

THORSTEN HAVENER

# ŽINAUKA 'galvoji



MINČIŲ  
SKAITYMO  
PASLAPTYS

# TURINYS

IŽANGA	7
<b>PIRMAS SKYRIUS</b>	
TIKROVĖ YRA TOKIA, KOKIĄ JĄ MATOME	13
PIRMAS ĮSPŪDIS	21
YRA TAIP, KAIP ATRODO	26
<b>ANTRAS SKYRIUS</b>	
KŪNAS IŠDUODA MINTIS	31
DVASIA VADOVAUJA KŪNUI	38
⇒ Akys – sielos veidrodis	43
⇒ Lūpos: kalbėjimas be žodžių	58
⇒ Galva ir kaklas: ką pasako laikysena	63
⇒ Pečiai ir rankos: ką byloja pasikeitusi laikysena	66
⇒ Rankos: griebkite pasaulį	67
⇒ Kojos ir pėdos: mostas teisinga kryptimi	73
⇒ Kūnas: intuityvios kalbos poveikis	74
KŪNAS VADOVAUJA DVASIAI	77

## TREČIAS SKYRIUS

MINTIMIS PAVEIKTI PASAULĮ	82
SAVITAIGOS GALIA	83
ĮTAIGOS JĖGA	91
KALBA SUKURIA TIKROVĘ	97
⇒ Svarbiausi žodžiai pro dinamišką stiklą	97
⇒ Žodžių galia: maži skirtumai, didelis poveikis	112
⇒ Iškart atskleiskite apgaule	118
⇒ Prieštaravimai kalbant	124
⇒ Žarstykite pagyrimus	125
⇒ Atlyginkite	125
⇒ Pasinaudokite gyvenimo tarpsniais	126
⇒ Kas būtų, jeigu...	126
⇒ Visuomet malonu tai išgirsti	127
⇒ Informacija: svarbiausi minčių skaitymo aspektai	129

## KETVIRTAS SKYRIUS

RIBŲ NĖRA: PROTO MANKŠTA	134
--------------------------	-----

## PENKTAS SKYRIUS

GALIOS AKIMIRKA	148
-----------------	-----

## ŠEŠTAS SKYRIUS

ĮMANOMA DAUGIAU, NEI GALVOJATE	152
--------------------------------	-----

PABAIGOS ŽODIS	157
----------------	-----

PADĖKA	158
--------	-----

## ANTRAS SKYRIUS

# KŪNAS IŠDUODA MINTIS

„Protingą žmogų pažinsi ne tik iš veido, bet ir iš kūno.“ Ši Frydricho Nyčės citata tiktų šio skyriaus moto. Parodysiu jums, kaip suprasti, ką galvoja ir jaučia žmogus greta jūsų. Sužinosite, kokį poveikį mintys daro kūno kalbai, išmoksite ją pažinti ir iššifruoti.

Be to, atskleisiu laikysenos įtaką mintims ir emocijoms. Baigdamas pateiksiu žodinių hipnozės formulių, kuriomis galėsite žmonių dėmesį nukreipti į jums svarbią temą. Kad įsitikintumėte, kaip stipriai mąstymas veikia mūsų nuostatas, siūlau atlikti šiuos bandymus.

## Konstruktivumo bandymas

*Pakelkite kėdę į viršų laikydami ją už sėdynės. Tai darydami kiek įmanoma geriau pajuskite kėdės svorį, tada vėl pastatykite ją ant grindų. Dabar nukreipkite visą dėmesį į kėdės atlošą. Paskui vėl pakelkite kėdę į viršų laikydami už sėdynės. Išvada: jei susikaupę ilgai žiūrėjote į kėdės atlošą, antrąkart pakelta kėdė atrodo daug lengvesnė.*

Kad ir kaip mėgintumėte paaiškinti šį bandymą, neužginčysite: keliamas daiktas atrodo daug lengvesnis, jei dėmesį sutelkiame į viršutinę jo dalį arba net kokiais trisdešimčia centimetrų aukščiau.

