

HENRIK FEKSEVS

MANIPULACIJA I
MOĆ

KAKO DA RAZUMETE LJUDE I UTIČETE NA NJIH
A DA ONI TO NE PRIMETE

Preveo Vladan Stojanović

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2018.

*Za moju decu, Sebastijana i Nema, koji mi svakodnevno pomažu
da shvatim koliko toga još imam da naučim o komunikaciji.*

NEKADA DAVNO...

SADRŽAJ

REČ UPOZORENJA	
<i>Podsetnik da ništa ne doživljavate suviše ozbiljno</i>	11
Prvo poglavlje • ČITANJE MISLI	
<i>Definicija koncepta</i>	13
Drugo poglavlje • VEZA	
<i>Šta predstavlja i zašto je želite</i>	21
Treće poglavlje • VEZA U PRAKSI	
<i>Svesno korišćenje podsvesne komunikacije</i>	31
Četvrto poglavlje • ČULA I RAZMIŠLJANJE	
<i>Kako su naše misli određene čulnim opažanjima</i>	69
Peto poglavlje • EMOCIJE	
<i>Kako uvek otkrivamo emocije</i>	89
Šesto poglavlje • NIKAD NIJE KASNO	
<i>Poučna priča o značaju čitanja misli</i>	143

Sedmo poglavlje • BUDITE ŽIVI DETEKTOR LAŽI <i>Protivrečni znaci i njihov smisao</i>	147
Osmo poglavlje • NEHOTIČNI ZAVODNIK <i>Kako flertujete s ljudima ne znajući za to</i>	171
Deveto poglavlje • ZAGLEDAJTE SE DUBOKO U MOJE OČI <i>Metodi sugestije i neopaženog uticaja</i>	183
Deseto poglavlje • BACITE SIDRA <i>Kako da usadite i pokrenete emocionalna stanja</i>	205
Jedanaesto poglavlje • RAZMETANJE <i>Impresivne demonstracije i trikovi za zabave</i>	221
Dvanaesto poglavlje • ČITANJE MISLI <i>Razmišljanja o naučenom</i>	237
PODACI O FOTOGRAFIJAMA	241
REFERENCE	243



**REČ
UPOZORENJA**

Podsetnik da ništa ne doživljavate suviše ozbiljno

Želim nešto da razjasnim. Ne tvrdim da je sadržaj ove knjige „istinij“ od bilo kog subjektivnog viđenja sveta poput hrišćanstva, budizma ili nauke. Najbolje je razmišljati o sadržaju ovog dela kao o kompletu korisnih alatki. Zapravo, sve što budem rekao o preferiranim čulnim utiscima, govoru tela i sličnom samo je halucinacija, metafora ili model za objašnjavanje, ako vam se tako više dopada, što opisuje stvarnost viđenu iz određenog ugla. Različiti ljudi daju prednost različitim modelima objašnjenja, različitim halucinacijama, da bi stekli osećaj za svoju realnost. Neki će ih smatrati religioznim, neki filozofskim, a neki naučnim. Svrstavanje metafora predstavljenih u ovoj knjizi u pojedine kategorije umnogome će zavisiti od osobe koju budete pitali. Neki će ih smatrati naučnim. Biće onih što će tvrditi da psihologija i psihofiziologija nisu nauke. Neki će kritikovati modele predstavljene u ovoj knjizi kao preterano pojednostavljene generalizacije složenih pojava, nedostojne bilo čije pažnje. Ništa od toga nije važno. Suština je u tome da su se pojedine metafore i modeli pokazali kao neobično korisne alatke za razumevanje drugih ljudi i uticanja na njih. To pak ne znači da su „istinite“, niti da opisuju nešto onako kako „zaista jeste“. Želim da to ne zaboravite. Tvrdim samo jedno: ostvarićete veoma zanimljive rezultate ako upotrebite ono što ćete naučiti. Nadam se da vas to zanima.

