



*Szolnoki Tudományos Közlemények XIII.  
Szolnok, 2009.*

**Prof. Dr. PINTÉR ISTVÁN**

## **GONDOLATOLVASÁS A SZEMÉLYKÖZI KOMMUNIKÁCIÓ KITERJESZTETT GYAKORLATI MODELLJE<sup>1</sup>**

*A gondolatolvasás a szóbeli kommunikáció kiterjesztése a nonverbális és a metakommunikáció területeire elsősorban az érzelmi effektek tudatos felhasználásával. A gondolatolvasás a köztudatban cirkuszi mutatvány, a mentalisták területe. Így gondolkozunk annak ellenére, hogy a köznapie érintkezésben rendszeresen használjuk, amikor kommunikációs partnerünk reakciót figyeljük, és szociális kapcsolatainkat alakítjuk. A gondolatolvasással szorosan kapcsolódik az érzelmi intelligencia problémájához, és a társadalmi gazdasági szociális fejlődés szükségesszerű hozadéka. Az együttműködés igénye kikényszeríti művelését. Fejlesztése meglévő képességeinkre épül.*

Az elmúlt évtizedekben óriási fejlődés zajlott a kommunikáció területén. A jelenlegi változásokat is figyelembe véve, a fejlődés dinamizmusa a jövőben sem csökken. A globalizációval, az egyre jobban kiszélesedő politikai, gazdasági és emberi kapcsolatokkal, a számítógépes hálózatok rendszerével a világ berobbant az életünkbe. A fejlődés elsősorban az IT technikának köszönhető, és leginkább ott zajlott, ahol az üzleti érdekek megkövetelték. Ne feledjük. Mindehhez tőkére, új típusú ismeretekre volt szükség, amely kitermelte és jövőben is megteremti a maga hasznát. A közvetlen emberi, a szemtől szembeni kommunikáció területén ezzel párhuzamosan inkább helyben járás, esetenként romlás volt tapasztalható. Elkötelezett kutatók munkája eredményeként a tudományos érdeklődés finomította, gazdagította, árnyalta működési folyamatait. Könyvtárnyi irodalma is született. Ezzel együtt elért egy olyan mennyiségi szintet, amely lassan akadályává vált átláthatóságának. A fejlődés állandó korlátokba ütközött. Ezen kívánok változtatni a gondolatolvasás mindennapos alkalmazási lehetőségeinek a kidolgozásával.

*A gondolatolvasás elmélete, és gyakorlata a személyes, emberi kommunikáció kiterjesztése, a verbális kommunikációt kísérő meta- és nonverbális jelek területére, melynek során kiemelt figyelmet kapnak az érzelmek és a környezeti és szociális determinánsok.*

---

<sup>1</sup> Szaklektorált cikk. Leadva: 2009. szeptember 15. Elfogadva: 2009. december 10.

## A GONDOLATOLVASÁS HELYE A KÖZTUDATBAN

A gondolatolvasás ma is úgy jelenik meg, mint cirkuszi mutatvány. Nem véletlen, hogy mentalisták uralják az erről szóló híreket. A szakma egyik leghíresebb képviselője Derren Brown, aki hatlövetű forgópisztolyt tesz a halántékához, és addig-addig húzza a ravaszt, amíg üres. Az éles töltényt egy homokzsákba lövi. Hogy ezt mikor teheti meg, azt annak gondolataiból olvassa ki, aki megtöltötte a fegyvert, és tudja, mikor következhet be a halálos lövés.(12) Hatásos! Mi magyarok is tanúi lehettünk hasonló mutatványnak, amikor Uri Geller utódait „kerestük”. A NET hihetetlenül gazdag a gondolatolvasás módszereinek a területén. Erről szólnak a kártya trükkök, a „gondoltam egy számot” típusú logikai játékok, és sajnos az itt a piros, hol a piros nevű átverések is. Vannak emberek, akik kihasználják, hogy bizonyos képességeik fejlettebbek, mint az átlagemberé, és megélnék belőle. Miként megélnék a szélhámosok, a csalók, a csábítók, de tegyük hozzá, hogy az eredményes üzletkötők is. De, folytathatnánk a sort azokkal a gyerekekkel is, akiknek szülei elváltak, és mindkettőjüket hatékonyan „levágják” amikor az szükségesnek érzik.

A közvetlen emberi tapasztalatok azt jelzik, hogy az emberek ellentmondásosan viszonyulnak a gondolatolvasás problémájához. *Egyrészt* nagyon! nem szeretnék, ha olvasnának a gondolataikból. Félnék tőle. A jelenséget az ezoterika világába sorolják, és némelyek okkult tudománynak tartják. Olyan mutatványnak, aminek a porondon a helye, és nem az emberi kapcsolatokban. *Másrészt* „lázasan” figyelik partnereiket, - főnökeiket, barátinjukat, ivócimborájukat, - hogy „belelássanak” a fejükbe.

- Nehogy rosszat szóljanak
- Hogy valamilyen előnyt teremtsenek maguk számára.
- Hogy mindig megfelelően helyezkedhessenek el valamilyen szociális kapcsolati rendszerben.
- Hogy megfeleljenek valamilyen rejtett követelményrendszernek is.
- És hogy eltitkoljanak számukra hátrányt jelentő dolgokat

## A GONDOLATOLVASÁS ÉS AZ EMBERI ÉRINTKEZÉS

A gondolatolvasás szerves része a mindennapos kapcsolatoknak. Reggel, amikor ránézünk életünk párjára már tudjuk, hogy aludt. A munkahelyen azt találgatjuk, hogy problémánkkal megszólíthatjuk-e főnökünket. Különös gonddal készülünk udvarolni, szépeket mondani, hogy az „célba” érjen, és ezen keresztül tervezhessük mi is a jövőt. Találkozásainkkor figyeljük partnerünket, hogy milyen témák irányába forgassuk a beszélgetést, és azt találgatjuk, érdemes-e energiákat fordítani rá. A tanárnak elég körbenézni a számonkérés előtt, és nagy biztonsággal azt szólítja fel azt, aki nem készült. Mint ahogy azt is jól látja, hogy ki az, aki tudja az anyagot. Kérdés nélkül is választ kapunk arra, hogy számunkra elfogadható szórakozóhelyre mentünk-e be. A környezet, az emberi tekintetek jelzik, hogy maradhatunk-e, vagy mennünk kell. Amikor a „vásott” kölyök bűneit gyónja szüleinek, pontosan tudja, meddig terjed őszinteségének a határa, és hol nyílik ki a pofonos láda. Sok-sok hibát követnénk el, ha nem ismernénk fel mások szándékait. A gondolatolvasás ezek szerint egy olyan emberi képesség, kompetencia, amely – anélkül hogy megkérdéznénk – eligazít bizonyos társas szituációkban. Olyan emberi képesség, amit fejleszteni lehet, és egymás megértése, - jobb megértése - érdekében fejleszteni kell.

A gondolatolvasáson keresztül értjük meg a ki nem mondott, vagy a kimondhatatlan dolgokat. A gondolatolvasás biztosítja azt, hogy különbséget tegyünk az igaz, vagy hamis, az őszinte és őszintétlen között, hogy kellően óvatosak legyünk, ha másokkal kapcsolatba kerülünk. A gondolatolvasás a szociális kapcsolatok meghatározó eleme. Ez tesz minket képessé csevegésre, udvarlásra, mások rejtett szándékainak „letapogatására” tárgyalásra, vitára, versengésre, szembenállásra, vagy együttműködésre. Biztosítja, hogy szavakkal ne vezethessenek félre, vagy, hogy elhárítsuk mások manipulációit. Az önvédelem és az önérvényesítés feltétele.