Kai mintims suteikiame tam tikrą kryptį, kūnas seka paskui jas. Taigi mes patys nusprendžiame, kaip jaučiamės. Visu ryškumu prisiminkite kokį nors nemalonų įvykį. Dar kartą kiek įmanydami stipriau išgyvenkite nemalonias smulkmenas. Kaip jaučiatės tai darydami? Kokia jūsų laikysena? Dabar prisiminkite labai malonų įvykį ir atgaivinkite tą epizodą. Kaip jaučiatės dabar?

Žinoma, nemalonūs prisiminimai slegia ir liūdina. Atgaivinti gražūs gyvenimo įvykiai išsklaido įtampą, pakeičia nuotaiką, suteikia energijos. Ar pastebėjote, kaip greitai pakinta savijauta vien tik nukreipus kitur dėmesį? Tai dar vienas būdas valdyti jausmus patekus į bėdą. Patys spręskite, kokiais prisiminimais norite gyventi ir apie kokius įvykius galvoti.

## Citrinos bandymas

*Įsivaizduokite kairėje rankoje laiką citriną. Ištieskite prieš save ranką, pirštus sulenkite taip, lyg iš tiesų delne laikytumėte vaisių. Pajauskite vėsią ir grublėtą šviežios citrinos žievę. Įsivaizduokite ryškiai geltoną spalvą. Įkvėpkite ir užuoskite malonų ir gaivų kvapą. Dabar prikiškite ranką prie burnos ir kęskite citriną. Ar jaučiate, kaip dantys sminga į žievę ir kaip vaisiaus rūgštis sutraukia jums liežuvį? Dabar pajauskite citrinos gabalėlį burnoje ir jį sukramtykite: skonis gaivus ir rūgštus, tiesa?*

Ar pajutote, kad skaitant burnoje ėmė rinktis seilės? Vien mintydami pagerinote seilių išsiskyrimą. Nukreipus dėmesį į tam tikrus įvykius, šiuo atveju – į citriną, kūnas seka paskui vaizdinį. Mintys daro poveikį kūnui. Gal vyksta ir atvirkštinis procesas, leidžiantis pagal kūno signalus sužinoti pašnekovo mintis?

Be abejonės, šia tema domėjosi daug mokslininkų. Pavyzdžiui, amerikietis Dž. Rendelas Braunas. Jis gimė 1851 m. Sent Luise ir dar mokykloje lengvai rasdavo bendraklasių paslėptus daiktus. Paslėpusysis turėdavo tik paliesti Braunui kaktą ir tuo metu labai intensyviai galvoti apie slėptuvę. Rendelas iš klasės draugo prisilietimo pajusdavo, kur reikia ieškoti daikto.

Ir vėliau, baigęs mokyklą, Braunas eksperimentuodavo negausių žiūrovų akivaizdoje. Kartą tarp jų pasitaikė

ir vietinės spaudos atstovų, sužavėti jie parašė straipsnį. Taip prasidėjo Brauno karjera. Jis tapo toks populiarus, kad ėmė gastroliuoti po visą Ameriką. Jo pasirodymai sutraukdavo minias žiūrovų, nestokojo žiniasklaidos dėmesio.

Šia kryptimi darbavosi ir Vašingtonas Irvingas Bišopas. Iš Brauno jis išmoko stipriai susitelkus į kitą asmenį rasti paslėptus daiktus. Tik Bišopas tai atlikdavo daug įspūdingiau. Daiktą liepdavo paslėpti ne patalpoje, o dideliame mieste. Paskui užsirišdavo akis ir nieko nematydamas arkliais kinkyta karieta žaibišku greičiu lėkdavo pasiimti daikto į kurį nors miesto rajoną. Bišopas buvo pirmas žmogus, kuris užrištomis akimis valdė transporto priemonę. Skeptikai rašė, kad didžiausias nuopelnas čia vis dėlto tenka arkliams, nes jie matydavo kelią.

