

HENRIK FEXEUS

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΝΑΤΣΗ

**Η
ΤΕΧΝΗ
ΝΑ
ΔΙΑΒΑΖΕΙΣ
ΤΗ
ΣΚΕΨΗ**

**ΜΑΘΕ ΤΗ ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΙΘΕΙΣ**

ΜΕΤΟΙΧΜΙΟ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΑΝΑΘΕΩΡΗΜΕΝΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ	7
ΜΙΑ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ	
Έκκληση να μην παίρνετε τα πράγματα πολύ στα σοβαρά	17
Κεφάλαιο Πρώτο • ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΣΚΕΨΗΣ;	
Ένας ορισμός της έννοιας	21
Κεφάλαιο Δεύτερο • RAPPORT	
Τι είναι και γιατί το θέλετε	35
Κεφάλαιο Τρίτο • RAPPORT ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ	
Χρησιμοποιήστε συνειδητά την ασυνείδητη επικοινωνία σας	49
Κεφάλαιο Τέταρτο • Η ΠΛΗΡΗΣ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ	
Πώς ελέγχονται οι σκέψεις μας από διάφορες αισθητηριακές εντυπώσεις	97
Κεφάλαιο Πέμπτο • ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	
Πώς δείχνουμε πάντα αυτό που νιώθουμε	125

Κεφάλαιο Έκτο • ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΡΓΑ

Μια ηθοπλαστική ιστορία για τη σημασία του διαβάσματος της σκέψης. . 195

Κεφάλαιο Έβδομο • ΓΙΝΕ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΣ ΑΝΙΧΝΕΥΤΗΣ ΨΕΥΔΟΥΣ

Τα αντιφατικά σήματα και η σημασία τους. 201

Κεφάλαιο Όγδοο • Ο ΑΣΥΝΕΙΔΗΤΟΣ ΚΑΖΑΝΟΒΑΣ

Πώς να φλερτάρετε χωρίς να το ξέρετε 237

Κεφάλαιο Ένατο • ΚΟΙΤΑ ΜΕ ΒΑΘΙΑ ΣΤΑ ΜΑΤΙΑ...

Μέθοδοι υποβολής και ανεπαίσθητης επιρροής 253

Κεφάλαιο Δέκατο • ΡΙΧΝΟΥΜΕ ΤΙΣ ΑΓΚΥΡΕΣ

Πώς να εμφυτεύσετε και να πυροδοτήσετε συναισθηματικές καταστάσεις 283

Κεφάλαιο Ενδέκατο • SHOW OFF

Εντυπωσιακές επιδείξεις και κόλπα για πάρτι 307

Κεφάλαιο Δωδέκατο • ΔΙΑΒΑΣΜΑ ΤΗΣ ΣΚΕΨΗΣ!

Κάποιες τελευταίες σκέψεις για όσα μάθατε. 331

ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΕΙΚΟΝΩΝ 335

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ 337

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΝ ΧΕΝΡΙΚ ΦΕΞΙΟΥΣ 341

ΜΙΑ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Έκκληση να μην παίρνετε τα πράγματα πολύ στα σοβαρά

Θέλω να είμαι ξεκάθαρος για ένα πράγμα. Δεν ισχυρίζομαι πως το περιεχόμενο αυτού του βιβλίου είναι με κάποιον τρόπο «αληθινό», τουλάχιστον όχι περισσότερο αληθινό από οποιαδήποτε άλλη υποκειμενική εικόνα του κόσμου. Εδώ θα βρείτε θεωρίες και ιδέες τις οποίες πολλοί άνθρωποι εμπιστεύονται και φαίνεται να ισχύουν όταν εφαρμόζονται και δοκιμάζονται.

Υπάρχουν όμως αρκετές κοσμοθεωρίες που ανταγωνίζονται μεταξύ τους και που όλες υποστηρίζουν ακριβώς το ίδιο πράγμα όταν πρόκειται για την αναπαράσταση της «αλήθειας», όπως ο χριστιανισμός, ο βουδισμός ή η επιστήμη. Το βιβλίο αυτό είναι ένα εύχρηστο εργαλείο. Στην πραγματικότητα, όσα λέω έχουν μεταφορική σημασία ή είναι μοντέλα ερμηνείας τα οποία περιγράφουν την πραγματικότητα με έναν συγκεκριμένο τρόπο.