A gondolatolvasás minden hiedelemmel ellentétben csak részleges betekintést biztosít a gondolkodási folyamatokba. Sokszor magunkkal sem vagyunk tisztában. Miért lennénk arra képesek, hogy ezt megtegyük másokkal. De miért is lenne rá szükség. Nem arról szól, hogy szavakat, mondatokat olvasunk ki mások fejéből. Inkább szándékot, óhajt, vágyat, vagy az ellenállás, a kibúvás valamilyen fokozatát. De jelzi a pillanatnyi kapcsolat szintjének változását. Közeledést, vagy távolodást. Ez pontosan elég ahhoz, hogy beleélhessük magunkat mások helyzetébe, hogy választ kapjunk, amiért igen, és a miért nem típusú kérdéseinkre. Azaz az „okos” gondolatolvasáshoz egy jó kérdezéstechnika is hozzátartozik. Ha ezt tudjuk, akkor hatékonyabb életvezetésre leszünk képesek.

## **A GONDOLATOLVASÁS KOMPETENCIÁINAK KIALAKULÁSA**

Az újszülött születésétől fogva képes a gondolatolvasásra.(27) Mosolyával, sírásával, mozgásával, magára irányítja a figyelmet, érzelmeket vált ki, és ezen keresztül „felszólít”: foglakozz velem. Ugyanis az élete függ a gondoskodástól. Arcra, szemre figyel, és néhány hét múlva képes utánozni az arckifejezéseket. Két hónapos korában észleli, és meg is válaszolja édesanyja érzéseit. Egy éves kora körül már figyeli a felnőttek reakcióit, és felhasználja azokat magatartása szabályozásában. Két évesen következtet mások kívánságára. Közben megtanul beszélni, és néven is nevez bizonyos érzelmeket. Különbséget tud tenni saját maga, és mások akarata között. A mit szabad, és mit nem kérdésében feszegeti lehetősége határait. Értzi a különbséget a verbális tiltás, és az érzelmi engedékenység között. Bátran átlép bizonyos határokat, melyeket szóban fogalmazódnak meg, (szófogadatlan) és betartja azokat, melyeket más kommunikációs csatornákon vesz (huncut). Az érzelmi tiltás, vagy engedékenység mélyebb hatást képes gyakorolni rá, mint a verbális.

Amit hiányos szókinccse is megmagyaráz. A gyerek kiválóan kombinál, rak össze részinformációkat, és sokszor ráérez az igazságra. És persze mesévé változtatja a valóságot is. A szülők ilyenkor meglepődnek, hogy gyerek mit talált ki. Másképpen szólva: mit ki nem talál.

A gyermeki gondolatolvasás fejlődésének két útja van. Egyrészt a felnőttek között „sasolva” megtanulják a viselkedési, a magatartási szabályokat, másrészt a gyerekek között játszva gyakorolják azokat. Képességeik természetes módon fejlődnek. Szocializációs folyamataik részeként. És itt siklik ki először a vonat. A szülők a maguk kényelme érdekében leültetik gyerekeiket a TV elé, és a gyerekekből rövid idő alatt „sorozat, reklám ” függő „jó baba lesz”. Látszólag mindenki nyer. A szülő nyugalmat, a kicsi elfoglaltságot. A valóságban a gyerek veszít, mert nem alakul ki az a játékos szituáció, amelybe megfigyelhet, kipróbálhat kommunikációs sémákat, felölthet magatartásmintákat, és játszhat szerepjátékot. A következő kisiklás akkor következik be, amikor csodajátékokat kap, ami természetesen „okos játék”. Képességfejlesztő, ám ezek nagy része nem az interperszonalitás irányába vezeti a gyereket. Ezzel megint csak a

személyes kapcsolatok kialakulásának a feltételeit rontják. Ide csatlakozik az a vakvágány, amikor a szülő a játszótéren beavatkozik a gyerekek játékába, hogy ezzel kedvezzen csemetéjének. Így aztán nem tudatosul a kicsiben, hogy társai mit tolerálnak, esetleg mit büntetnének, mi a tetsző, és mi a nem kívánatos magatartás a gyerekcsoportban. És az hogyan jelenik meg.

Fontos kihangsúlyozni, hogy ebben a korban különösen fontosak a gesztusok. Így, az érzelmekre hangolódva gyakorolják a testbeszédet. Ahhoz nem kell beszélniük, hogy megértsék a közös örömteli játék lehetőségeit, gyakorolják az együttműködést, vagy átéljék a fizikai fenyegetettséget. De így ismerik meg az alá és mellérendeltségi viszonyokat, az engedelmességet, és a vezetés alapjait is. Ezzel megtanulja az önfegyelmet és az önkorlátozást is, mert tartanak a másik gyerektől. Ezért aztán szövetségeket kötnek, hogy céljaikat elérjék. Vagy nem, és lesznek önérvényesítő maguknak valók.

A harmadik kisiklás, a környezet szocializációs ártalmaira vezethető vissza. Veszekedés, erőszak, hangoskodás, italozás, ingerszegény környezet, fenyegetettség torzítja a gyerek észlelését, ítéletalkotását, és lehetséges magatartását. Lesznek érzelmek, melyeket nem ismernek meg, nem élnek át, másokat eltúloznak. Több káros szociális példát gyűjtenek össze, és magatartásukban megjelenik az emelt hang, a lekiabálás, az erőszak különböző formációi, az együttműködésre képtelenség, és hajlam az agresszivitásra.

A nagy kisiklás mégis az iskolarendszerben történik, mert a tanító nének kegyeiből kiesett gyermek virtuálisan mindig a sarokban lesz, és kiesik a személyes foglalkozás, az egyéni képességfejlesztés lehetőségeiből. A kiskamasz kortól fogva megjelenő ÉN ezután olyan beállítódásokat alakít ki, amely „menetből” elutasítja mások megértését.

Mire észre vesszük, a verbalizáció kiteljesedésével megszűnik a nonverbális, és a meta érintkezés szükségessége, és a már megszerzett Gondolatolvasási Kompetenciák lassan elveszítik főszerepüket. Ami természetesen nem teljesen igaz, mert a miként arról szó volt, a háttérben mindig jelen vannak, és alkalmazzuk őket, amikor másokra figyelünk, és igyekszünk megérteni őket. Mert, hogy a „szavakat” kevésnek tartjuk. Hogy ez milyen hangsúlyt kap, az a személyiség részeként fog funkcionálni. De mindig a verbalizációnak alárendelt módon

## A HÉTKÖZNAPOK TUDOMÁNYA

A módszeres gondolatolvasás igénye a pszichoanalitikusok körében jelent meg először. Az álomfejtés mechanizmusa magában rejtja a gondolatolvasás szükségét. Nem véletlen, hogy a pszichológia szinte minden ága tett hozzá egy kicsit.(1) Munkájuk eredményeként tudjuk, hogy vannak különleges emberek, akik kontrollált viszonyok között, megfelelő a tudományos kutatás módszertani igényeinek, képesek megérteni telepátikus üzeneteket. Mások azt mondják, hogy a gondolatolvasás jórész pszichológia, és kis mértékben intuíció. Abból indulnak ki, hogy a szóbeliség mellett egy sor egyéb információhordozó is létezik. A beszéd információkat közvetít, a hangsúly, a légzés dinamikája, a hangerő a mimika, a testtartás pedig érzelmeket. Többet, mint azt a hétköznapi ember kezelni tudna. Erről szól a metakommunikáció, és ezeket a képességeket hasznosítják a színészek, a szélhámósok, az eredményes ügynökök, és az anyák is. De az apák egy része is, képes megérteni a kisbabájuk sírását. Éhes, megijedt, tisztába kell tenni, babusgatásra vár, esetleg valamilyen zaj zavarja? Van valami, ami segít a beszéd nélküli megértésben.