Tačiau ši kritika nepakenkė Bišopo populiarumui. Jis apkeliavo ne tik visas Jungtines Valstijas, bet ir Europą, deja, paskui apsirgo – po alinančių pasirodymų jį kartais ištikdavo epilepsijos priepuoliai, po jų jis ilgokai tysodavo kaip negyvas. Todėl Bišopas visuomet nešiojosi laišką, jame buvo nurodyta, kad prieš atliekant autopsiją arba prieš laidojant turi būti įsitikinta, ar jis tikrai miręs.

Po vieno vaidinimo Bišopą vėl ištiko nelemtas priepuolis ir, nepaisant jo valios, iš karto buvo atlikta autopsija. Bišopo mama vėliau tvirtino, kad sūnus dar buvo gyvas. Šis žmogus išgyveno tik 33 metus, bet paliko ryškų pėdsaką amžininkų atmintyje.

Vokietijoje tokį eksperimentą ėmė rodyti Hermanas Steinšneideris, pasivadinęs Eriko Januso Hanuseno pseudonimu. Kaip ir daugelis telepatų, Hanusenas buvo

keistuolis, gaubiamas abejotinos šlovės. Jis gimė 1889 m. žydų šeimoje netoli Vienos ir jaunystėje prasimanydavo pinigų ne visai garbingais būdais. Jis dirbo ir *Blitz* laikraštyje. Tuo metu sklandė kalbos, kad jo leidėjai šantažavo žmones, grasindami paviešinti spaudoje gėdingus jų gyvenimo faktus. Manoma, Hanusenas nuolat ieškojo tokių aukų.

Be to, jis labai domėjosi aiškiaregyse, hipnoze ir telepatija. Po Pirmojo pasaulinio karo Hanusenas tapo turtinčiausiu ir įtakingiausiu telepatu vokiškai kalbančiose šalyse. Jis pagarsėjo neįtikimai greitais telepatijos seansais.

Adolfas Hitleris irgi žavėjosi Hanuseno gebėjimais ir charizma ir, nors šis buvo žydas, padėjo jam dar labiau išgarsėti. Padedamas nacių Hanusenas Berlyne įkūrė Okultizmo rūmus (*Palast des Okkultismus*). Ten jis naciams ir to meto aukštuomenei vedavo okultizmo seansus. 1933 m. Hanusenas pranešė apie būsimą Reichstago padegimą ir tapo per daug pavojingas valdžiai.

Tų pačių metų kovo mėnesį po vieno pasirodymo nacionalsocialistai sušaudė jį miške netoli Berlyno. Kūnas buvo rastas tik po kelių dienų. Nors Hanusenas buvo abejotinos reputacijos asmenybė, žiūrovai žavėjosi jo menu. Jį gaubė ypatinga, neįprasta ir stipri aura. Šio žmogaus gyvenimo istorija paskatino rašytoją Leoną Foichtvangerį sukurti romaną „Broliai Lautenzakai“, o Klausas Marija Brandaueris įkūnijo telepatą filme „Hanusenas“. Jame atskleidžiama, kokia paslaptinga buvo ši asmenybė.

Kas būdinga telepatams? Kokie sugebėjimai leidžia jiems padaryti žaibišką karjerą skaitant kitų mintis? Šie klausimai man irgi neduoda ramybės.



Mano paslaptis ta, kad galiu pajusti, ką mąsto pašnekovas. Energija teka ten, kur nukreipiamas dėmesys. Daug treniruodamasis, pasitikėdamas savimi ir nuojauta, kiekvienas gali išmokti pajusti savitą jėgą, spinduliuojamą kito asmens. Mokslinėje literatūroje ji vadinama ideomotoriniu judesiu. Tai nevalingai atliekamas judesys, sukeltas vien vaizdinio. Jį lydi nevalingos, beveik nepastebimos reakcijos. Pirmą kartą šių judesių sąvoką 1833 m. apibrėžė prancūzų chemikas Mišelis Eženas Ševrė. Tačiau šių ideomotorinių judesių atradėju laikomas anglas Viljamas B. Karpenteris, jis nevartojo naujų terminų savo atradimui apibūdinti. Karpenteris įrodė, kad vien mintis apie kokį nors judesį priverčia vos pastebimai jį atlikti. Tarkim, galvodamas apie sieną dešinėje, nevalingai šiek tiek pasukate galvą į tą pusę. Svarbu yra pamatyti tuos krustelėjimus ir taip sužinoti, ką pašnekovas ketina daryti. Šis reiškinys iki šiol nėra moksliskai pagrįstas.