Διαφορετικοί άνθρωποι προτιμούν διαφορετικά μοντέλα ερμηνείας για να κατανοήσουν την πραγματικότητά τους. Κάποιοι τα αποκαλούν θρησκευτικά, κάποιοι φιλοσοφικά, άλλοι επιστημονικά. Το πού θα πρέπει να ενταχθούν οι μεταφορές που θα συναντήσετε σε αυτό το βιβλίο εξαρτάται από το ποιον ρωτάτε. Κάποιοι θα έλεγαν ότι είναι επιστημονικές. Άλλοι θα έλεγαν ότι η ψυχολογία και η νευροψυχολογία δεν είναι επιστήμες. Άλλοι, πάλι, θα επέκρι-

ναν τα μοντέλα του βιβλίου λέγοντας ότι είναι πολύ απλές –συνεπώς αμελητέες– γενικεύσεις περίπλοκων φαινομένων.

Με αυτό το τελευταίο δεν θα συμφωνούσα. Διότι αυτές ακριβώς οι μεταφορές, αυτά τα μοντέλα, έχουν αποδειχθεί ασυνήθιστα χρήσιμα εργαλεία για τον τρόπο που κατανοούμε και επηρεάζουμε τους άλλους ανθρώπους. Βέβαια, αυτό δεν σημαίνει ότι περιγράφουν τα πράγματα όπως «είναι» στην πραγματικότητα. Το πεδίο της ψυχολογικής έρευνας μεταβάλλεται συνεχώς. Το μόνο που λέω είναι ότι, αν ακολουθήσετε αυτά που θα μάθετε, θα έχετε ενδιαφέροντα αποτελέσματα. Ή, μάλλον, πολύ ενδιαφέροντα αποτελέσματα.

Και ελπίζω αυτό να είναι που σας ενδιαφέρει.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

Αποκαλύπτω τι πραγματικά εννοώ με τη χρήση ενός τόσο περίεργου συνδυασμού λέξεων όπως «διάβασμα σκέψης», τι έκανε λάθος ο Καρτέσιος, και πώς ξεκίνησε όλο αυτό το ταξίδι.

ΔΙΑΒΑΣΜΑ ΣΚΕΨΗΣ; Ένας ορισμός της έννοιας

Πιστεύω απόλυτα στο φαινόμενο του διαβάσματος της σκέψης. Για μένα δεν αποτελεί μεγαλύτερο μυστήριο από το να καταλαβαίνουμε τι λέει κάποιος όταν μας μιλάει. Ίσως είναι και κάπως λιγότερο μυστηριώδες από αυτό. Για μένα, το διάβασμα της σκέψης δεν είναι κάτι ιδιαίτερα αμφιλεγόμενο. Είναι μάλλον κάτι καθημερινό. Κάτι που όλοι το κάνουμε συνεχώς χωρίς να το συνειδητοποιούμε. Φυσικά, μπορεί να το κάνουμε λιγότερο ή περισσότερο καλά και λιγότερο ή περισσότερο συνειδητά. Η πεποίθησή μου είναι ότι, αν ξέρουμε τι κάνουμε και πώς το κάνουμε, μπορούμε επίσης να εξασκηθούμε στο να το κάνουμε ακόμα *καλύτερα*. Εξού και αυτό το βιβλίο.

Τι είναι αυτό που κάνουμε λοιπόν; Τι εννοώ όταν λέω ότι διαβάζουμε ο ένας τις σκέψεις του άλλου; Τι σημαίνει πραγματικά «διαβάζω τη σκέψη»;

Αρχικά, θέλω να εξηγήσω τι δεν εννοώ. Υπάρχει κάτι στην ψυχολογία που ονομάζεται διάβασμα σκέψης ή μυαλού (ή *mind reading*) και είναι ένας από τους λόγους για τους οποίους πολλά ζευγάρια καταλήγουν σε ψυχοθεραπεία. Συμβαίνει όταν ο ένας υποθέτει ότι ο άλλος μπορεί να διαβάσει τη σκέψη του:

«Αν με αγαπούσε πραγματικά, θα έπρεπε να ξέρει ότι δεν ήθελα να πάω σε αυτό το πάρτι, παρόλο που είπα ναι!»

Ή:

«Δεν νοιάζεται για μένα, αλλιώς θα καταλάβαινε πώς νιώθω».

Τέτοιες απαιτήσεις διαβάσματος της σκέψης αποτελούν μάλλον εκδήλωση εγωκεντρισμού. Μια άλλη παραλλαγή είναι όταν υποθέτετε ότι μπορείτε να διαβάσετε τις σκέψεις των άλλων, αλλά αντί για αυτό προβάλλετε πάνω σε κάποιον άλλο απόψεις και αξίες που εσείς οι ίδιοι έχετε στο μυαλό σας.