A ráhangolódás, az empátia. Az anyák is tanulják gyermeküket, és a gyerekek is tanulják az anyjukat. Bár a férfiaknak is volt, van, és fejleszhető az ilyen képessége, mégis a nőket kell kiemelni, mert ők motiváltabbak az érzelmi tartalmú metakommunikáció jelzéseinek a megfejtésére. Elsősorban a gyerekevelésből fakadó kötelezettségeik miatt. Mégis a férfiakból lesznek a legnagyobb szélhámosok. Erős motiváltságuk és akaratuk okán. Az elmúlt évtizedekben pszichológiai alapokra épülve megjelentek az első kísérletek a gondolatolvasásra. Magyarországon szinte mindegyik Buda Béla Empátia című munkájára (25) vezethető vissza. De gyakran „használtak” Allan Pease testbeszédéről szóló könyvei, (13; 14) és sok variációban Edward T. Hall „Rejtett dimenziók” (34) című műve.

A gondolatolvasás a *kommunikáció tudományra* épül. Ennek módszereit szélesítjük és tágítjuk, az észlelés határainak kiterjesztésével. A kommunikációval hivatásszerűen foglalkozók pontosan tudják, hogy minden közlés hiányos. (6;142) Hiányos, mert aki közölni akar valamit, sokszor pontatlan, mert:

- Nem is akar pontos lenni
- Pontatlan, mert nem ért ahhoz, amiről beszél
- Pontatlan, mert felületese, kapkodó, összeszedetlen
- Mondanivalóját nem a címzett felkészültségéhez, szókincséhez, értelmi színvonalához, tudásához, figyelméhez, tapasztalataihoz méretezte
- A kommunikációt kísérő zaj elnyomja a mondanivaló egy részét.
- Tudatosan félre akar vezetni.
- Átlépi az értő figyelem kereteit. Túl sokat dumál, esetleg gyorsan beszél, hadar.

És ekkor még nem beszéltünk a kommunikációs csatornák hiányosságairól, a visszacsatolás zavarairól, az érték és tapasztalatbeli különbségekről, a szociálpszichológiai hatásokról... De ne higgyük, hogy csak a közlőben van a hiba. Aki nem akar megérteni valamit, az nem is fogja. Aki nem képes valamit felfogni, annak fölöslegesen beszélnek. Gondoljunk a gyerekekre, akiknek hiába mondják, hogy ne nyúljon a tűzhöz. Megteszi. Kell számára közvetlen tapasztalás. Jó lenne, ha igaz lenne: okos ember más kárán tanul. Tanul! Igen! De az igazi megértés saját tapasztaláson alapszik. Az alkoholisták, és a dohányosok is tudják, hogy árt az egészségének. Mégis iszik és dohányzik. Az ilyen értetlenség is széleskörű. A pártpolitikusoknak ugyanarról az eseményről teljesen más jut eszébe. Mert értékeik, hitük, jövőképük, az ahhoz vezető út nagyon eltér egymástól. De kiindulhatunk saját magunkból is: hogy viszonyulunk napjaink szocializációs ártalmaihoz: a mozgás hiányhoz, az étkezési kultúrához, a tömegkultúra fogyasztásához. Tudjuk, hogy silány, de a többség mégis a TV-re függeszti fáradt szemét. Szurkol az aktuális sorozathősnek, úgy beszél róla, mintha „élő személy” lenne és elítéli azt, aki a „Győzike Soót” nézi. Mégis a nézettségi adatok alapján mintegy kétmillió honfitársunkat nyugtázta le nagyon is tudatos „primitív ségével”. A bulvármédia szervezői is tudnak valamit. Olvasnak gondolatainkban, és kiszolgálják igényeinket. Ők ezt marketingnek hívják, és tudományos módszerekkel járják körül aktuális feladataikat.

A gondolatolvasás trükkje, - ha van ilyen trükk – a kommunikációs csatornák, eszközök, folyamatok teljességében van. Ki mennyit képes egyszerre figyelemmel kísérni, áttekinteni,

befogadni, és feldolgozni. Aki csak a szóbeli információt „veszi” lehet, hogy nem ért meg dolgokat. Nem, mert a beszédképesség, és a szókinccs neveltség, kultúra, iskolázottsági probléma is. Aki idegen nyelvet tanult, és olyan helyzetbe került, hogy használnia kellett, az kezdetekben biztos, hogy nagyon „beszorult” a beszédbe. - Magyarországon is vannak roppant egyszerű beszédképességgel rendelkező emberek. - A szituációhoz, az alkalomhoz illő szavak megkeresése óriási energiákba került. De a megértés is. *(Nem tudom elfelejteni azt a helyzetet, amikor egy italautomata mellett próbáltam pénzt felváltani. Nyújtogattam a felváltásra váró valutámat, de a „kulcszót” nem ismertem, és mindenki kikerült. Gondolom azt hitték, hogy kéregetek.)* A magam kárán tudom, hogy a tanult, és az élő nyelv között óriási különbség van, és a kommunikáció mindig több csatornán keresztül zajlik. Ezzel együtt vannak emberek, akik egy csatornán keresztül is képesek sokoldalú megértetésre. Az igazán jó író, költő, festő, rádiós képes erre. A hangsúly a jó – ra esik. A telekommunikációban már szélesebb a kommunikátori kínálat Egy kivillanó popsi, egy sokat sejtető mosoly, egy felfúj, szexuális „asszociációkra” indító ajak, a pletykaéhség, valamilyen másság, képes bárkit „híressé tenni”. Ebben az űrben „lebegnek” a celebek. Az üzleti csatornák rájátszanak erre a lehetőségre. Mert van, akit ez érdekel.

A kommunikáció az által válik meggyőzővé, hogy közvetlenül befogadhatóvá válik, és egyszerre sok érzékszervünket mozgósítja. Így kap értelmet a látás, a hallás, a szaglás, az érintés, az ízlés. Egy kettesben eltöltött vacsora más gondolatokra ad lehetőséget a restiben, egy étteremben, vagy gyertyafény mellett egy lakásban. Valószínű, hogy gazdagabb lesz a kommunikáció tartalma és sokoldalúan árnyalt az üzenete, amit az egyéb jelekből meg kell, hogy értsünk. És ehhez nem kell nyitva lennie a hálószoza ajtajának sem.

Amikor tét nélkül, köznapi módon kommunikálunk, a hallottakat egyéb jelek segítségével árnyaljuk, - és ami fontos, - a hiányos közlést a magunk tapasztalatai alapján kiegészítjük. Értelmezzük. Ezzel mi magunk is torzítjuk - mert a köznapi kommunikáció nem tudományos előadás, nem lexikonszerkesztés, és nem is rendőrségi meghallgatás. A köznapi érintkezésben gyakran mondunk, és kérünk véleményt valamiről. Nem is mindig mély megfontolások alapján. Az a bizonyos kapcsolatfenntartó udvariassági formációkra épülő prekommunikáció kiváló példa erre a „semmit mondásra” A tetszik, ízlik, hogy vagy? - kérdésekre adott válaszok sokfélék lehetnek. Ezekhez számtalan metakommunikációs jel kapcsolódhat. A mindenkor jelen levő érzelmek, pontosítják, módosítják mondanivalónk értelmét. Akár felül is írják, vagy mint következő példánkon tapasztalhatjuk, ráerősítenek.