Aš ilgą laiką atlikdavau tokius eksperimentus ir stebindavau žiūrovus: nustatydavau automobilio gedimą, pasakydavau, kokį augalą iš anksto pasirinko žiūrovas Miuncheno botanikos sode, ir surasdavau paslėptus daiktus tikrai nemažame Vienos centre. Papasakosiu jums gražiausią savo patyrimą. Vyner Noištate yra labai gražus teatras, ten pasirodžiau per vienas pirmųjų gastrolių. Pakviečiau į sceną vyriškį ir daviau jam tokią užduotį: „Prašau nužvelgti žiūrovų eiles iš viršaus į apačią, paskui išsirinkti kokį nors asmenį, bet man jo nenurodyti.“ Vėliau, man nematant, vyriškis turėjo trumpai aprašyti pasirinkto asmens išvaizdą. Raštelį jis įkišo į voką. Mano užduotis buvo surasti salėje tą asmenį, perduoti

jam ar jai voką ir paprašyti užlipti ant scenos. Perskaičius aprašymą žiūrovai turėjo nuspręsti, ar jis atitinka pasirinktojo išvaizdą. Už rankos nusivedžiau vyriškį į salę. Sustojome priešais labai dailią jauną tamsiaplaukę moterį. Mano manymu, žiūrovas buvo pasirinkęs ją. Pas-kui lėtai atplėšiau voką ir garsiai perskaičiau: „Nuplikęs vyras...“ Toliau skaityti negalėjau, nes salė pratrūko juoku – visi mes klystame!

## Svarbiausias eksperimentas – minčių skaitymas

Jeigu daug treniruositės, irgi išmoksitės skaityti mintis.

- ⇒ Ant stalo išrikiuokite aštuonis daiktus.
- ⇒ Paprašykite draugo galvoti apie vieną jų. Nebandykite spontaniškai atspėti, kurį daiktą jis pasirinko. Nesku-bėkite spręsti.
- ⇒ Dabar paprašykite draugo paimti jus už kairės rankos riešo. Turite gerai jausti jo rankos prisilietimą! Savo kairę ranką laikykite ištiestą ties klubais.
- ⇒ Tada paprašykite draugo galvoti, į kurią pusę turi judėti jūsų ranka, kad paimtumėte jo pasirinktą daiktą. Draugas privalo mintyse jums nurodyti, kurion pusėn turi ju-dėti dešinė ranka: į dešinę ar į kairę, pirmyn ar atgal.
- ⇒ Dabar atsistokite prie stalo arčiau nei jūsų draugas ir dešinės rankos delnu praveskite virš daiktų. Stenkitės pajusti iš jo sklindančius impulsus.

- ☛ Kairę ranką laikykite tvirtai ištiestą, svarbu, kad atstumas tarp kairės ir dešinės plaštakos nekistų.

Ne visi žmonės vienodai jaučia impulsus – nuo to priklauso šio eksperimento sėkmė. Nemoku aprašyti šio jausmo. Patys turite tai patirti ir išmokti atpažinti net menkiausius virpesius. Jei iš karto nepavyks, nenuleiskite rankų. Vieniems einasi lengviau, kitiems – sunkiau: nieko nepaveiksi. Pasitreniravę ir jūs galite pasiekti gerų rezultatų.

*Išmokę atlikti šį eksperimentą, plėskite veiklos spektrą. Paprašykite draugo mintyse išsirinkti daiktus kambaryje ir mėginkite atspėti, kokie jie. Visuomet stovėkite priešais draugą. Gaudykite jo signalus. Į kurią pusę pasuktos pėdos, kada atsipalaiduoja kūnas?*

Jautrumas išstobulinamas atkakliai dirbant. Reikia labai susikaupus nuolat bandyti atpažinti net menkiausius pokyčius. Šių pratimų tikslas – po tam tikro laiko jau ne sekti mintis, o remiantis nuojauta rasti kelią.