«Ωχ, όχι, τώρα θα με μισήσει».

Ή:

«Μάλλον έκανε κάποια βλακεία – αλλιώς, γιατί να χαμογελούσε έτσι;»

Αυτό ονομάζεται *Λάθος του Οθέλλου* (περισσότερα για αυτό, αργότερα). Τίποτα από τα παραπάνω δεν είναι διάβασμα της σκέψης – με τον τρόπο που το εννοώ. Είναι απλώς χαζομάρες.

Το μεγάλο λάθος του Καρτέσιου

Για να κατανοήσετε το διάβασμα της σκέψης που θα εξηγήσω αμέσως παρακάτω, είναι σημαντικό να κατανοήσετε πρώτα μια άλλη έννοια. Ο φιλόσοφος, μαθηματικός και επιστήμονας Καρτέσιος (ή Ντεκάρτ) ήταν ένας από τους γίγαντες της διανόησης του 17ου αιώνα. Η επανάστασή του στα μαθηματικά και στη δυτική φιλοσοφία μάς επηρεάζει ακόμα και σήμερα. Ο Καρτέσιος πέθανε το 1650 από πνευμονία στο ανάκτορο της Στοκχόλμης, όπου είχε προσκληθεί ως δάσκαλος της βασίλισσας Χριστίνας. Ο Καρτέσιος

συνήθιζε να δουλεύει στο ζεστό και άνετο κρεβάτι του, όπως αρμόζει σε έναν Γάλλο φιλόσοφο. Έτσι, όπως ήταν φυσικό, όταν ήρθε ο χειμώνας με τις πρωινές παγωνιές, το κρύο πέτρινο πάτωμα του παλατιού τον κατέστρεψε.

Ο Καρτέσιος διακρίθηκε για ένα σωρό επιτεύγματα, αλλά επίσης κατάφερε να κάνει και ένα μεγάλο λάθος: Πριν πεθάνει, εισήγαγε την ιδέα ότι ο νους και το σώμα ήταν πράγματα ξεχωριστά. Αυτό ήταν περίπου ό,τι πιο ανόητο μπορούσε να πει, αλλά ο Καρτέσιος είχε εκφράσει και παλαιότερα διάφορα «έξυπνα» όπως το *Cogito ergo sum* (Σκέφτομαι, άρα υπάρχω). Έτσι, λόγω κεκτημένης ταχύτητας, συνέλαβε την κάπως παράξενη (και, κατά τη γνώμη μου, κατά βάσει θρησκευτική) ιδέα ότι ο άνθρωπος είναι φτιαγμένος από δύο αντίθετα συστατικά, ένα πνευματικό και ένα σωματικό.

Φυσικά, υπήρξαν και εκείνοι που θεώρησαν ότι είχε κάνει λάθος, αλλά οι φωνές τους πνίγηκαν στις επευφημίες για την «ενόραση» του Καρτέσιου. Μόνο πρόσφατα, στη σύγχρονη εποχή, οι βιολόγοι και οι ψυχολόγοι, με επικεφαλής τον παγκοσμίου φήμης νευρολόγο Αντόνιο Νταμάσιο, κατάφεραν να αποδείξουν επιστημονικά το αντίθετο. Σήμερα γνωρίζουμε ότι το σώμα και ο εγκέφαλος είναι στην πραγματικότητα πράγματα αχώριστα, άρρηκτα συνδεδεμένα τόσο σε βιολογικό όσο και σε νοητικό επίπεδο.

Η άποψη του Καρτέσιου, όμως, κυριάρχησε τόσο, που εξακολουθεί να θεωρείται γενική αλήθεια. Αν και πολλά σύγχρονα lifestyle περιοδικά δημοσιεύουν πεφωτισμένα άρθρα με τίτλους όπως «Το γέλιο σάς κάνει έξυπνους» ή «Η σωματική άσκηση σας κάνει πιο δημιουργικούς», εξακολουθούμε να κουβαλάμε μέσα μας τον τρόπο σκέψης του Καρτέσιου. Οι περισσότεροι από εμάς εξακολουθούμε να διαχωρίζουμε, έστω ασυνείδητα, το σώμα μας και τις διαδικασίες της σκέψης μας. Για να είναι κατανοητό το υπόλοιπο αυτού του βιβλίου, είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι

αυτό δεν συμβαίνει, ακόμα κι αν στην αρχή αυτή η σκέψη μπορεί να μας κάνει να αισθανθούμε περίεργα.

Ωστόσο, έτσι είναι.

