

Henrik Fexeus

**AJATUSTEN
LUKEMISEN
TAITO**

Opi
ymmärtämään
muuta kehonkieltä
tulkitsemalla

wsoy

HENRIK FEXEUS

AJATUSTEN LUKEMISEN TAITO

OPI YMMÄRTÄMÄÄN MUITA KEHONKIELTÄ TULKITSEMALLA

Suomentanut Kirsi Kokkonen

WSOY

Alkuteos

Konsten att läsa tankar

Copyright © Henrik Fexeus 2007, 2019

Julkaistu Grand Agencyn kanssa tehdyn sopimuksen mukaan

Kannen kuva: Daniel Stigefelt

Kansi: Ilse-Mari Berglin

Piirroksset ja ulkoasu: Hanna Backman

Suomenkielinen laitos

© WSOY 2020

Suomentanut ja Suomen oloihin muokannut

Kirsi Kokkonen

ISBN 978-951-0-45367-4

Painettu EU:ssa

*Sebastianille, Nemolle ja Milolle –
lapsilleni, jotka päivittäin saavat minut tajuamaan,
miten paljon minulla on vielä opittavaa viestimisestä.*

PÄIVITETYN PAINOKSEN JOHDANTO

Hei, ja tervetuloa lukemaan erityistä kirjaa!

Tästä kirjasta kaikki nimittäin alkoi.

Vuonna 2005 olin juuri alkanut pitää kehonkieltä ja sanatonta viestintää käsitteleviä luentoja. Alku oli melko varovainen – tosiasiassa en koskaan ollut edes harkinnut luennoimista. Kuitenkin eräs, jonka mielestä vaikutin tietävän aiheesta melko paljon, kysyi, halusinko kokeilla, ja minä naiivisti suostuin.

Luennoituani vuoden ajan aloin päästä aiheen makuun ja olin sitä mieltä, että minulla oli enemmän sanottavaa kuin mitä luennoilla pystyi kertomaan. Ajatus kirjasta alkoi itää takaraivossani.

Ymmärsin kuitenkin myös, miten suppea kiinnostusalueeni oli. Luentoni oli useimmiten suunnattu pienehköille erityisryhmille. Joten kun vuonna 2006 kirjoitin kirjaa olohuoneeni sohvalla, tiesin, että kyseessä olisi kirja, joka todennäköisesti kiinnostaisi vain pientä ihmisjoukkoa. Tosiasia oli, etten ollut edes varma siitä, haluttaisiinko missään kustantamossa edes julkaista koko kirjaa.

Ymmärsin, että vaikka itse olin liikuttavan kiinnostunut kehonkielen ja sanattoman viestinnän käytöstä arjessa, suurella yleisöllä ei välttämättä olisi samaa kiinnostusta.

Voidaan sanoa, että olin väärässä.

Nykyään teokseni on lukenut yli puoli miljoonaa ihmistä, ja se on julkaistu 35 maassa. Ensimmäisen painoksen julkaisusta on kulunut 12 vuotta, ja olen edelleen hieman pyörryksissä koko asiasta.

Tämä kummallinen pieni kirja myös jatkaa matkaansa maailmalla. Tätä kirjoittaessani on vain muutama kuukausi siihen, kun kirja julkaistaan USA:n markkinoilla. Kreikassa on juuri ostettu oikeudet kirjan julkaisemiseksi ensi vuonna, ja Kiinassa suunnitellaan uudelleenjulkaisua.

Tietokirjat ovat kuitenkin tuoretavaraa. Tutkimus ei milloinkaan lopu, ja alkuperäisessä teoksessa kuvatut ajatusmallit kehittyvät huimaa vauhtia. Paljon on tapahtunut sen jälkeen, kun istuin mainitsemallani sohvalla kirjoittamassa. Jotkin havainnot ovat vahvistuneet entisestään, jotkin ovat tarkentuneet odottamattomalla tavalla ja jotkin ovat osoittautuneet virheellisiksi. Ennen kaikkea minä itse olen saanut uusia kokemuksia.