PRVO POGLAVLJE

Predstavlja početak zajedničkog putovanja, u kom se objašnjava značenje neobičnog izraza poput čitanja misli i šta je Dekart pogrešno razumeo.

ČITANJE MISLI

Definicija koncepta

U potpunosti i svim srcem verujem u fenomen čitanja misli. Za mene u tome nema ničeg misterioznijeg nego u sposobnosti razumevanja nečijeg govora. Ta veština zaista može biti manje misteriozna od toga. Duboko sam uveren da u čitanju misli nema ničeg naročito kontroverzno. U stvarnosti, radi se o nečem potpuno prirodnom. To je nešto što svi neprestano činimo, ne znajući za to. Naravno, to obavljamo s različitim nivoima uspeha i s manje ili više svesti o onome što radimo. Verujem da možemo naučiti da to *bolje* radimo ako znamo *šta* i *kako* radimo. I to je suština ove knjige. A šta zaista radimo? Šta sam mislio kad sam rekao da čitamo misli jedni drugima? Šta „čitanje misli“ zapravo znači?

Na početku bih želeo da objasnim šta *ne mislim* kad to pominjem. Psihologija poznaje nešto što se naziva *čitanje misli*. Veliki broj parova zbog njega završava na terapiji. Evo šta se dešava kad neko pretpostavi da druga osoba može da mu čita misli:

„Da me stvarno voli, znao bi da ne želim da idem na tu zabavu, iako sam se složila s tim!“

Ili:

„Nije ga briga za mene, ili bi shvatio kako se osećam.“

Takvi primeri čitanja misli više podsećaju na izlive egocentričnosti. Druga verzija ove pojave jeste pretpostavka da možete čitati tuđe misli, iako samo projektujete vlastite stavove i vrednosti u umove drugih.

„O, ne, sada će me mrzeti.“

Ili:

„Sigurno je uradila nešto glupo, kad se tako osmehuje. Baš kao što sam sumnjao!“ Ovo je takozvana *Otelova greška*. Ništa od navedenog ne predstavlja čitanje misli o kome ja pišem u ovoj knjizi. To je samo budalasto ponašanje.

Dekartova velika greška

Morate razumeti drugačiji koncept da biste razumeli čitanje misli koje ću vam predstaviti. Filozof, matematičar i naučnik Rene Dekart (zvani Kartezije) bio je jedan od najvećih intelektualnih divova sedamnaestog veka. I dan-danas se osećaju posledice revolucije koju je izazvao u matematici i zapadnoj filozofiji. Umro je 1650. od upale pluća, u kraljevskoj palati u Stokholmu, gde je podučavao kraljicu Kristinu. Navadio se da radi u toplom, udobnom krevetu, kako i doliči francuskom filozofu. Hladni kameni podovi zamka su ga, sasvim razumljivo, dokrajčili čim je počela zima. Uradio je mnogo dobrog, ali je napravio i nekoliko ozbiljnih grešaka. Pre smrti je predstavio pojam razdvojenosti tela i uma. To je bila najgluplja moguća ideja, ali je Dekart privukao pažnju inteligencije zahvaljujući ukusnim zvučnim zalogajima poput *Cogito ergo sum* (Mislim, dakle postojim). Zahvaljujući njima, ukorenila se čudna (i u osnovi religiozna) postavka da su ljudska bića načinjena od dve različite celine – tela i duše.

Prirodno je da je bilo onih koji su smatrali da veliki mislilac greši, ali se njihovi glasovi nisu mogli čuti od usklikla odobravanja. Biolozi i psiholozi su tek nedavno naučnim putem pobili Dekartovo tvrđenje. Danas znamo da su telo i um neraskidivo povezani, u biološkom i psihičkom smislu. Dekartovo tvrđenje je toliko dugo dominiralo intelektualnim javnim mnjenjem da ga većina ljudi još smatra istinitim.