Δεν μπορείτε να κάνετε ούτε μία σκέψη χωρίς να σας συμβεί κάτι καθαρά σωματικό. Όταν σκέφτεστε κάτι, στον εγκέφαλό σας λαμβάνει χώρα μια ηλεκτροχημική διαδικασία. Ορισμένα εγκεφαλικά κύτταρα στέλνουν σήματα το ένα στο άλλο σύμφωνα με διαφορετικά μοτίβα προκειμένου να δημιουργήσουν μια σκέψη. Αν έχετε ξανακάνει αυτή τη σκέψη, για παράδειγμα αν είναι μια ανάμνηση, το μοτίβο είναι ήδη χρησιμοποιημένο. Το μόνο που κάνετε, λοιπόν, είναι να επαναλαμβάνετε αυτό το μοτίβο. Αν πρόκειται για μια εντελώς νέα σκέψη, κατασκευάζετε στον εγκέφαλό σας ένα νέο μοτίβο/δίκτυο κυττάρων. Αυτό το μοτίβο επηρεάζει επίσης, για παράδειγμα, την έκκριση ορμονών (όπως οι ενδορφίνες) στο σώμα και το αυτόνομο νευρικό σύστημα. Το αυτόνομο νευρικό σύστημα ελέγχει πράγματα όπως η αναπνοή σας, το μέγεθος της κόρης των ματιών σας, η ροή του αίματός σας, πότε ιδρώνετε ή κοκκινίζετε, και ούτω καθεξής.

Όλες οι σημαντικές σκέψεις επηρεάζουν με κάποιον τρόπο το σώμα σας. Μερικές φορές αυτό είναι ολοφάνερο. Αν αισθάνεστε φόβο, το στόμα σας ξεραίνεται και η ροή του αίματος στους μυς των μηρών σας αυξάνεται καθώς ετοιμάζεστε να το βάλετε στα πόδια. Αν αρχίσετε να σκέφτεστε ερωτικά τον/την ταμία του σουπερμάρκετ, θα παρατηρήσετε άλλες, ιδιαίτερα σαφείς αντιδράσεις στο σώμα σας – κι ας είναι μόνο μια σκέψη. Βέβαια, κάποιες φορές οι αντιδράσεις είναι τόσο ανεπαίσθητες, που δεν γίνονται αντιληπτές. Ωστόσο, είναι πάντα εκεί.

Αυτό σημαίνει ότι, παρατηρώντας και μόνο τις σωματικές αλλαγές που συμβαίνουν σε ένα άτομο, μπορούμε να σχηματίσουμε μια καλή ιδέα για το πώς αισθάνεται το άτομο, ποια συναισθήματα νιώθει και τι σκέφτεται. Εξασκώντας τις παρατηρητικές σας δεξιό-

τητες, θα μπορείτε επίσης να δείτε πράγματα που προηγουμένως ήταν πολύ διακριτικά για να τα παρατηρήσετε.

Σώμα ♥ ψυχή

Δεν τελειώνει όμως εκεί. Δεν έχουν μόνο οι σκέψεις μας κάποια μορφή αντανάκλασης στο σώμα – αυτό λειτουργεί και αντίστροφα. Ό,τι κάνουμε με το σώμα, επηρεάζει επίσης τις ψυχικές μας διεργασίες – ακόμα και τα συναισθήματά μας. Μπορείτε εύκολα να ελέγξετε αν αυτός ο ισχυρισμός είναι αληθής. Δοκιμάστε το εξής:

- Σφίξτε το σαγόνι.
- Χαμηλώστε τα φρύδια.
- Κοιτάξτε ένα σταθερό σημείο μπροστά σας.
- Μείνετε έτσι για δέκα δευτερόλεπτα.

Σύμφωνα με αρκετούς ερευνητές, όταν το κάνετε αυτό, σύντομα θα νιώσετε ότι αρχίζετε να θυμώνετε. Γιατί; Λοιπόν, έχετε κάνει τις ίδιες μυϊκές κινήσεις που κάνετε στο πρόσωπο όταν νιώθετε θυμό. Και τα συναισθήματα δεν συμβαίνουν μόνο στο μυαλό σας. Όπως όλες οι άλλες σκέψεις μας, συμβαίνουν σε όλο το σώμα.