*Kedvenc tanárom elmesélte első közös ebédjét a feleségével. Ez több mint ötven éve, történt és akkoriban gyakoriak voltak a „rántás” alapú ételek. A szegénység és a „nincs” miatt. A rántott levesből Laci bácsi háromszor is szedett. Természetesen dicsérte, ahogy új férjhez illik. Közben arra gondolt, hogy bizony baj lesz, ha ilyen kozmás rántást fog a jövőben készíteni a felesége. De szeretett volna neje kedvében járni. Marika néni el volt ájulva. Ha ez az ember ilyen sokat fog zabálni, mint ebből a sikeredetlen levesből, akkor ő élete nagy részét a konyhában töltheti főzéssel. Erre egyáltalán nem vágyott. De tartott tőle, mert az udvarlási időszakban, ebben a kérdésben, nem volt tapasztalata. Az első ebéd ilyen felemás érzésekkel ért véget. De azért boldogok voltak, és csak évek múlva „beszélték ki” a helyzetet.*

*Miért volt olyan meggyőző a zabálási bemutató? Laci bácsi amatőr színész volt, és kicsiny falunkban évente rendezett egy-egy előadást, ahol természetesen Ő volt a Főszereplő. Képes volt meggyőző lenni akkor is, ha az nehezére esett. Nagy játékos volt. A legnagyobb sok-sok tanárom között. Élveztük az óráit, melyek egyszerre voltak játékosak, komolyak, és szórakoztatók.*

A gondolatolvasás lehetősége a kommunikációs jelek együttes feldolgozása alapján lehetséges. Európai kultúránk a szóbeliségre épül. Miután megtanulunk beszélni, elvégezzük, iskoláinkat, olyan kommunikációs modellekben gondolkodunk, amelyek megfelelnek az információcsere, és a megértés társadalmilag kötelezően betartandó követelményeinek. (24) Lassan lemondunk azokról az eszközökről, amelyek szóbeli kommunikáció kísérői. Ezek közé tartozik az érzelmek felismerése, és értő kezelése. Az embereket arra ösztönzik, hogy uralkodjanak magukon. Ezt elősegítik tudományos elméletek, mint például esetünkben a behaviorizmus. És sokan el is hiszik, hogy erre képesek. Az érzelmek nyílt megjelenítését gyerekes dolognak tartják, vagy nőiesnek, mert a felnőtt „uralkodik magán.” Ugyanakkor az érzelmek – a többség esetében kulturáltan - a társadalmi szabályozottság keretei között jelen vannak minden szavunkban, minden mozdulatunkban. Alkalmanként erősen látható, érzékelhető módon, máskor apró, kis mikro rezdülésekés formájában az arcon, és testünk különböző részein. Ezek gyors reakciók, ám ha ismerjük, és felismerjük őket, - mert valamikor megtanultuk, átértük, - akkor képesek vagyunk másként értékelni a mondanivaló tartalmát. Mert ekkor előlünk eltitkolni nem tudják!

A testbeszéd nehezen szabályozható színészi mesterség. Az igazán nagyok képesek elhitetni azt, hogy beleélik magukat szerepükbe. Mint emberek, magunk is szerepet játszunk. Nem olyan módon, mint a színészek, ám játékunkon észrevehető, hogy van-e benne átélés, vagy hamis az egész. Ha gondolunk valamire, valakire, az látszik rajtunk. Miért tud két szerelmes összefonódni minden verbális kontaktus nélkül? Mert érik a testbeszédet. Azért, mert a gondolataik által vezérelt fizikai reakcióik hasonlóak, és mi több állandók. Vannak illúzióromboló tudósok, akik számára az egész szerelem biokémia. Ezért érzik egymást! Érezzük egymást.

Aki gondolatot olvas, az ráhangolódik partnerére. A beleélés, az empátia fontos feltétele az olvasási folyamatnak. És az összes kommunikációs jel egyszerre jelenik meg a rövid távú memóriánkban. Erősítve az összetevőket. A mimika, a mozgás, a hangsúly és hanglejtés egyszerre ad feldolgozandó információt. A gyakorlatból tudjuk, ahogy az átlagember egyidejűleg  $7 \pm 2$  információ feldolgozására képes. És azonnal látszik az összhang, vagy annak hiánya. Az a bizonyos kongruencia. És máris van egy fogódzónk, amit a kommunikáció folyamatában lehetőségünk van pontosítani. Azaz a gondolatolvasás egy logikai játékká válik, vagy inkább hazugságvizsgálóvá, ami azt jelzi, hogy valami baj van. Hogyne lenne! Leginkább abban, ahogy az eredményes kommunikáció titkát keressük.

A hétköznapiokban az *asszertivitás* lesz az, ami talán a legtöbbet segíthet. Az *asszertivitás* olyan kommunikációs módszer, amely ötvözi az önérvényesítést és a mások érdekeinek figyelembe vételét, ezáltal elősegíti az erőszakmentes kommunikációt és hosszú távon a szociális hatékonyságot. Az *asszertivitás* tanulható, fejleszhető, s elsajátítása elősegíti és megkönnyíti a konfliktushelyzetek megoldását. Igen ezt kell, és lehet megtanulni. Nem a bármi áron megszerzett győzelem, hatalomérvényesítés, a fenyegetettség fenntartása lesz az, ami hosszú távon eredményes. Bár Magyarországon természetes az egyirányú kommunikációs technika. Annak érdekében, hogy a gondolatolvasók teljesen rá tudjanak hangolódni a partnerükre, a pszichológiából ismert technikákat is bevetnek. Az egyik ilyen technikát pacen-nek nevezik, ez szoros kapcsolat kialakítását jelenti a gondolatolvasó és alanya között. E technika alatt a két ember agyhullámai harmonizálódnak, kialakul egyfajta egyetértés közöttük. A pacen során a gondolatolvasó viselkedését a partneréhez igazítja, például amikor partnere keresztbe teszi a lábát, ő is így tesz. Végig úgy viselkedik, mint a partnere, egészen addig, míg lézésük is egymáshoz

idomul. Ha két ember be- és kilégzésének a ritmusa megegyezik egy adott szituációban, akkor kialakul közöttük egyfajta egység érzete, mely megkönnyíti a gondolatolvasó dolgát, hogy dekódolja partnerének nem verbális jeleit. Az elmélet magyarázata az érzelemelméletekben található. Ha ugyanis képes vagyok felidézni egy érzelmet, akkor tudni fogom az okát. Mert az ok képes kiváltani bennem is azt a bizonyos érzelmet. (3)

Az orvostudomány is sok adalékot szolgáltat az agyban zajló folyamatok megértéséhez. Immár megjelentek azok az orvosi eszközök, melyek az agy hullámait felhasználva sérült emberek számára nyújtanak teljesebb életet. Ezek egyelőre nagyon drága eszközök, de mindenképpen gazdagítják a kognícióról szóló ismereteinket. Ha valaki nem tud hagyományos módon kommunikálni, esélyt kap arra, hogy ezt a gondolatai segítségével tegye, és eszközöket (számítógépet, kerekesszéket) irányítson. De be kell látnunk, hogy ennek ma még olyan nagy a kiszolgálást biztosító eszköz igénye, hogy egyelőre a kórházak keretein belül fog maradni. De legyünk nyugodtak. Nem kell ahhoz EEG vagy MRI, hogy olvasni tudjunk mások gondolataiban. Ugyanis létezik az a bennünk rejlő képesség, melynek a fejlesztésével gazdagíthatjuk mások megértésének a lehetőségét. Az alcím, a „hétköznapi tudomány” arra utal, hogy önkéntelenül is használjuk ezt a módszert, és mégis azt hisszük, hogy a dolog csak cirkuszbá való. Mert ez sugallja a tömegkommunikáció, és azt hisszük, ez az illuzionisták tudománya. Meggyőződés, hogy inkább arról van szó, hogy életünk során elfelejtettük. Mint csecsemők, még kommunikáltunk szüleinkkel, majd ahogy megtanultunk beszélni, elmaradt a fejlesztése, és korszerűsítése. (27) Megmaradt gyermekünk szintjén. Amikor szülővé válik valaki, a kényszer ráveszi, hogy ismét „belegyakorolja” magát. Ha nem így lenne, kihalna az emberiség. De azt kell mondani, hogy ezzel még nincs vége. Most, hogy unokáim vannak, újra használom. És hatékonyabban, mint korábban. Ha én meg tudom tenni, mások is képesek lesznek rá.