Manipulacija i moć

Pomenuta većina shodno tome još pravi razliku, iako nesvesnu, između tela i misaonih procesa. Važno je da znate da to nije tako, ako želite da ostatak knjige ima ikakvog smisla za vas, iako vam se takva ideja isprva čini čudnom.

Evo kako je:

Ne možete misliti a da vam se nešto ne dogodi na fizičkom planu. Dok razmišljate, u mozgu dolazi do elektrohemijskih procesa. Izvesne misaone ćelije moraju da pošalju poruku jedna drugoj, shodno nekim obrascima, da bi misao nastala. Stvarate nov obrazac ili mrežu ćelija u mozgu, ako je u pitanju sasvim nova misao. Ovaj obrazac utiče i na telo i može da promeni raspoređivanje hormona (poput endorfina) u čitavom telu, kao i u autonomnom nervnom sistemu. Autonomni nervni sistem upravlja procesima poput disanja, povećanja i smanjenja zenica, protoka krvi, znojenja ili crvenjenja i tako dalje.

Svaka misao utiče na telo, na ovaj ili onaj način. Ponekad je taj uticaj veoma očigledan. Usta vam se osuše, a krv pojuri u udove, ako ste uplašeni, da biste lakše pobjegli od opasnosti. Ukoliko se u vama javе seksualne misli o devojci za kasom u prodavnici, vaše telo reagovaće na primetan način – čak i ako je posredi samo misao. Reakcije su pokatkad tako sitne da su nevidljive golim okom. Ali uvek su tu. To znači da posmatranjem fizičkih promena na nekoj osobi možemo da steknemo jasnu sliku o njenim osećanjima. Unapređenjem posmatračkih veština naučićete da opažate ono što vam je ranije promicalo zbog njegove suptilnosti.

Telo i duša

Ali to nije sve. Nije samo svaka misao odražena u našem telu. Važi i obrnuto. Sve ono što se dešava našem telu utiče na mentalne procese. Ova tvrdnja lako se može proveriti. Pokušajte sledeće:

- stisnite vilicu;
- oborite obrve;
- zurite u nepokretnu tačku ispred sebe;
- ostanite deset sekundi u tom položaju.

Ubrzo ćete osetiti bes, ako ste precizno sledili uputstva. Zašto? Zato što ste izveli iste mišićne pokrete koje čini vaše lice kad se osećate *besno*. Emocije se ne događaju samo u vašem umu već i, poput svih ostalih misli, po čitavom telu. Kad pokrećete mišiće povezane s emocijom, aktivirate i doživljavate to osećanje, bolje reći, psihički proces – koji pak utiče na vaše telo. U ovom slučaju radi se o autonomnom nervnom sistemu. Možda niste primetili, ali vaš puls se, dok ste isprobavali ovu ideju, ubrzao za 10-15 otkucaja u minuti. Krv vam je jače potekla u šake, koje su se ugrejale ili su zapeckale. Kako se to desilo? Upotrebom mišića na predloženi način vašem nervnom sistemu saopštili ste da ste besni. Reakcija je bila vrlo brza!

Proces je, kao što vidite, dvosmeran. I sve ima savršenog smisla, kad razmislite o tome – sve drugo bilo bi prilično čudno. Kad nešto pomislimo, misli utiču na naše telo. Kad se nešto dogodi našem telu, to utiče na misli. Ako još smatrate da ovo nema smisla, razlog bi mogao biti to što reč „misao“ obično poistovećujemo s nekim procesom ili nizom, dok reč „telo“ koristimo da bismo označili fizički entitet. Evo još jednog načina da se to direktnije objasni: ne možete da razmišljate a da se to na neki način ne odrazi na vaše biološke procese. Ovi procesi ne odvijaju se isključivo u mozgu, već u čitavom organizmu. U vama. Drugim rečima, zaboravite Dekarta.