Αν ενεργοποιήσετε τους μυς που σχετίζονται με ένα συναίσθημα, θα ενεργοποιήσετε και θα βιώσετε το ίδιο το συναίσθημα, δηλαδή τη νοητική διαδικασία – η οποία με τη σειρά της θα επηρεάσει το σώμα σας. Σε αυτή την περίπτωση, ήταν το αυτόνομο νευρικό σας σύστημα. Μπορεί να μην το προσέξατε, αλλά όταν κάνατε το παραπάνω τεστ, ο καρδιακός σας ρυθμός αυξήθηκε κατά 10-15 παλμούς και η ροή του αίματος προς τα χέρια σας μπορεί να αυξήθηκε επίσης – έτσι, αυτή τη στιγμή μπορεί να τα αισθάνεστε ξεστά ή ότι κολλάνε.

Πώς συνέβη αυτό; Πραγματοποιώντας τις μυϊκές αλλαγές που μόλις περιέγραψα, είπατε στο νευρικό σας σύστημα ότι είστε θυμωμένοι. Και, *voilà*.

Όπως μπορείτε να δείτε, λειτουργεί και με τους δύο τρόπους. Αν το σκεφτείτε, είναι απολύτως λογικό – οτιδήποτε άλλο θα ήταν πραγματικά πολύ περίεργο. Αν κάνουμε μια σκέψη, το σώμα μας επηρεάζεται. Αν κάνουμε κάτι με το σώμα, επηρεάζονται οι σκέψεις μας. Αν εξακολουθεί να φαίνεται αναληθές, αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι με τη λέξη «σκέψη» συνήθως εννοούμε κάποια μορφή άυλης διαδικασίας ή εξέλιξης, ενώ η λέξη «σώμα» καταδεικνύει μια φυσική οντότητα.

Ίσως είναι δύσκολο να συμφωνήσουμε ότι, φυσιολογικά, δεν υπάρχει σημαντική διαφορά μεταξύ της ψυχικής εμπειρίας της απόλαυσης καλής μουσικής και της σωματικής αντίδρασης της εφίδρωσης μια ζεστή καλοκαιρινή μέρα. Όμως και τα δύο συμβάντα έχουν τόσο σωματικές όσο και ψυχικές πτυχές.

Ένας άλλος τρόπος για να το περιγράψετε, αν θέλετε να είστε πιο σαφείς, θα ήταν να πείτε το εξής: Δεν μπορείτε να κάνετε μια σκέψη χωρίς να επηρεάσετε τις βιολογικές σας διεργασίες. Διεργασίες που λαμβάνουν χώρα όχι μόνο στον εγκέφαλο, αλλά σε ολόκληρο τον οργανισμό. Δηλαδή μέσα σας. Με άλλα λόγια, ξεχάστε τον Καρτέσιο.

Ανείπωτα και ασυνείδητα

Το νοητικό και το βιολογικό σας κομμάτι είναι ένα και το αυτό. Αν το κατανοήσετε αυτό, βρίσκεστε ήδη σε καλό δρόμο για να γίνετε ένας καταπληκτικός αναγνώστης της σκέψης. Η βασική ιδέα πίσω από το διάβασμα της σκέψης, όπως εγώ χρησιμοποιώ τη φράση, είναι να μπορούμε να κατανοήσουμε τις ψυχικές διεργασίες άλλων ανθρώπων παρατηρώντας τους σωματικά. Φυσικά, δεν μπο-

ρούμε να «διαβάσουμε» κυριολεκτικά αυτό που συμβαίνει στο μυαλό τους (αυτό προϋποθέτει ότι όλοι σκέφτονται λεκτικά, και, όπως θα αντιληφθείτε, τούτο δεν συμβαίνει πάντα). Όμως, πραγματικά, δεν χρειαζόμαστε κάτι τέτοιο. Όπως καταλαβαίνετε τώρα, αρκεί να μπορείτε να δείτε τι συμβαίνει στο εξωτερικό για να ανακαλύψετε τι συμβαίνει στο εσωτερικό. Μερικά από τα πράγματα που παρατηρούμε είναι λίγο πολύ αμετάβλητα με την πάροδο του χρόνου: σωματική διάπλαση, στάση, τόνος φωνής και ούτω καθεξής. Ωστόσο, πολλά είναι αυτά που διαρκώς μεταβάλλονται καθώς μιλάμε με κάποιον: Γλώσσα του σώματος, βλέμμα, ρυθμός και πολλά άλλα. Συλλέγουμε όλα αυτά τα σήματα κάτω από την ονομασία μη λεκτική ή άρρητη επικοινωνία.