A megértési folyamat fontos elemei az *érzelmelek*, melyek minden emberi kommunikációkísérő jelenségei. Érzékeny jelzőrendszerként tükrözik az egyének hangulatát, de azonnal megjelennek bennük azok a hatások, melyek a verbális kommunikációhoz, az észleléshez kapcsolódva pillanatnyi érzelmi reakciókat mutatnak, mintegy megerősítve, vagy tagadva a verbális állításokat. Az érzelmelek különböző mértékben éltük át, tanultuk meg, ezért az érzelemgazdagság előnyös alap mások gondolatainak a reprodukálásában. Szükséges, de nem elégséges feltétele az *empátia*, amely összetett módon közelebb visz, vihet a másik megértéséhez. Az empátia a gondolatolvasáshoz szükséges különleges kompetencia, mert hiányában nem lennénk képesek beleélni magunkat mások helyzetébe. Nem hiszem, hogy a *szociálpszichológia* kimaradhat a felsorolásból, ugyanis a gondolatolvasás jól behatárolható térben és időben emberek között zajlik, és az egyéni észlelést társas hatások is befolyásolják. Háttérrel ad hozzá a *testbeszéd*, amely átfogó eligazítást ad az érintett értelmi érzelmi alapállásáról. Végül szükség van jó szemre, és analízáló képességre, hogy sokféle, és nem is mindig koherens kommunikációs jelekből kihámozhassuk a lényegét. A gondolatolvasás a pillanat művészete. A kommunikáció meta jelei – a pulzus, a légzés, a test fiziológiai elváltozásai, mérhetőek. Tegyük hozzá, hogy éles szemmel nézve a világot, láthatók és észlelhetőek is. Ezt alkalmazzuk majd gondolatolvasás közben.

Problémát jelenthet, hogy a gondolatolvasáshoz több meta jelet kell figyelemmel kísérenünk, feldogoznunk, mint amennyire általában képesek vagyunk. Ez másképpen nem megy, csak ha sok-sok gyakorlással készségi szintre emelünk észlelési és ítéletalkotási kompetenciákat.



Ez hasonlatos a repülőgépek vezetéséhez. A vitorlázó gépeken alig van műszer. Egy motoros kisgépen már bőven sok van az autóvezetéshez szokottak számára. Egy vadászgépen, vagy egy interkontinentális járatra kialakított személyszállítón már műszerrengeteg található. És vannak, aki átlátják az egészet, mert bizonyos képességeiket az automatizmus szintjére fejlesztették, és kialakul az, különleges egyedi kompetencia, ami mindig a szükséges műszerekre irányítja a pilóták figyelmét. A gondolatolvasás szintjének a fejlődése, fejlesztése hasonlatos a pilóták kiképzéséhez. A magam gyakorlatában ez a fejlesztési irány szorosa beépült abba tudományba, amit leadershipnek nevezünk. És nem előzmény nélküli. Az elmúlt húsz évben intenzíven foglalkoztam vele.

## A GONDOLATOLVASÁST BIZTOSÍTÓ TUDOMÁNYTERÜLETEK

A gondolatolvasás a szocializációs folyamatok eredményeként alakul ki. Nagy szerepet kap benne az iskolázottság, a műveltség, a szociális érzékenység, a motiváltság, az emberi kapcsolatok gazdagsága. Logikai vázlata a legegyszerűbb formációban az alábbiak szerint rajzolható fel.

Az egyes területek határain bonyolult egymásra hatások alakulnak ki. Kölcsönös a meghatározottság. Ugyanazon probléma más paradigmaticus megközelítés eredményeként sokoldalúan elemezhető.

pszichológia empátia érzelmek gondolkodás	társadalmi, nemzeti kultúra, hagyományok	környezet személy és környezetészlelés
műveltség	kommunikáció	motiváltság
önismeret önelfogadás	szocializáltság	szociálpszichológia társas kapcsolatok

## A GONDOLATOLVASÁS DINAMIKÁJA

A gondolatolvasás dinamikája szigorúan tudományos alapokon működik. Az egész arról szól, hogy szélesebben, és módszeresebben használjuk a kommunikációs csatornákat, mint mások. Kiindulási alap a beszéd. Figyelni kell hangsúlyaira, a szavak összhangjára, hangulati elemeire, logikai egységére, a ki nem mondott, de mégis körülírt mondanivalóra, a rejtett üzenetekre, ezt kell összevetni a testbeszéddel, az érzelmi reakciókkal, és meglátni, megfigyelni azokat a metakommunikációs jeleket, melyek önálló jelentéssel bírnak. Bele kell élni magunkat a másik fél helyébe, az általuk észlelt és érzékelt szituációba, és az Ő szemükön keresztül kell látni a világot. Ezek együtt biztosítják, hogy olyat is megértsünk, ami csak a gondolataikban szerepel.

A meta jelzések megértéséhez fel kell vázolnunk a kommunikáció rendszerét. E szerint van egy szándékolt, direkt és van egy akaratlan, indirekt kommunikáció. A szándékolt kommunikáció több csatornán keresztül zajlik. Szóban, írásban, valamilyen jelrendszerben. Az indirekt

kommunikáció ráépül a non-verbális csatornákra. Minden szándékos kommunikációs akciónak van egy mögöttes, rejtett tartománya, amely a szóbeli kommunikáció esetében például: a fogalmazásból, az alkalmazott szavakból, ezek szinonimáiból, a szórendből, szünetekből, hangsúlyokból, és külsőségekből áll. Az indirekt kommunikáció sokféle fajta jelből áll, és logikai elemzéssel határozható meg a tartalma. A felhasznált jelek a közlés tartalmát minősítik, árnyalják, módosítják. A metakommunikáció elsődlegesen a közlés befogadójának szól. Mint ahogy szerelmet a kedvesünknek vallunk, a papnak gyónunk, az anyósra mosolygunk, az apósommal a mai politikát szidjuk. Soha sem keverjük össze.

„A metakommunikációban a közlő kifejezheti:

1. a kommunikáció *tartalmához* való viszonyt (igaz, nem igaz fontos, nem fontos);
2. a másik félhez való *érzelmi viszonyt* (szimpatikus-nem szimpatikus);
3. a kommunikációs *helyzethez* való viszonyt (egyenrangú-hierarchikus nyilvános-intim);
4. a kommunikáció *jellegéhez* való viszonyt (komoly vagy tréfás);
5. a kommunikáció *kódjaihoz* való viszonyt (játszhat velük, kikacsinthat a szituációból stb.);
6. a kommunikáció *nyelvéhez* való viszonyát...
7. a kommunikáció lehetséges *csatornához* való viszonyát (például a száj elé tett hallgatásra intő ujj letöltja hangos beszélt nyelv csatornájának a használatát...)
8. a kommunikáció *környezetéhez* való viszonyát (például jelezve, hogy „ne előttünk beszéljék meg a dolgot); (13, pp.508)

Ezek szerint a metakommunikáció szélesebb kerete a verbális kommunikációnak. A szóbeli közlésre történő felkészülésnek már vannak látható jelei, mint ahogy annak is, ha valakibe belefojtják a szót, de a megszólalást követően van egy lecsengési periódus, amikor esetenként újraéljük a beszélgetést. Kultúránkban nem illik egymás szavába vágni, ugyanakkor jelezni szoktuk, hogy van mondanivalónk. Ehhez nem mindig kell felemelni a kezünket, mert az információcsere folyamatában természetes módon kerül tovább a szó. Amíg az ember összerakja mondanivalóját, keresi a megfelelő szavakat, kommunikál. Mint ahogy azzal is, ha nem teszi. A keresést ugyanis meta jelek kísérik.