Bez reči i nesvesno

Psihičke i biološke celine jesu dve strane istog novčića. Na dobrom ste putu da postanete izvanredan čitač misli ako ste to razumeli. Osnovna postavka čitanja misli, na način na koji ja koristim ovu frazu, jeste razumevanje psihičkih procesa drugih ljudi posmatranjem njihovih fizičkih reakcija i crta. Naravno da ne tvrdim kako smo u stanju da doslovce „pročitamo“ ono što se dešava u tuđem umu (to podrazumeva pretpostavku da svi ljudi razmišljaju u obliku reči; ubrzo ćemo saznati da to nije uvek slučaj), ali nam tako nešto nije ni potrebno. Sad znate da posmatranje onoga što se dešava spolja može da vam omogući razumevanje onog što se zbiva unutra. Nešto što vidimo je manje-više nepromenljivo: stas, držanje, boja glasa i tako dalje. Ali štošta

se neprestano menja, dok razgovaramo: govor tela, pokreti očiju, ritam govora itd. Sve to možemo smatrati „neverbalnom“ ili nemom komunikacijom.

Činjenica je da se većina komunikacije između dvoje ljudi odvija bez reči. Ono što razmenjujemo rečima ponekad je manje od dva procenta ukupne poruke. Ostatak se odašilje telima i glasom. Ironija je što još obraćamo najviše pažnje na ono što nam neko govori – drugačije rečeno: na reči koje je upotrebio – a samo ponekad obraćamo pažnju *kako* su reči izgovorene*. Predstaviću vam to na drugi način – nema komunikacija, koja čini više od devedeset procenata ukupnog saobraćanja, ne odvija se samo bez reči. Većina nje se odvija na podsvesnom nivou.

Šta to znači? Možemo li komunicirati a da toga nismo svesni? Pa, zapravo možemo. Čak i ukoliko posmatramo sagovornika u celosti, gotovo uvek obraćamo najviše pažnje na ono što nam govori, umesto na pokrete njegovih očiju, mišića lica ili ostatka tela, izuzev u najočiglednijim slučajevima. (Kad neko uradi ono što ste upravo pokušali: spusti obrve, stisne vilicu i kad zuri u nas stisnutih pesnica.) Na svu žalost, prilično smo nesposobni da shvatimo šta nam ljudi saopštavaju rečima; neprestano smo izloženi gomili skrivenih sugestija i dvosmišlenih insinucija koje promiču pored svesnih delova našeg uma. Ali one plešu svoj ples s podsvesnim delovima našeg uma, nimalo beznačajnom delu naše ličnosti, gde su pohranjeni brojni stavovi, predubeđenja i predrasude o svetu.

Istina je da u komunikaciji uvek koristimo čitavo telo, od poletnih gestova rukama do promene u veličini zenica. Isto važi za način korišćenja glasa. Iako smo često loši u svesnom praćenju signala, naša podsvest ih uočava. Sva komunikacija, bez obzira na to da li se obavljala govorom tela, mirisom, glasom, emocijama ili rečima, biva apsorbirana, analizirana i protumačena našom podsvješću, koja zatim šalje podesan odgovor istim nesvesnim, nemim kanalima. Svesni deo našeg uma ne samo da propušta najveći deo onoga što nam ljudi

* Da budem precizan, glas se obično opisuje kao *intraverbalna* komunikacija, za razliku od govora tela, koji je neverbalna. Odlučio sam da ih spojim u termin *nema komunikacija* kako bih sebi olakšao i kako bi knjiga bila bliža džepnom formatu.

govore – on zna veoma malo o odgovorima koje odašiljemo. A naši podsvesni, nemi odgovori lako mogu protivrečiti stavovima za koje verujemo da se zalažemo ili onome što izražavamo rečima. Podsvesna komunikacija očigledno veoma utiče na nas. Zbog nje nas obuzima uporni osećaj da nas neko ko je s nama vodio veoma prijatan razgovor ne podnosi. Jednostavno ste presreli neprijateljske znake na podsvesnom nivou. Oni sad tvore temelj percepcije čije poreklo vam izmiče.