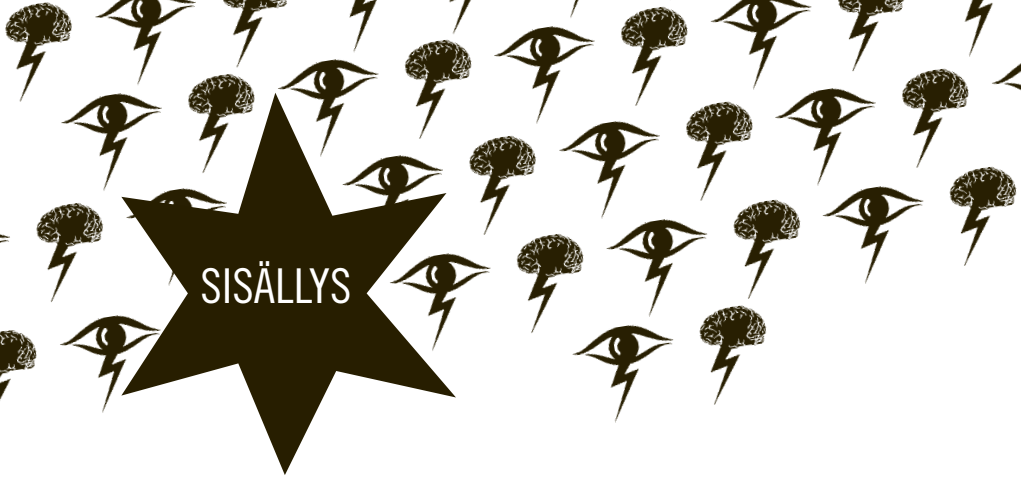
Tämän vuoksi olen äärettömän ylpeä voidessani esitellä tämän uudistetun *Ajatusien lukemisen taidon*. Olen käynyt läpi kirjan jokaisen virkkeen ja tehnyt tarvittavat korjaukset, jotta kirja vastaisi viimeisimpiä tutkimustuloksia. Olen poistanut kohtia, jotka eivät enää tunnu ajankohtaisilta. Olen lisännyt useita sivuja tuoreita huomioita sekä myös selkiyttänyt asioita, jotka eivät aiemmassa versiossa aivan menneet perille.

Pidät käsissäsi uutta, päivitettyä versiota, joka toivottavasti pysyy ajankohtaisena seuraavat 12 vuotta.

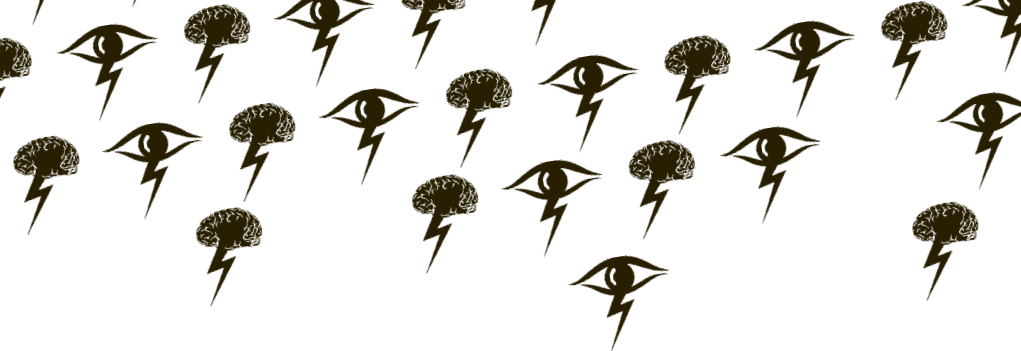
Toivottavasti viihdyt kirjan parissa!

Henrik Fexeus, Tukholma, 2019

OLIPA KERRAN...