Létezik egy kommunikációs minimum, amit teljesíteni kell, amit elvár a közeg. A hallgatásnak is van kommunikációs értéke. Gondoljunk egy lehetséges elszámoltatásra, arra, amikor kérdőre vonnak minket, és hallgatnunk kell, mert... és a hallgatásnak ezer oka lehet. A mondanivalóban van áthallás, van rejtett üzenet, a szórend, a hangsúly a szavak hangulati hatása mind hordoz valamilyen információt azok számára, akik értik. Akik megértik. A meta terület ugyanis erősen kultúrafüggő. A titkos társaságok, a szekták, a rejtett kapcsolatok miként a munkahelyen a szerelmesek egy-egy jellel hozzák egymás tudomására összetartozásukat. A meta jelek száma, rejtettsége, mondanivalója annál gazdagabb, minél hosszabb az együtt töltött idő, a közös múlt. A metakommunikációnak a verbális és nem verbális csatornákkal együtt van és lehet gazdag jelentése. Az emberi „lényeg” megértése ezen az úton lehetséges. Ez lehet megerősítő, mert összhangban van minden kommunikációs csatorna, és lehet kérdőjeles, mert valami ellentmondás található a csatornák között. A jó kommunikátorok legfontosabb jellemzője a kongruencia. Az összhang, amikor a beszélő szavaival, mozdulataival, minden rezdülésével egyértelműséget sugároz.

A metakommunikáció sajátossága, hogy bár nincs egységes jelrendszere, kísérletet teszünk arra, hogy sokoldalúan éljünk vele, alkalmazzuk, hogy uraljuk a helyzetet. Létezik egy keskeny sáv, ahol sikerülhet is. De olyan sok szabályozandó dologra kell ügyelni, hogy ez szinte lehetetlen. Egy kellemes baráti csevej esetén játszhatunk a szavakkal, a hangsúlyokkal, szünetekkel, „beélesíthetjük” mimikai rendszerünket, és hatásosabbá tehetjük mondanivalónkat. Más esetben begyakorolhatjuk a szöveget, és szónoki, esetleg színészi technikákkal színesíthetjük előadásunkat. Ám amikor átváltunk a normál kommunikációra, már nehezebb dolgunk. Mivel előtérbe kerül a tartalom, az ahhoz szükséges koncentrálttság, már nem tudunk mindenre figyelni. A gyakorlott kommunikátorok több variációban gyakorolják „tét” mondanivalójukat, ezen keresztül meta üzeneteket is küldenek hallgatóik egy részének.

Témánk szempontjából a tudományos áttörést Paul Ekman tette meg, (13) amikor leszámolt azzal a tévhitel, hogy „az érzelem tanult viselkedés, és – a nyelvhez hasonlóan – kulturálisan öröklődik át.” (3pp 169; 17) A hatvanas végén megkezdett kutatások mára célt értek, és elfogadottá vált, hogy legalább is néhány érzelem nem tanult, hanem egyetemes és velünk született (3pp18) Ezzel elindult egy kutatási folyamat mely még ma sem ért véget. Ennek eredményeként több elmélet született az érzelmekkel kapcsolatosan, és valamennyinek van egy közvetlen vonása. Mindegyikben szerepet kap az arc, mint az érzelmi tükröződés fontos, ha nem a legfontosabb területe. Az ott megjelenő érzelmek, betekintést engednek gondolkodási folyamatainkba. Ezzel alapot szolgáltatnak a gondolatolvasáshoz is. Ekman és munkatársai rendőröket készítenek fel a bűnözők és terroristák elleni harcra. (19) A kérdés azonnal felmerülhet. Ha az instruktoroknak sikerülhet, - mármint a gondolatolvasás, a „rossz emberek felismerése” nekünk miért okozna gondot. A gondolatolvasás nehézsége inkább abból fakad, hogy esetünkben többről van szó, mint az igaz nem igaz, hamis nem hamis, gonosz, vagy jó ember kiszűréséről. Ezt ugyanis ismerőseink köréből pontosan tudjuk, az idegenekkel szemben pedig jó esetben tartózkodók vagyunk. A probléma megértését gátolja, hogy több tudományterület érintett a dologban. A közembernek mindegy, mert Ő született pszichológus, és szocializáltsága révén képes rá. Gondot annak jelent, aki ezzel módszeresen foglalkozik, és embertársai tudatos felkészítését célozta meg. Illetve annak, aki öntevékenyen kívánja fejleszteni ilyen irányú kompetenciáit.

A problémakör megértésében elsőik között elemlítendő a pszichológia. Az általános pszichológia (1) Az észlelés és ítéletalkotás (20) Az érzelmek pszichológiája (3) Személyiség lélektan (21) Motiváció (23) Az empátia (25) A kommunikáció. (24) Áttörést a Kognitív pszichológia (22) kialakulása és fejlődése jelentette. A szociológia és a szociálpszichológia a kommunikációra, az empátiás folyamatokra ható környezeti hatásokat elemzi, ugyanis a gondolatolvasás jól behatárolható térben és időben emberek között zajlik, és az egyéni észlelést társas hatások is befolyásolják.

Mondhatjuk azt is, hogy a gondolatolvasás ma leginkább a testbeszéd megértésén keresztül működik. Ki kell emelni Allen Pease munkáit (13; 14) valamint Peter Clayton (16) nevét. Rendkívül hasznos alapművekről van szó, mégis azt kell mondanunk, hogy nem elegendők a gondolatolvasás dinamikájának a követésére. Nagyjából úgy foghatjuk fel, mint az érzelmek esetében a hangulatot. Jó, vagy rossz, optimista, vagy lehangolt, mind-mind alapjaiban befolyásolja kommunikációnkat. De a lényegét nem érinti. A kommunikáció dinamikáját.

Nem tudja megragadni azokat a pillanatokot, amikor a partner dönt valamiben. Illetve nem jelzi azt, hogy mikor, miben utasítottak, vagy fogadtak el.

A problémát az jelenti, hogy a gondolatolvasás hétköznapi tudomány még nem állt össze. Igaz ez akkor is, ha az amerikai rendőrség a bűnözők elleni harcban használ ilyen technikákat, ugyanis ezek kiegészítő elemek a bűnözők és terroristák elleni harcban. A nagy mágneses képalkotó berendezések leginkább arra alkalmasak, hogy megmutassák, mi játszódik az agyban a kognitív műveletek során. Az igaz-nem igaz logikai műveleteit a legegyszerűbb hazugságvizsgálók is képesek demonstrálni. Ugyanis hasonló „módszeresség” jelenik meg a hazugságvizsgálat során is. Tegyük hozzá, hogy éles szemmel nézve a világot, a meta jelek nagy része látható is. Ezt alkalmazzuk majd gondolatolvasás közben.

Fontos szerepet kap a személyiség, amely közléseiben önmagát tükrözi tudatosan, és/vagy véletlenszerűen. Mindenki benne rejlik annak a megítélése, hogy milyen a másik ember. A viszonyítás mindig önmagunkhoz a legkönnyebb. A személyiségészleléssel be is soroljuk embertársainkat egy kommunikációs rendszerbe. Aki megérdemli azzal, tisztelettel beszélünk, aki nem azzal foghegyről.

*Kicsiny falumban történt az eset. Velem. Éppen építkeztem, és nem arról vagyok híres, hogy meg tudom vigyázni a ruhámat, - mármint így munka közben, amikor nem kell emberek közé menni - vagy önmagamat. A kertbe szerettem volna gyümölcsfákat telepíteni, és amikor megláttam az egyik szomszédot, odamentem hozzá, hogy vegyek Tőle. Ő ezzel foglakozott. Amikor megszólítottam láttam, hogy mi a véleménye rólam (csavargó; csólakó; hajléktalan) Megkérdeztem, hogy van-e bizonyos fajta gyümölcsfája. Mondta, hogy van. Akkor kérek kettőt. Nem adok! Mondta. Csak százas köteggben! Otthagytam. Válasza nagyon meglepő volt számomra, mert abban, közegeben, ahol felnevelődtem, az emberek jó szívvel adták azt, amijük volt. Itt „gyüttment” vagyok. Azóta is. Ilyen a falu törzslakosainak a beállítódása.*

A gondolatolvasás a pillanat művészete. A személyiségjegyek, a beszélő - nyitottsága szóbeli kifejező képesség, érzelmi alapállása, a mentális színvonala, - ismerete önmagában kevés. Ha gondolatolvasásról van szó, a pillanatra jellemző gondolatokat kell megfejteni. Miként az a következő példában is megjelenik.

