o nouă rețea de celule nervoase. Acest tipar vă influențează și corpul și poate schimba răspândirea hormonilor (cum sunt endorfinele) atât prin corp, cât și în sistemul nervos autonom. Sistemul nervos autonom controlează respirația, mărimea pupilelor, fluxul sangvin, transpirația, roșeața și așa mai departe.

Fiecare gând vă afectează corpul într-un fel sau altul, uneori într-un mod foarte evident. Dacă vă este frică, vi se usucă gura, iar fluxul sangvin din coapse se accelerează pentru a vă pregăti să o luați la fugă. Dacă începeți să aveți gânduri sexuale despre

tipa de la casa de marcat din supermarket, veți observa niște reacții foarte evidente în corpul dumneavoastră, chiar dacă n-a fost decât un gând. Uneori, reacțiile sunt atât de mici, încât sunt imperceptibile cu ochiul liber. Dar ele există întotdeauna. Acest lucru înseamnă că observând pur și simplu schimbările fizice care au loc într-o persoană, ne putem face o idee despre ce simte, ce emoții are și ce gândește. Antrenându-vă să observați, veți învăța și să vedeți lucruri care înainte erau prea subtile ca să le observați.

CORP ȘI SUFLET

Dar asta nu e tot. Nu numai gândurile ni se reflectă în corp, ci și reciprocă este valabilă. Ceea ce se întâmplă cu corpul nostru ne afectează procesele psihice. Puteți verifica și singuri. Încercați următoarele:

- încheștați-vă fălcile
- încruntați-vă
- priviți fix un punct imobil din fața dumneavoastră
- rămâneți așa câteva secunde.

Dacă ați procedat corect, în curând veți începe să vă simțiți nervoși. De ce? Pentru că tocmai ați făcut aceleași mișcări musculare pe care le face fața dumneavoastră când vă simțiți *nervoși*. Emoțiile nu au loc numai în mintea dumneavoastră. La fel ca toate celelalte gânduri ale noastre, ele au loc în tot corpul. Dacă activați mușchii asociați cu o emoție, veți activa și veți resimți acea emoție sau, mai degrabă, procesul psihic, acela care, în schimb, vă va afecta corpul. În acest caz a fost vorba despre sistemul dumneavoastră nervos autonom. Poate nu ați observat, dar când ați făcut testul de mai sus, pulsul vi s-a accelerat cu 10-15 bătăi pe minut, iar fluxul sangvin a crescut în mâini, pe care le simțiți acum mai calde sau cu mâncărimi. Cum s-a întâmplat așa ceva? Folosindu-vă

mușchii așa cum tocmai v-am sugerat, i-ați spus sistemului nervos că sunteți furios. Și repede!

După cum vedeți, funcționează în ambele sensuri. Este foarte logic, dacă vă gândiți un pic, orice altceva ar fi destul de ciudat. Dacă avem un gând, acesta ne afectează corpul. Dacă se întâmplă ceva cu corpul nostru, acest lucru ne afectează gândurile. Dacă tot nu vi se pare logic, s-ar putea să fie din cauză că de obicei folosim cuvântul „gând” pentru a ne referi la un fel de proces sau secvență, în timp ce cuvântul „corp” este folosit pentru a ne referi la o entitate fizică. O altă modalitate de a descrie acest fenomen cu termeni mai direcți este: nu puteți gândi nimic fără ca aceasta să aibă efecte asupra proceselor dumneavoastră biologice. Aceste procese nu au loc doar în creier, ci în întreg organismul. În toată ființa dumneavoastră. Cu alte cuvinte, uitați de Descartes.

FĂRĂ CUVINTE ȘI INCONȘTIENT

Partea psihică și cea biologică sunt două laturi ale aceluiași lucru. Dacă înțelegeți asta, atunci sunteți deja pe drumul cel bun pentru a deveni un cititor de gânduri fantastic. Ideea de bază a citirii gândurilor, așa cum folosesc eu expresia, este de a ajunge să înțelegeți procesele psihice ale altor oameni, observându-le reacțiile și trăsăturile fizice. Sigur că nu putem „citi” ce se întâmplă în mintea lor la propriu (mai întâi, asta ar presupune ca toată lumea să gândească în cuvinte și vom vedea că nu se întâmplă întotdeauna așa), dar, de fapt, nici nu avem nevoie. După cum știți acum, dacă vedem ce se întâmplă la exterior poate fi suficient pentru a înțelege ce se întâmplă în interior. Unele dintre lucrurile pe care le observăm sunt mai mult sau mai puțin permanente: statura, postura, tonul vocii etc. Dar multe lucruri se schimbă în permanență când vorbim cu cineva: limbajul corpului, mișcările ochilor, ritmul vorbirii etc. Toate acestea pot fi considerate comunicare nonverbală sau fără cuvinte.