PÄIVITETYN PAINOKSEN JOHDANTO	7
VAROITUKSEN SANA <i>Älä ota asioita liian kirjaimellisesti</i>	13
Ensimmäinen luku • AJATUSTEN LUKU!? <i>Käsitteen määrittely</i>	15
Toinen luku • RAPPORT — YHTEYS <i>Mikä se on, ja miksi haluat saada sen</i>	25
Kolmas luku • RAPPORT-YHTEYS KÄYTÄNNÖSSÄ <i>Käytä tiedostamatonta viestintää tietoisesti</i>	35
Neljäs luku • AISTIEN TEHOKAS KÄYTTÖ <i>Miten aistimukset ohjailevat ajatuksiamme</i>	75
Viides luku • TUNTEIDEN VALLASSA <i>Tunteet ovat näkyvissä joka hetki</i>	99
Kuudes luku • KOSKAAN EI OLE LIIAN MYÖHÄISTÄ <i>Opettavainen kertomus ajatusten lukemisen tärkeydestä</i>	161



Seitsemäs luku • RYHDY INHIMILLISEKSI VALHEENPALJASTIMEKSI <i>Ristiriitaiset signaalit ja niiden merkitys</i>	165
Kahdeksas luku • TIEDOSTAMATON CASANOVA <i>Kuinka flirttailet tietämättäsi</i>	197
Yhdeksäs luku • KATSO MINUA SYVÄLLE SILMIIN... <i>Suggestiomenetelmät ja huomaamaton vaikuttaminen</i>	211
Kymmenes luku • RAAHAAMME ANKKUREITAMME <i>Tunnetilojen aikaansaanti</i>	239
Yhdestoista luku • SHOW OFF <i>Vaikuttavia esityksiä ja bilekikkoja</i>	257
Kahdestoista luku • AJATUSTEN LUKU!! <i>Loppupohdintaa kirjassa kerrotusta</i>	276
KUVALÄHTEET	280
LÄHTEET	281
HENRIK FEXEUKSEN HAASTATELU	285





**VAROI-
TUKSEN
SANA**

Älä ota asioita liian kirjaimellisesti

Haluan tehdä yhden asian selväksi. En väitä tässä kirjassa kertomani olevan ”totta” – en ainakaan enemmän totta kuin mikään muukaan subjektiivinen maailmankuva. Kirjassa on teorioita ja ajatuksia, joihin monet uskovat ja jotka näyttävät mitattaessa ja testattaessa pitävän paikkansa.

On kuitenkin olemassa monia toistensa kanssa kilpailevia maailmankuvia, jotka kaikki esittävät omanlaisensa ”totuuden”: esimerkiksi kristinusko, buddhalaisuus ja luonnontiede. Joten vaikka tämä kirja sisältää käyttökelpoisia työkaluja, ne ovat oikeastaan pelkkiä metaforia – tai selitysmalleja – jotka kuvaavat todellisuutta tietyllä tavalla.

Eri ihmiset suosivat erilaisia selitysmalleja todellisuuden ymmärtämiseksi. Jotkut kutsuvat näitä malleja uskonnollisiksi, toiset filosofisiksi ja kolmannet tieteellisiksi. Se, mihin luokkaan tämän kirjan metaforat kuuluvat, riippuu siitä, keneltä kysytään. Jotkut sanoisivat niitä tieteellisiksi. Toiset sanoisivat, etteivät psykologia ja neuropsykologia ole tieteitä. Kolmannet moittisivat kirjan malleja aivan liian yksinkertaisiksi yleistyksiksi monimutkaisista ilmiöistä, jotta niistä kannattaisi välittää.

Olisin heidän kanssaan eri mieltä. Nimittäin juuri nämä metaforat, juuri nämä mallit ovat osoittautuneet harvinaisen toimiviksi työkaluiksi muiden ihmisten ymmärtämisessä ja heihin vaikuttamisessa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että ne millään tavalla kuvaisivat asioita sellaisina kuin ne todellisuudessa ”ovat”. Psykologian tutkimusala kehittyy koko ajan, ja se mikä on totta tänään voi olla valetta huomenna – vain ollakseen taas totta seuraavalla viikolla.