*Amikor hallgatók előtt a testbeszédről tartottam előadást, volt egy rész, amit mindig nagy figyelemmel és csendben hallgattak végig. Függetlenül attól, hogy hányan voltunk a teremben, mindenkivel fel tudtam venni a szemkontaktust. Keresték, mert nem akartak kimaradni semmiből. A szabad vadászatról volt szó. Magyarul: hogyan válasszunk odaadó partnert. Akár csak egy alkalomra. Az előfeltevés arról szól, hogy férfiak és a nők is szeretnék átadni magukat az érzékiség varázsának. Ma már sokan nem utasítják el az egyéjszakás kalandot, készülnek a „véletlenre” és hajlandók átlépni bizonyos erkölcsi korlátokat. Ismerkedni márpedig kell! Fontos a felkészülés, az érzelmi ráhangolódás, mert vannak dolgok, melyeknek fejben kell eldőlnie. Az a bizonyos „másfajta” érzelmi állapot elérése egyedi megközelítést igényel. Hiszen meg kell teremteni bizonyos feltételeket, hogy a van kívül – ne azon bukjon meg, hogy nincs bol. Az érzelmi ráhangolódáshoz pedig ott van a tánc. A tánc, mint erotikus játék, és mint összehangolódási lehetőség.*

*Tételezzük fel, hogy találunk olyan helyet, ahol találkozhatnak a vállalkozó szelleműek, és nem az alkohol, a drog, a tudatmódosító szerek irányítják a kapcsolatteremtést. A dolog még így sem válik automatizmussá. Fontos a jó választás. Ebben eligazít a testbeszéd. Nyitott testhelyzet, érdeklődő arc,*

*kutató tekintet, bátor szemkontaktos, bátorító kezdeményezés. Nem baj, ha a másik fél valahonnan ismerős. És ne várjunk csodát. Mármost hogy a magazinok címlap fiúja, vagy lány a vár ránk. Emberek vagyunk, és vannak hibáink. A jó kezdés maga a siker. Fontos körbejáró kommunikáció. Nem azszal kell kezdeni, amit a végére remélünk. Így felmérhető a helyzet, a „befogadó” pillanatnyi állapota. Leginkább az a szituáció, amiben a másik van. Mert előfordulhat, hogy a partnerét várja, csak a zene, vagy a jelen levő barátja, barátnője miatt van szórakozóbelyen. Nem mindenki él a vadászat izgalmával. Persze kell a flört! Ez a szó, és maga flörtölés, a széptevés lassan kimegy a divatból. A tartalmas együttlét ugyanakkor összehangolódási folyamatot is jelent. Már csak azért is, mert jelentős különbség van a férfiak és a nők szexuális fiziológiája között. Fontos feladat az érzelmi felhangolás! A feladat: csipegetni a témák között, keresni, váltani, tréfálkozni, mosolyt varázsolni. Elindul egy elfogadási folyamat, és lassan közelíthetünk hozzá. A tánc lesz az, amely választ ad a legfontosabb kérdésekre. Ezzel ugyanis belépünk az intim zónába, és közvetlenül érezhetjük a másik testét. Nem mindegy, hogy távolságot tart-e vagy simul. Lassan összehangolódik a két test. És kialakul a közös figyelmi helyzet. Korábban pacenként írtam róla. Amikor hasonló a mozgás, a légzés, a metakommunikáció, elindul az érzelmi összehangolódás. És mesél a teste. Mármost a lánynak. A fiúk ilyenkor már túl vannak az első izgalmi állapoton. És mesél a dereka. Érezniük kell az izomtónust, amikor magunkhoz vonjuk. Ennek változása jelzi korlátainkat, és lehetőségeinket. Jelzi, hogy elmozdulhatunk az intim zónák felé, vagy marad a derek, a hát érintése. És érezzük a test melegét, a felszabaduló feromonokat, a légzés ritmusát, azaz az izgalmi állapotot. Ez azt jelzi, hogy közelebb kerülhetünk a nyakhoz, a fülekhez, szóval további intim zónákhoz. A testbeszéd ilyen közvetlen megtapasztalás, átélése, új érzelmi dimenziókba vihet mindkettőnket. Am ha hitelen megmerevedik, görcsös lesz a teste, vége a játéknak, és talán az esélyeinknek is.*

A leírt folyamat természetesen fikció. De tételezzük fel, hogy mindkét nem „emberből” van. Szükségleteik, érdekeik, értékeik, erkölcsük, magatartásmintáik, vágyaik... vezérlik cselekedeteiket. Szóval sok feltételnek kell közrejátszania ahhoz, hogy két ember „közös figyelmi helyzetbe” kerülhessen. De azért ki kell hangsúlyozni, hogy a tánc, flört a széptevés – a gondolatolvasás – tanult elemekre épül. Aki nem képes felismerni a másik emberben zajló változásokat; aki nem tudja magát beleélni mások helyzetébe; aki nem érti a szituációt, az nem is fog belelátni mások gondolataiba. De ehhez az kell, hogy önmagát ismerje. Az önismert lesz a legfontosabb elem mások megismeréséhez. Meg kell tanulni valamit, ami nem könnyű feladat. Csak így válhatunk profi „megértővé”- És lesz hétköznapi gyakorlat a tudomány.

## **A GONDOLATOLVASÁS AKADÁLYAI**

A legnagyobb akadály bennünk leledzik. Személyiségünkben fakad. Ha nem elég hajlékony, és befogadó a gondolkodásunk, akkor értékeink, hitünk, szükségleteink megakadályozzák, hogy beleéljük magunkat mások helyzetébe. Ezért aztán akadály lehet az empátia alacsony szintje. Nem véletlen, hogy ismerősök között hatékonyabban működik a gondolatolvasás, mint idegenek között ugyanis a környezet határozottan befolyásolja az emberek magatartását. Ezért aztán hibázunk, ha nem megfelelően, ha nem személyre szabottan dimenzionáljuk, strukturáljuk a környezeti hatásokat. De akadály lehet bármilyen előítélet, megkülönböztetés. Akár pozitív, akár negatív irányú. Éppen ezért a gondolatolvasás fejlesztésének másik iránya a személyiségre irányul. A kognitív akadályok lebontására. De akadály lehet az érzelmi szegénység az érzelmek tudatosulásának alacsony szintje, a beszűkült kommunikációs kultúra, és a szocializáltság foka.

## A GONDOLATOLVASÁS ÉS AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA KAPCSOLATA

Az elmúlt évtizedekben talán az Érzelmi Intelligencia (ÉI) volt az a tudományos innováció, amely jelentősen megváltoztatta az emberekről és az intelligenciáról kialakult képet. A tudományos kutatások egyértelműen bizonyították, hogy a magas intelligencia hányados önmagában kevés sikerhez. Van valami más (is), amely nélkül elképzelhetetlen az egyének érvényesülése. Úgy gondolták, hogy ez az Érzelmi Intelligenciában ölt testet. A felismerés természetesen egy tudományfejlődési folyamat eredménye. Miután kiderült, hogy az „általános” IQ önmagában kevés a sikerességhez, elkezdődött a differenciálódása. Megjelent a nyelvi, a vizuális-térbeli, a logikai-matematikai, a mozgási intelligencia, és sorolható tovább a differenciálódás. Ezek egy része tudományosan igazolt, mások jól hangzanak: szexuális, vezetői... Az intelligencia új értelmezése a sokszínűsége helyezte a hangsúlyt, és arra a közegre irányította figyelmet, melyben érvényesülni kell. De a bölcsek kövét nem sikerült megtalálni. Idővel nyilvánvalóvá vált, hogy a személyi intelligenciának két nagy területe van. Az egyik az *interperszonális*, amely a személyközi kapcsolatok organizálásáról, más emberek megértéséről, és az együttműködésről szól. A másik az *intrapersonális*, amely az önismeretre irányul, az önmagunkról alkotott kép valóságtartalmáról és életvezetésünkről szól. Mindkettőben fontos szerepet töltenek be az érzelmek. Ismeretük, és felismerésük illetve a kognitív érzelmek tudatos alkalmazása elengedhetetlen a másokhoz fűződő kapcsolataink megszilárdításához.