Αυτό συμβαίνει επειδή μεγάλο μέρος της επικοινωνίας που συντελείται μεταξύ δύο ανθρώπων πραγματοποιείται χωρίς λόγια. Κάποιες φορές τα λόγια μας είναι απλώς ένα αμελητέο μέρος της συνολικής επικοινωνίας. Και σε ορισμένες περιπτώσεις όλη η επικοινωνία μεταξύ δύο ανθρώπων είναι μη λεκτική. (Φυσικά, υπάρχουν περιπτώσεις όπου η μη λεκτική επικοινωνία είναι λιγότερο σημαντική, αλλά ποτέ δεν εξαφανίζεται εντελώς. Ακόμα και όταν λύνουμε μαζί ένα μαθηματικό πρόβλημα, απαιτείται ένας ορισμένος βαθμός μη λεκτικής επικοινωνίας, απλώς και μόνο για να μας παρακινήσει να συνεργαστούμε.) Τα λόγια μας είναι σίγουρα σημαντικά, αλλά περιορισμένα. Τα υπόλοιπα τα επικοινωνούμε με το σώμα μας και την ποιότητα της φωνής μας.*

Η ειρωνεία είναι ότι εξακολουθούμε να επιμένουμε να δίνουμε μεγαλύτερη προσοχή σε αυτό που μας λέει κάποιος, δηλαδή στις

* Αν θέλουμε να είμαστε σχολαστικοί, η φωνή συνήθως χαρακτηρίζεται ως *ενδολεκτική* επικοινωνία, σε αντίθεση με τη γλώσσα του σώματος, που είναι *μη λεκτική*. Προκειμένου να διευκολυνθώ και να μη γίνει υπερβολικά αδέξιο αυτό το βιβλίο, επέλεξα ευθαρσώς να συνενώσω αυτά τα δύο υπό την ονομασία *μη λεκτική επικοινωνία*.

λέξεις που χρησιμοποιούνται, και μόνο σε εξαιρετικές περιπτώσεις σκεφτόμαστε πώς έχει ειπωθεί. Αυτό σημαίνει ότι η μη λεκτική επικοινωνία, η οποία μπορεί να αποτελεί την πλειοψηφία της συνολικής επικοινωνίας μας, δεν πραγματοποιείται απλώς και μόνο δίχως λόγια. Σε πολύ μεγάλο βαθμό πραγματοποιείται εν αγνοία μας.

Τι είναι αυτό; Δεν μπορούμε να επικοινωνήσουμε χωρίς να το γνωρίζουμε, έτσι δεν είναι; Ναι, έτσι είναι. Ακόμα κι αν αφοσιωθούμε στο άτομο με το οποίο επικοινωνούμε, όλη μας σχεδόν η προσοχή στρέφεται σε αυτά που μας λέει. Το πώς κινεί τα μάτια του, τους μυς του προσώπου ή το υπόλοιπο σώμα του είναι κάτι που σε μεγάλο βαθμό δεν μας ενδιαφέρει, παρά μόνο στις πλέον εμφανείς περιπτώσεις. (Όπως όταν κάποιος κάνει ακριβώς αυτό που μόλις δοκιμάσατε: χαμηλώνει τα φρύδια, σφίγγει το σαγόνι και μας αγριοκοιτάζει με σφιγμένες γροθιές. Τότε το άτομο καταφέρνει να τραβήξει την προσοχή μας – έτσι ελπίζω τουλάχιστον.)

Ωστόσο, αυτή η έλλειψη προσοχής δεν ισχύει μόνο για τη μη λεκτική επικοινωνία. Είμαστε επίσης πολύ κακοί στο να παρατηρούμε τι μας λένε οι άλλοι με τα λόγια τους. Είμαστε συνεχώς εκτεινόμενοι σε ένα πλήθος κρυφών προτάσεων και διφορούμενων προθέσεων που προσπερνούν το συνειδητό μέρος του εγκεφάλου μας. Αντιθέτως, χορεύουν σάλα με το υποσυνειδητό μας, το δόλου ασήμαντο μέρος όπου αποθηκεύουμε πολλές από τις απόψεις, τις προκαταλήψεις και τις ιδέες μας για τον κόσμο.