Minä väitän ainoastaan, että jos noudatat seuraavassa oppimaa-
si, saat mielenkiintoisia tuloksia. Jopa *erittäin* mielenkiintoisia.

Ja näistä tuloksistahan sinä toivottavasti olet kiinnostunut.

ENSIMMÄINEN LUKU

Jossa kerrotaan, mitä oikeastaan tarkoitan ajatusten lukemisella ja minkä tyhmyyden Descartes teki, sekä aloitetaan koko matka.



AJATUSTEN LUKU!?

Käsitteen määrittely

Uskon täysin ajatusten lukuun ilmiönä. Minusta siinä ei ole mitään sen mystisempää kuin sen ymmärtämisessä, mitä joku sanoo puhuessaan meille. Tosiasia on, että ajatusten luku on ehkä jopa hieman vähemmän mystistä. Minulle ajatusten luku ei ole mitenkään kiistanalainen asia. Pikemminkin se on arkipäiväistä. Jotakin, jota me kaikki teemme koko ajan, huomaamattamme. Tietenkin sitä voidaan tehdä paremmin tai huonommin ja enemmän tai vähemmän tietoisesti. Olen vakuuttunut siitä, että jos tiedämme, *mitä* teemme ja *miten* sen teemme, voimme myös harjoitella tekemään sen entistä *paremmin*. Sitä varten olen kirjoittanut tämän kirjan.

Mutta mitä me sitten teemme? Mitä tarkoitan sanoessani, että luemme toistemme ajatuksia? Mitä ”ajatusten luku” oikeastaan tarkoittaa?

Aluksi haluan kertoa, mitä se *ei* ole. Psykologiassa ajatusten luvulla (*mind reading*) tarkoitetaan ilmiötä, jonka vuoksi monet pariskunnat menevät terapiaan. Silloin pariskunnan toinen osapuoli olettaa toisen pystyvän lukemaan hänen ajatuksiaan:

”Jos hän todella rakastaa minua, hänen olisi pitänyt tietää, etten halunnut mennä niihin juhlisiin, vaikka sanoin kyllä!”

Tai:

*”Hän ei välitä minusta. Muuten hän olisi tiennyt,
miltä minusta tuntuu.”*

Tällaiset ajatusten lukuun liittyvät oletukset ovat pikemminkin osoitus egosentrisyydestä. Toinen muunnelma on se, että olettaa itse pystyvänsä lukemaan toisen ajatuksia, mutta sen sijaan projisoi omia näkemyksiään ja arvioitaan tähän toiseen ihmiseen.

”Voi ei, nyt hän vihaa minua.”

Tai:

*”Hän on varmasti tehnyt jotakin tyhmää –
miksi hän muuten hymyilisi noin?”*

Tällaista toimintaa kutsutaan englanniksi nimellä *Othello error* (”Othellon erehdys”). Kerron aiheesta lisää myöhemmin tässä kirjassa. Mikään näistä ei ole ajatusten lukua minun tarkoittamassani mielessä. Ne ovat vain kuvittelua.

Descartesin kömmähdys

Ymmärtääksesi ajatusten luvun siinä merkityksessä, jonka tulen pian esittämään, on tärkeää, että ymmärrät ensin erään toisen asian. Filosofin, matemaatikko ja tiedemies René Descartes (tunnetaan myös latinalaisella nimellään Cartesius) oli 1600-luvun suuri älykkö. Hänen matematiikalle ja länsimaiselle filosofialle aiheuttamansa mullistus vaikuttaa meihin vielä tänäkin päivänä. Descartes kuoli vuonna 1650 keuhkotulehdukseen Tukholman linnassa, jonne hänet oli kutsuttu kuningatar Kristiinan opettajaksi. Descartes oli tottunut työskentelemään lämpimässä ja

mukavassa sängyssään – kuten ranskalaiselle filosofille sopi – joten talven tullessa linnan kylmä kivilattia ymmärrettävästi mutta valitettavasti vei häneltä hengen.