Ali podsvesni deo našeg uma nije nepogrešiv. Mnogo toga mora da istovremeno upije, shvati i protumači. Nije obučen za takav posao. Stoga često greši. Ne vidimo sve, promiču nam nijanse, i pogrešno tumačimo znakove. Zbog toga dolazi do suvišnih nesporazuma.

Oni su razlog postojanja ove knjige.

Već to radite, ali možete bolje

Zajedno ćemo razmotriti sve što već radimo, nemo i podsvesno, dok komuniciramo s drugim ljudima. I šta to znači. Neophodno je da naučite uočavanje i pravilno tumačenje nemih signala koje ljudi oko vas podsvesno šalju dok komuniciraju s vama, da biste unapredili veštinu komunikacije – i čitanja misli! Obračanjem pažnje i usmeravanjem vlastite neme komunikacije možete odlučiti koje poruke ćete poslati i obezbediti da ne budu pogrešno shvaćene zbog slanja dvosmislenih signala. I možete olakšati situaciju osobi s kojom komunicirate koristeći se signalima koje će ona najlakše uočiti. Pravilnim korišćenjem neme komunikacije bićete u stanju da utičete na ljude oko vas, da ih navedete da krenu u smeru u kom ste krenuli i da ostvare vaše ciljeve. U tome nema ničeg lošeg i nemoralnog. Na podsvesnom nivou već to radite, samo što u ovom trenutku nemate nikakvu predstavu o porukama što šaljete, ili o uticaju koji imate na ljude oko sebe.

Vreme je da se to stanje promeni. Zaista to mislim. Cilj mi je da vam prosledim to znanje na najlakši, najdirektniji i najpraktičniji mogući način. Upravo sam kupio novi krevet na sprat za decu. Ikein. Isporučen je s uputstvom od jedanaest strana. Prvih deset objašnjavaju kako je divno imati krevet. Taj deo završava se sledećim rečima: „Imate sav potreban alat za sklapanje vlastitog kreveta! Bacite se na

posao! Postarajte se da sklopite čvrst okvir! I ne zaboravite udobni madrac!“ Toliko sam se naljutio da sam bio spreman da prvog Ikeinog radnika na kog naiđem bocnem šrafčigerom u oko. Zapazio sam da mnogo knjiga ima upravo takav sadržaj. Dođete do poslednje stranice nimalo mudriji, iako neprestano obećavaju da će objasniti kako da postignete ovo ili ono. Još ne znate šta da uradite, u čisto praktičnom smislu, da biste postali bolja osoba (ovo je čest slučaj). Ili kako da se prokleti gornji deo okvira kreveta pričvrsti za ostatak skalamerije, kad smo već kod toga. Nadam se da ova knjiga nije jedna od tih. Želim da bude jasna i direktna kao Ikeina šema za sklapanje nameštaja. Shvatićete o čemu govorim, na konkretan i praktičan način, kad je pročitate. Uvežbavaćete različite metode čitanja misli i uticanja na tuđe misli dok je budete čitali. I znaćete gde je mesto gornjem delu rama. Obavićete posao bez šrafčigera.

Još jedna napomena: nisam otkrio ništa što je navedeno u ovoj knjizi. Sve što ćete pročitati zasnovano je na radovima pravih majstora na raznovrsnim poljima. Istinski posao uradili su ljudi poput Miliona H. Eriksona, Ričarda Bandlera i Džona Grajndera, Dezmonda Morisa, Pola Ekmana, Ernesta Dihtera, Vensa Pakarda, Vilijama Sardžanta, Filipa Zimbarda, Vilijama Džejmsa... da pomenem samo nekolicinu. Ova knjiga bez njih bi bila veoma kratka.

Dovoljno sam rekao. Uхватimo se u kolo.

DRUGO POGLAVLJE

Naučićete da govorite engleski, razgovaraćemo o biciklizmu i načinu za uspostavljanje dobrog odnosa sa bilo kim bez ijedne izgovorene reči.