Η αλήθεια είναι ότι επικοινωνούμε πάντα με ολόκληρο το σώμα μας, και αυτό περιλαμβάνει από χειρονομίες από ενθουσιασμό μέχρι αλλαγές στο μέγεθος της κόρης του ματιού μας. Το ίδιο ισχύει και όταν χρησιμοποιούμε τη φωνή μας. Αν και συχνά δεν λαμβάνουμε αυτά τα σήματα συνειδητά, το κάνει για μας το υποσυνειδητό μας. Όλη η επικοινωνία, ανεξάρτητα από το αν πραγματοποιείται με τη γλώσσα του σώματος, τις μυρωδιές, τον τόνο της φωνής, τα συναισθήματα ή τις λέξεις, λαμβάνεται, αναλύεται

και ερμηνεύεται από το υποσυνείδητό μας, το οποίο στη συνέχεια στέλνει μια κατάλληλη απάντηση μέσω των ίδιων μη λεκτικών ασυνείδητων καναλιών. Δεν αρκεί λοιπόν το ότι σε συνειδητό επίπεδο χάνουμε τα περισσότερα από αυτά που μας λένε οι άλλοι – επίσης έχουμε μια αμυδρή ή εντελώς ανύπαρκτη ιδέα για την απάντηση που δίνουμε. Και η υποσυνείδητη, μη λεκτική απάντησή μας μπορεί κάλλιστα να είναι αντίθετη με τις απόψεις που πιστεύουμε ότι έχουμε και με τους λεκτικούς ισχυρισμούς μας.

Φυσικά, αυτή η υποσυνείδητη επικοινωνία μάς επηρεάζει έντονα. Αυτός είναι ο λόγος που μπορεί να έχετε την ανατριχιαστική αίσθηση ότι δεν αρέσετε πραγματικά σε ένα άτομο με το οποίο μιλήσατε πολύ όμορφα. Απλούστατα, υποσυνείδητα λάβατε εχθρικά σήματα, τα οποία αποτελούν πλέον τη βάση για μια αντίληψη που δεν μπορείτε να κατανοήσετε από πού προήλθε.

Όμως το υποσυνείδητό μας δεν είναι αλάθητο. Έχει πολλά να αντιληφθεί, να κατανοήσει και να ερμηνεύσει ταυτόχρονα, και κανείς ποτέ δεν έχει μάθει πώς να το κάνει. Ως εκ τούτου, συχνά κάνει λάθος. Δεν βλέπουμε τα πάντα, χάνουμε τις λεπτές διαφορές και παρερμηνεύουμε τα σήματα. Ενδέχεται να προκύψουν περιττές παρεξηγήσεις. Αυτός είναι ο λόγος ύπαρξης του βιβλίου που κρατάτε στα χέρια σας.

Το κάνετε ήδη, αλλά μπορείτε και καλύτερα

Εσείς και εγώ θα πρέπει να δούμε μαζί τι κάνουμε στην πραγματικότητα, μη λεκτικά και υποσυνείδητα, όταν επικοινωνούμε μεταξύ μας και τι σημαίνει αυτό. Για να γίνετε όσο το δυνατόν καλύτεροι στην επικοινωνία –και στο διάβασμα της σκέψης!– είναι σημαντικό να μάθετε να αντιλαμβάνεστε και να ερμηνεύετε σωστά τα μη λεκτικά σήματα που εκπέμπουν ασυνείδητα οι άνθρωποι γύρω σας όταν επικοινωνούν μαζί σας.

Δίνοντας προσοχή στη μη λεκτική επικοινωνία, μπορείτε να ελέγξετε τα μηνύματά σας και να βεβαιωθείτε ότι δεν θα παρεξηγηθείτε στέλνοντας διφορούμενα σήματα. Μπορείτε επίσης να διευκολύνετε το άτομο με το οποίο επικοινωνείτε χρησιμοποιώντας τα σήματα που αντιλαμβάνεστε ότι μπορεί να δεχτεί πιο εύκολα το συγκεκριμένο άτομο. Αν χρησιμοποιείτε σωστά τη μη λεκτική επικοινωνία σας, θα επηρεάσετε επίσης τον περίγυρό σας να κατευθυνθεί στον ίδιο δρόμο με εσάς – θα τον κάνετε να επιδιώξει τους ίδιους στόχους με εσάς. Αυτό δεν είναι κακό, ούτε ανήθικο. Είναι κάτι που ήδη κάνετε.

Η διαφορά είναι ότι αυτή τη στιγμή δεν έχετε ιδέα τι μηνύματα στέλνετε ή ποιος είναι ο αντίκτυπός σας στο περιβάλλον σας.