Descartes sai aikaan paljon hyviä asioita, mutta onnistui myös mokaamaan kunnolla. Ennen kuolemaansa hän esitti ajatuksen mielen ja ruumiin erillisyydestä. Se oli suunnilleen tyhmintä, mitä hän saattoi sanoa, mutta hän oli jo aiemmin saanut älymystön puolelleen napakoilla sanonnoilla, kuten *Cogito ergo sum* (Ajattelen, siis olen). Näin myös tämä hieman omalaatuinen (ja minun mielestäni pohjimmiltaan uskonnollinen) ajatus, että ihminen koostuu kahdesta vastakkaisesta aineksestä – sielullisesta ja ruumiillisesta – sai nopeasti jalansijaa.

Tietenkin oli myös niitä, joiden mielestä Descartes oli väärässä, mutta heidän äänensä hukkuivat miehen suurta ”oivallusta” ylistäviin hurraa-huutoihin. Vasta nykyaikana biologit ja psykologit – maailmankuulu neurologi Antonio Damasio etunenässä – ovat tieteellisesti onnistuneet todistamaan asian olevan päinvastoin. Nykyään kehon ja aivotoimintojen tiedetään olevan erottamattomat sekä biologisella että henkisellä tasolla.

Descartesin näkemys oli kuitenkin niin hallitseva, että sitä pidetään edelleen yleisenä totuutena. Vaikka monissa elämäntapalehdissä julkaistaan nykyään valistuneita artikkeleita, joissa on otsikoita kuten ”Nauraminen lisää älykkyyttä” tai ”Fyysinen treeni lisää luovuuttasi”, Descartesin ajattelutapa elää edelleen. Useimmat meistä pitävät edelleen kehoa ja ajatusprosesseja täysin erillisinä – vaikka tämä ehkä onkin tiedostamatonta. Jotta kirja olisi ymmärrettävä, on tärkeää tajuta, ettei kyseinen ajatus siis pidä paikkaansa, vaikka aluksi voi tuntua oudolta ajatella näin.

Asian laita on tämä:

Et pysty ajattelemaan yhtään ajatusta ilman, että myös kehossasi tapahtuu jotakin. Ajattelun aikana aivoissa on käynnissä sähkökemiallinen prosessi. Ajatuksen luomiseksi tietyt aivosolut lähettävät toisilleen signaaleja erilaisten kaavojen mukaisesti. Jos

ajatus on vanha – jos kyseessä on esimerkiksi muisto – kaava on jo olemassa. Sinä vain toistat kyseisen kaavan. Jos kyseessä on täysin uusi ajatus, aivoissasi syntyy uusi kaava/soluverkosto. Tämä kaava vaikuttaa myös esimerkiksi hormonien (kuten endorfiinin) erittymiseen ja autonomiseen hermostoon. Autonominen hermosto ohjailee esimerkiksi hengitystä, pupillien kokoa, verenkiertoa, hikoilua ja punastumista.

Kaikki tärkeät ajatukset vaikuttavat kehoon jollakin tavalla. Joskus tämä on hyvin ilmeistä. Jos tunnet pelkoa, suusi kuivuu ja verenkierto reisilihaksiisi kiihtyy, koska kehosi valmistautuu pakenemaan paikalta. Jos sinulle tulee eroottisia ajatuksia Citymarketin kassapojasta, huomaat kehossasi toisenlaisia, hyvin selkeitä reaktioita – vaikka kyseessä on pelkkä ajatus. Joskus reaktiot ovat niin pieniä, ettei niitä huomaa. Niitä on kuitenkin aina.

Tämä tarkoittaa, että tarkkailemalla ihmisessä tapahtuvia fyysisiä muutoksia voi saada hyvän käsityksen hänen voinnistaan, tunteistaan ja ajatuksistaan. Kehittämällä tarkkailukykyäsi tulet myös havaitsemaan asioita, jotka aiemmin ovat olleet sinulle liian hienovaraisia huomattaviksi.