## DVASIA VADOVAUJA KŪNUI

Kad ir ką darydami nuolat siunčiate aplinkai tam tikrus signalus. Net jei ramiai stovite metro traukinyje, skaitote laikraštį ar tiesiog spoksote į grindis, jūsų laikysena kitiems ką nors pasako. Įžymus psichoterapeutas ir komu-

nikacijos mokslų specialistas Paulius Vaclavikas, dirbantis Palo Alto mokslininkų grupėje, teigia: „Mes nevalingai dalyvaujame komunikacijoje.“ Svarbu, kad išmoktume teisingai suprasti aplinkinių siunčiamus signalus ir suvoktume, kokius skleidžiame patys. Vienas iš seminaro apie komunikaciją dalyvių išsakė šios problemos esmę: „Komunikacija yra ne tai, ką pasakome, o tai, ką kiti supranta!“ Tik nuo to priklauso pašnekovo reakcija.

Kiekvienas komunikacijos procesas turi daug lygmenų, kuriais siunčiama informacija. Mums svarbiausi šie:

- ⇒ turinio lygmuo (tai yra pasakyto žodžio reikšmė),
- ⇒ balso lygmuo (kalbame garsiai ar tyliai, lėtai ar greitai, drebančiu ar tvirtu balsu),
- ⇒ kūno kalbos lygmuo (tai yra mimika, gestai ir laikysena).

Los Andželo (Kalifornija) universiteto profesorius Albertas Mehrabianas tyrinėdamas komunikacijos procesus padarė labai įdomias išvadas. Jam rūpėjo sužinoti, ar didelį poveikį mūsų balsas ir kūno kalba daro pašnekovo gaunamai informacijai. Išvada: turinys lemia tik 7 procentus to, kas suvokiama. Kiti 93 procentai informacijos gaunama per kūno kalbą (55 procentai) ir per balsą (38 procentai)! Taigi verta geriau įsiklausyti ir atidžiau stebėti.

Ši išvada iš pradžių gal pasirodys jums keista, todėl įsivaizduokite vyrą, sakantį moteriai: „Mes jau daug metų esame laimingi kartu. Norėčiau nugyventi su tavimi iki

dienų galo.“ Po šių žodžių jis atsiklaupia priešais ją ir klausia: „Ar sutinki tapti mano žmona?“ Moteris žvelgia į šalį, tarsi nepastebėdama vyro, jos lūpų kampučiai nusvyra, ji gūžteli pečiais ir lėtai purtydama galvą abejingu balsu atsako: „Taip.“

Tikriausiai vyras nebus visiškai patenkintas atsakymu. Taip yra todėl, kad jo gauta žinia neatitinka išgirstų žodžių turinio. Tai, kas sakoma, neatitinka to, kaip sakoma. Toks turinio, kūno kalbos ir balso intonacijos nesuderinamumas vadinamas inkongruencija. Todėl kalbėdami atkreipkite dėmesį į kūno laikyseną bei balsą ir palyginkite gautą informaciją su išgirstų žodžių turiniu. Taip galėsite pastebėti nesuderinamumą kalbantis ir gausite daug daugiau žinių nei susitelkdami vien į pasakytus žodžius! Bet į ką reikia atkreipti dėmesį?

Pirmas žingsnis: pradėkite atidžiai stebėti jau nuo šiandien ir darykite tai nuolat. Nieku gyvu nespoksokite į pašnekovą! Tiesiog tapkite jautresnis aplinkai, tarsi norėtumėte ją suvokti „antonomis“. Jei užsispirsite, sugebėsite. Tiems, kurių neįtikino šie stulbinantys eksperimentai, pateiksime pavyzdį, suteikiantį galimybę dar kartą save išmėginti.