Αυτό είναι καιρός να το αλλάξετε. Το εννοώ πραγματικά. Στόχος μου είναι να σας προσφέρω αυτή τη γνώση με τον πλέον ευκολονόητο, σαφή και πρακτικό τρόπο. Μόλις αγόρασα ένα καινούργιο κρεβάτι-κουκέτα για τα παιδιά μου από το ΙΚΕΑ. Αν περιείχε ένα ενδεκασέλιδο εγχειρίδιο με οδηγίες που στις δέκα πρώτες σελίδες έγραφε για ποιο λόγο είναι καλό να έχεις ένα κρεβάτι και κατέληγε ως εξής: «Έχετε ήδη όλα τα εργαλεία για να φτιάξετε το δικό σας κρεβάτι! Ξεκινήστε λοιπόν! Θυμηθείτε, φτιάξτε ένα σταθερό πλαίσιο! Και μην ξεχνάτε, το στρώμα πρέπει να είναι άνετο», θα θύμωνα τόσο, που θα πετούσα το κατσαβίδι στα μούτρα του πρώτου υπαλλήλου του ΙΚΕΑ που θα έβλεπα μπροστά μου.

Ωστόσο, έχω παρατηρήσει ότι υπάρχουν πολλά βιβλία που κάνουν ακριβώς αυτό. Όλο το βιβλίο υπόσχεται να πει τι θα κάνεις για να πετύχεις κάτι, όμως τελειώνεις την ανάγνωση χωρίς να έχεις γίνει λίγο σοφότερος. Ακόμη δεν έχεις ιδέα για το πώς θα γίνεις πρακτικά καλύτερος άνθρωπος (συχνά πρόκειται για αυτό). Ή πώς θα ενώσεις το κεφάλι με τη βάση. Ελπίζω αυτό το βιβλίο να μην είναι κάτι τέτοιο.

Θέλω αυτό το βιβλίο να είναι τόσο σαφές και συγκεκριμένο,

όσο ένα εγχειρίδιο ΙΚΕΑ. Αφού διαβάσετε το βιβλίο, θα πρέπει να ξέρετε για τι πράγμα μιλάω, τόσο με σαφείς όσο και με πρακτικούς όρους. Θα αρχίσετε να δοκιμάζετε διάφορες μεθόδους για το διάβασμα της σκέψης και τρόπους να επηρεάζετε τη σκέψη των άλλων ήδη ενώ το διαβάσετε. Θα γνωρίζετε πού πρέπει να προσαρτηθεί το κεφαλάρι. Και δεν θα χρειαστείτε καν κατσαβίδι.

Κάτι τελευταίο: Τίποτα απ' ό,τι υπάρχει εδώ δεν είναι κάτι που σκέφτηκα μόνος μου. Όλα όσα θα βρείτε στο βιβλίο βασίζονται στη δουλειά των τεράστιων δασκάλων σε αυτούς τους διαφορετικούς τομείς. Η πραγματική δουλειά έχει γίνει από ανθρώπους όπως οι Μίλτον Έρικσον, Ρίτσαρντ Μπάντλερ και Τζον Γκρίντερ, Ντέσμοντ Μόρις, Πολ Έκμαν, Έρνεστ Ντίχτερ, Αντόνιο Νταμάσιο, Ερίκα Ρόσενμπεργκ, Ουίλιαμ Σάργκαντ, Φίλιπ Ζιμπάρντο, Ουίλιαμ Τζέιμς, Ντενίς Γουίν... και αυτά είναι μόνο μερικά ονόματα. Χωρίς αυτούς, το βιβλίο τούτο θα ήταν πολύ ισχνό.

Ελπίζω να κάθεστε άνετα, διότι τώρα ξεκινάμε.

ΔΙΕΘΝΕΣ ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ

**Ποιος δεν θα ήθελε να διαβάξει τη σκέψη
των άλλων για να επηρεάζει τη γνώμη τους;**

Η λεκτική επικοινωνία δεν είναι ο μόνος τρόπος για να γνωρίσετε τους γύρω σας. Ο Henrik Fexeus, στο βιβλίο που τον έκανε γνωστό σε όλο τον κόσμο, σας αποκαλύπτει με συγκεκριμένα παραδείγματα τα μυστικά της γλώσσας του σώματος (στάση, τόνος της φωνής, κινήσεις των χεριών) και τις τεχνικές της ψυχολογικής επιρροής, για να ενισχύσετε τις κοινωνικές σας δεξιότητες και να εντυπωσιάσετε τους συνομιλητές σας.

Αναγνωρίστε πότε κάποιος λέει ψέματα.

Φλερτάρετε με τον σωστό τρόπο.

*Κάντε τους άλλους να σας ακούσουν
και να συμφωνήσουν μαζί σας.*

*Μετατρέψτε την απόρριψη
σε στήριξη και σεβασμό.*

**Πάνω από 500.000 αντίτυπα παγκοσμίως
Κυκλοφορεί σε 35 γλώσσες**

ISBN: 978-618-03-3211-7



9 786180 332117

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 83211

metaixmio.gr