Keho ♥ sielu

Ei tässä vielä kaikki. Paitsi että kaikki ajatuksemme heijastuvat jollakin tavoin kehoomme, ilmiön väitetään toimivan myös päinvastoin. Se mitä teemme kehollamme vaikuttaa henkisiin prosesseihin – jopa tunteisiin. Näin voit helposti testata, onko väite totta:

- Pure hampaat yhteen
- Rypistä kulmia
- Tuijota edessäsi olevaa pistettä
- Pidä asento 10 sekunnin ajan

Useat tutkijat sanovat, että näin tehdessäsi tulet melko pian tuntemaan itsesi vihaiseksi. Ai miksikö? No koska olet tehnyt lihaksillasi samat liikkeet kuin kiukkua tuntiessasi. Eivätkä tunteet tapahdu pelkästään päässä. Kaikkien muiden ajatusten tapoin ne tapahtuvat koko kehossa.

Jos aktivoit johonkin tiettyyn tunteeseen liittyviä lihaksia, aktivoit ja tunnet myös itse tunteen – siis henkisen prosessin, joka vuorostaan vaikuttaa kehoosi. Äskeisessä tapauksessa kyseessä oli autonominen hermosto. Et ehkä kiinnittänyt asiaan huomiota, mutta edellä olevaa testiä tehdessäsi pulssisi kiihtyi 10–15 lyöntiä ja verenkierto käsiisi saattoi lisääntyä, mikä juuri nyt saisi kädet tuntumaan lämpimämmiltä tai niissä voisi tuntua pientä pistelyä.

Miten tämä tapahtui? Tekemällä kuvaamani lihasliikkeet kerroit hermostollesi olevasi vihainen. Ja voilä.

Kuten näet, ilmiö toimii molempiin suuntiin. Jos ajattelee tarkemmin, tämä on täysin loogista – kaikki muu olisi oikeastaan melko kummallista. Ajatuksemme vaikuttavat kehoomme. Se, mitä teemme keholla, vaikuttaa ajatuksiimme. Jos edelleen tuntuu siltä, ettei tämä pidä paikkaansa, se voi joutua siitä, että ”ajatuksella” tarkoitetaan useimmiten jonkinlaista aineetonta prosessia, kun taas ”keho” on fyysinen yksikkö.

On ehkä vaikeaa ajatella, että fysiologiselta kannalta ei ole kovin suurta eroa hyvästä musiikista nauttimisen aiheuttamassa henkisessä elämyksessä ja fyysisen reaktion aiheuttamassa hikoilussa lämpimänä kesäpäivänä. Kummassakin ilmiössä on kuitenkin sekä fyysisiä että henkisiä puolia.

Toinen tapa kuvata tätä, hieman johdonmukaisemmin, olisi tämä: Et voi ajatella yhtäkään ajatusta vaikuttamatta samalla biologisiin prosesseihin. Prosesseihin, jotka eivät tapahdu pelkästään aivoissa, vaan koko elimistössä. Siis sinussa. Toisin sanoen: unohda Descartes.

Sanatonta ja tiedostamatonta

Henkinen ja biologinen puolesi ovat yhtä. Kun tiedät tämän, olet jo hyvää vauhtia kehitymässä erinomaiseksi ajatustenlukijaksi. Ajatusten luvun perusidea, sellaisena kuin minä asian näen, on ymmärtää muiden ihmisten henkisiä prosesseja tarkkailemalla heidän fyysisiä reaktioitaan. Emme tietenkään pysty kirjaimellisesti ”lukemaan”, mitä heidän päässään tapahtuu (ensinnäkin tämä edellyttäisi, että kaikki ajattelevat sanallisesti, ja tulet huomaamaan, ettei näin aina ole), muttei meidän tarvitsekaan. Kuten jo tiedät, riittää, kun näkee, mitä tapahtuu ulkoisesti, jotta tietää myös, mitä tapahtuu sisäisesti. Jotkin näkemämme asiat eivät ajan kuluessa juurikaan muutu (esimerkiksi ruumiinrakenne ja ryhti). Moni asia kuitenkin muuttuu koko ajan puhuessamme jonkun kanssa. Kuten kehonkieli, katse ja puhe-nopeus. Kaikki nämä signaalit ovat nonverbaalista, siis sanatonta, viestintää.