Adevărul este că cea mai mare parte a comunicării dintre doi oameni este fără cuvinte. Ceea ce comunicăm prin cuvinte reprezintă uneori mai puțin de zece la sută din întreg mesajul. Restul îl comunicăm prin corpul nostru și prin calitatea vocii.* Ironia este că încă insistăm să acordăm cea mai mare atenție celor spuse de cineva, mai precis *cuvintelor* pe care acea persoană alege să le folosească, și doar ocazional ne gândim la *modul* în care au fost spuse. Reformulând, comunicarea fără cuvinte, care poate reprezenta peste nouăzeci la sută din comunicarea noastră totală, nu are loc numai fără cuvinte. Cea mai mare parte a acesteia are loc și inconștient.

Cum adică? Sigur că nu putem comunica fără să ne dăm seama, nu-i așa? Păi, de fapt, putem. Chiar dacă ne uităm la toată persoana cu care vorbim, aproape întotdeauna suntem cel mai mult atenți la ce ne spune. Felul în care își mișcă ochii, mușchii faciali sau restul corpului nu prea ne atrage atenția decât în cazurile evidente (de exemplu, când cineva face ce ați încercat și dumneavoastră mai devreme: se încruntă, își încheștează fălcile și ne privește fix, cu pumnii strânși). Din păcate, nu ne prea pricepem nici să ghicim ce ne spun oamenii cu cuvinte: suntem în permanență expuși la nenumărate sugestii și insinuări ambigue care trec chiar pe lângă conștientul nostru. Dar acestea dansează puțin cu inconștientul nostru, acea parte din noi care numai ne semnificativă nu este și care stochează o mulțime de păreri, prejudecăți și idei preconcepute despre lume.

Adevărul este că întotdeauna ne folosim tot corpul pentru a comunica, de la gesturi entuziaste cu mâinile la modificări ale mărimii pupilelor. Același lucru este valabil și pentru modul în care ne folosim vocile. Deși adesea nu ne pricepem să observăm în mod conștient semnale, inconștientul face acest lucru în locul

* Mai exact, vocea este descrisă drept comunicare *intraverbală*, spre deosebire de limbajul corpului, care este *nonverbal*. Pentru a-mi ușura sarcina și a face această carte mai ușor de înțeles, am hotărât să le reunesc sub denumirea de *comunicare fără cuvinte*.

nostru. Orice comunicare, indiferent dacă are loc prin limbajul corpului, miros, tonul vocii, stări emoționale sau cuvinte, este absorbită, analizată și interpretată de conștientul nostru, care apoi trimite o reacție adecvată prin aceleași canale fără cuvinte, inconștiente. Deci nu numai că mintea noastră conștientă ratează cea mai mare parte din ce ne spun oamenii, dar nu prea știm nici ce reacții transmitem. Iar reacțiile noastre inconștiente, fără cuvinte, pot contrazice cu ușurință opiniile pe care noi credem că le avem sau ceea ce exprimăm noi în cuvinte. Evident, comunicarea inconștientă are un mare impact asupra noastră. Acesta este motivul pentru care aveți senzația aceea supărătoare că cineva care părea foarte amabil în timpul conversației nu prea v-a agreat, de fapt. Pur și simplu ați detectat niște semnale ostile la nivel inconștient și acum acestea stau la baza unei percepții a cărei origini n-o cunoașteți.

Dar mintea noastră inconștientă nu este perfectă. Trebuie să cuprindă, să înțeleagă și să interpreteze multe și toate în același timp și nimeni n-a învățat-o cum să procedeze. Așa că adesea face greșeli. Nu vedem tot, pierdem nuanțele și interpretăm greșit unele semne. Astfel ajungem la niște neînțelegeri inutile.

De aceea există cartea de față.

FACEȚI ASTA DEJA, DAR AȚI PUTEA S-O FACEȚI ȘI MAI BINE

Împreună, vom vedea ce facem, cu adevărat, fără cuvinte și în mod inconștient când comunicăm cu alți oameni și ce înseamnă. Pentru a ajunge cât mai buni posibil la comunicare — și la citirea gândurilor! — este important să învățați să detectați și să interpretați corect semnele fără cuvinte pe care oamenii din jur le arată inconștient când comunică cu dumneavoastră. Fiind atenți și, direcționându-vă propria comunicare fără cuvinte, puteți să hotărâți ce mesaj să comunicați și să vă asigurați