Suuri osa kahden ihmisen välisestä viestinnästä tapahtuu nimittäin sanattomasti. Joskus sanat ovat vain merkityksetön osa kokonaisviestintää, ja joissakin tilanteissa kaikki viestintä on sanatonta. (On tietenkin tilanteita, joissa sanaton viestintä on vähemmän tärkeää, mutta sitä on kuitenkin aina enemmän tai vähemmän. Jopa matemaattista ongelmaa ratkottaessa tarvitaan tietty määrä sanatonta viestintää, vaikka se tapahtuisikin vain yhteistyöhön kannustamiseksi.) Sanat ovat tärkeitä, mutta myös rajallisia. Loppu viestintä muodostuu kehosta ja äänen laadusta.*

Ironista tässä on se, että kaikesta huolimatta kiinnitämme itsepäisesti suurimman huomion siihen, *mitä* meille sanotaan – siis käytettyihin sanoihin – ja mietimme vain poikkeustapauksissa

* Ääntä on tarkalleen ottaen tapana kutsua *intraverbaaliseksi* viestinnäksi erotuksena kehonkielestä, joka on nonverbaalista. Helpottaakseni omaa työtäni ja tehdäkseni tästä kirjasta vähemmän hankalan olen yhdistänyt nämä molemmat *sanattomaksi viestinnäksi*.

sitä, *miten* asia meille sanotaan. Tämä tarkoittaa sitä, ettei sanaton viestintä – joka siis voi muodostaa suurimman osan kokonaisviestinnästä – ole pelkästään sanatonta. Se tapahtuu suurimmalta osin myös tiedostamatta.

Mutta mitä ihmettä? Emme kai voi viestiä olematta tietoisia siitä? Kyllä, todellakin voimme. Vaikka katsomme keskustelukumppaniamme kokonaisuutena, kiinnitämme lähes kaiken huomiomme siihen, mitä hän meille sanoo. Emme juurikaan välitä siitä, miten kyseinen henkilö liikuttelee silmiä, kasvolihaksia tai muuta vartaloa – aivan ilmiselviä tapauksia lukuun ottamatta. (Kuten silloin, kun joku tekee samoin kuin sinä äskeisessä testissä: rypistää kulmiaan, puree hampaat yhteen ja mulkoilee meitä kädet nyrkissä. Silloin he, toivottavasti, saavat huomiomme.)

Tämä tarkkaavaisuuden puute ei kuitenkaan koske pelkästään sanatonta viestintää. Olemme myös melko huonoja tajuaamaan, mitä muut kertovat meille *sanoillaan*; meille annetaan koko ajan runsaasti piiloehdotuksia ja monitulkintaisia viittauksia, joita emme lainkaan tiedosta. Alitajunnassamme ne sen sijaan tanssivat salsaa. Alitajunta on merkittävä paikka, jonne talentuvat monet mielipiteet, ennakkoluulot ja näkemykset maailmasta.

Totuus on se, että viestintä tapahtuu aina koko keholla – mahtipontisista eleistä pupillin koon muutoksiin asti. Myös äänen käyttö vaikuttaa. Vaikka olemme usein huonoja tiedostamaan näitä signaaleja, alitajuntamme tekee työn puolestamme. Alitajuntamme sisäistää, analysoi ja tulkitsee kaiken viestinnän – aina kehonkielestä hajuihin, äänensävyyn, tunnetilaan ja sanoihin asti – ja lähettää sitten sopivan vastauksen samoja sanatomia ja tiedostamattomia kanavia pitkin. Joten paitsi että meiltä jää tietoisella tasolla huomaamatta suurin osa siitä, mitä meille sanotaan, meillä on myös hyvin vähän (jos lainkaan) käsitystä siitä, millaisia vastauksia itse annamme. Ja alitajuiset, sanattomat vastauksemme voivat aivan hyvin olla ristiriidassa niiden mieli-

piteiden kanssa, jotka uskomme itsellämme olevan ja mitä sanojen kautta välitämme.

Tämä alitajuinen viestintä vaikuttaa meihin tietenkin voimakkaasti. Tämän vuoksi mieleesi voi joskus hiipiä tunne, ettei henkilö, jonka kanssa oli hyvin mukava jutella, oikeastaan pidä sinusta. Olet yksinkertaisesti vastaanottanut vihamielisiä signaaleja alitajuisella tasolla, ja ne aiheuttavat nyt tunteen, jonka syytät et ymmärrä.

Alitajuntamme ei kuitenkaan ole erehtymätön. Sillä on paljon sisäistettävää, ymmärrettävää ja tulkittavaa yhdellä kertaa, eikä kukaan ole opettanut sitä. Tämän vuoksi se usein tulkitsee väärin. Emme näe kaikkea, meiltä jää sävyjä huomaamatta ja tulkitsemme signaaleja väärin. Väärinkäsitykset ovat tarpeettomia. Siksi olen kirjoittanut tämän kirjan.

Teet sitä jo, mutta voit tulla paremmaksi

Nyt tarkastelemme sitä, mitä oikeastaan teemme – sanattomasti ja alitajuisesti – viestiessämme toistemme kanssa. Ja mitä se merkitsee. Tullaksemme mahdollisimman hyviksi viestijöiksi (ja ajatusten lukijoiksi!) on tärkeää oppia huomaamaan ja tulkitsemaan oikein niitä sanattomia signaaleja, joita ympärilläsi ovat ihmiset tiedostamattaan lähettävät kommunikoidessaan kanssasi.

Tarkkailemalla omaa sanatonta viestintääsi voit hallita lähettämiäsi viestejä ja varmistaa, ettei sinua ymmärretä väärin viestiesi monimerkityksisyyden vuoksi. Voit myös helpottaa vastapuolen elämää käyttämällä sellaisia viestejä, joita tiedät juuri kyseisen henkilön helpoiten omaksuvan. Käyttämällä sanatonta viestintää oikealla tavalla voit myös saada viestintäkumppanisi haluamaan samoja asioita kuin sinä, pyrkimään samaan päämäärään. Siinä ei ole mitään väärää tai moraalitonta. Teet niin jo nyt.

Erona on se, että nyt sinulla ei ole käsitystäkään siitä, millaisia viestejä lähetät tai millainen vaikutus sinulla on ympäristöösi.

Jokainen voi oppia ajatustenlukijaksi

OLETKO AINA HALUNNUT TIETÄÄ, mitä keskustelukumppanisi oikeasti ajattelee? Henrik Fexeuksen bestseller neuvoo, vahvasti tieteeseen ja psykologiaan nojaten, miten meistä jokaisesta voi tulla taitava ajatustenlukija ja parempi vaikuttaja. Avain onnistuneeseen vuorovaikutukseen ja oman viestin perille saamiseen on toisten ihmisten ei-sanalliseen viestintään keskittyminen ja oman käytöksen mukauttaminen. Fexeuksen kiehtova opaskirja antaa välineitä kaikkiin vuorovaikutustilanteisiin työhaastattelusta parisuhteeseen, palkkaneuvottelusta julkiseen esiintymiseen.

RUOTSALAISEN HENRIK FEXEUKSEN moderni klassikko kehonkielen ja käyttäytymisen tulkinnasta nyt uudistettuna laitoksena!



Kannen kuva: Daniel Stigefelt
Kannen suunnittelu: Laura Ylikahri