Zárójelben meg kell, jegyezzem, hogy a társadalmi igények és az ezt tükröző leadership kutatások eredményei is ebbe az irányba tolódtak el. Ahogy haladunk a szolgáltató társadalom felé, ahogy nő az együttműködés igénye, ahogy kiteljesedik a demokrácia, úgy értékelődik fel az ezt kezelni képes emberi kompetenciák igénye. Témánk szempontjából ez az érzelmi intelligencia, és egy másfajta kommunikációs gyakorlat, a gondolatolvasás. Megjelenése, egy szükségszerű folyamat eredménye, és beleillik ebbe a trendbe. Erre a kutatási vonalra hangolódva John D. Mayer elsőként vizsgálta és írta le az érzelmi intelligenciát. 1990 és 1993 között több cikket jelentetett meg munkatársaival. (37; pp.24-30) Az által alkotott érzelmi intelligencia fogalomban benne foglaltatik az érzelmek jelentésének és kapcsolatainak felismerése, az érzelmek által hordozott információknak a problémamegoldás folyamatában történő tudatos használata. Az ezredfordulóra, 1999-re a korábbiaktól pontosabb definíciót alkotott. „Az érzelmi intelligencia az a képesség, hogy felismerjük az érzelmek jelentését, és kapcsolatait, valamint gondolkodjunk, és problémákat oldjunk meg mindezek alapján. Az érzelmi intelligencia szerepet játszik az érzelmek észlelésében, az érzésekhez kapcsolódó érzések asszimilálásában, valamint az érzelmek által hordozott információ megértésében, és az érzelmek kezelésében”. (37; pp30) A továbbiakban az ÉI elsősorban kutatások módszertani megfontolások alapján két irányba fejlődtek. Mayer, Caruso és Salovey megmaradt a képességalapú megközelítésnél, míg mások tovább léptek egy összetettebb, vegyes közelítésmód irányába. A probléma az, hogy a két terület mérési eredményei egymással nem vethetők össze.(37; 2) A gondolatolvasás viszont mindegyik közelítésmód alapeleme. Így joggal mondható az, hogy a gondolatolvasás az érzelmi intelligencia alapja. Az érzelmi intelligencia fejlődéséhez óriási lendületet adott Ekman érzelmek területén végrehajtott forradalmian új közelítésmódja az alap, és a magasabb rendű érzelmek meghatározásával.(17)

## A GONDOLATOLVASÁS HASZNOSÍTÁSI LEHETŐSÉGEI

Mondhatjuk azt, hogy mindenhol, ahol szemtől szembeni kommunikáció zajlik. Mindenhol, ahol együttműködésre van szükség. Mindenhol, ahol személyiségfejlesztés a feladat. Összességében az élet valamennyi területén. A rossz hír az, hogy ezt is tanulni kell. Miként megtanultuk az a kommunikációs eszközrendszer, amit mai is használunk, ugyanúgy kell ehhez is viszonyulnunk. A fejlesztés erősen gyakorlatorientált, és ehhez speciális eszközökre van szükség. De az egy másik problémakör.

### FELHASZNÁLT IRODALOM

1. R. L. ATKINSON és munkatársai: Pszichológia. Osiris Kiadó Budapest, 1999 pp 321-345
2. DANIEL GOLEMAN: Érzelmi intelligencia. Háttér kiadó. Budapest 1997
3. DYLAN EVANS: Az érzelmek. Magyar Világ Kiadó. pp 15-146
4. MICHAEL ARGYLE: Társas viszonyok IM Szociálpszichológia. Szerk. Hewstone-Stroebe-Codol-Stephenson. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó Budapest 1977 pp 245-270
5. KEITH OATLEY, JENNIFER M. JENKINS: Érzelmeink. Osiris Kiadó, Budapest 2001
6. BAKACSI GYULA: Szervezeti Magatartás és vezetés. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó Budapest, pp 141-146
7. ELIOT R. SMITH, DIANE M. MACKIE: Szociálpszichológia. Osiris Kiadó, Budapest 2001 pp 133-840
8. CSEPELI GYÖRGY: Szociálpszichológia, Osiris Kiadó Budapest pp 164-183; 349-362
9. Láthatóvá tették a szándékot. Index 2007 02. 13 13:32
10. Működik a gondolatolvasás! A következő cél az álom: Privátbankár.hu 2008 12. 22
11. BERTA SÁNDOR: A gyakorlatban is alkalmazható a PC-k gondolatvezérlése 2008 13:51
12. Fejéhez fogta a fegyvert- többször is meghúzta a ravaszt. STOP.hu 2008 11 15
13. ALLEN PEASE: Testbeszéd. Gondolatolvasás gesztusokból. Park kiadó 1989
14. BARBARA és ALLEN PEASE: A testbeszéd enciklopédiája. Park Könyvkiadó 2004
15. VERA F. BIRKENBIHL. Testbeszéd. Trivium Kiadó 2001
16. PETER CLAYTON: Testbeszéd a munkahelyen. Kossuth Könyvkiadó Rt 2001
17. PAUL EKMAN: Emotions Revealed. Times books 2003
18. JÁSZBERÉNYI SÁNDOR: Jelzések az agyból. Népszabadság. hu 2006 02 11
19. MALCOLM GLADWELL: The Naked Face. The New Yorker 2002 08 05
20. ROBERT SEKULER – RANDOLPH BLAKE: Észlelés Osiris 2004
21. CHARLES S. CARVER – MICHAEL F. SCHEIER: Személyiségpszichológia
22. MICHAEL W. EYSENCK: Kognitív pszichológia Nemzeti Tankönyvkiadó Budapest 2003
23. O'NEIL: Motiváció. Vincze Kiadó 1999
24. FODOR- GÖNDÖR- VÖRÖSNÉ- NEMÉNYINÉ: A kommunikáció alapjai BGF-Perfekt.
25. BUDA BÉLA: Empátia. Urbis 2006

26. Jönnek a gondolatolvasó számítógépek. Origó 2006 06 26
27. ANNIE MURPHY PAUL: Mind reading. Psychology Today Magazin 2009 szept./okt.
28. JEAN M. GUIOT: Szervezetek és magatartásuk. Közgazdasági és Jogi KK 1984 pp115-147
29. KARL ERIK ROSENBERG: Kommunikáció. Typotex Budapest 2004
30. HORÁNYI ÖZSÉB: Szerk. Kommunikáció I. A kommunikatív jelenség. General Press KK.
31. HORÁNYI ÖZSÉB: Szerk. Kommunikáció II. A Kommunikáció világa. General Press KK.
32. PÁLINLÁS JENŐ: Üzleti kommunikáció. LSI Oktatóközpont.
33. FORGÁCS JÓZSEF: A társas érintkezés pszichológiája. Kairosz.
34. EDWARD T. HALL: Rejtett dimenziók. Gondolat 1987
35. Fegyver lehet a telepátia: 168 óra 2009. június 6.
36. Gondolatolvasó technológiákkal a terrorizmus ellen: Agent portál 2003. szeptember 8.
37. JOHN D. MAYER. Útmutató az érzelmi intelligenciához. IN J Ciarrrochi, J P. Forgas, J D. Mayer Érzelmi intelligencia a mindennapi életben. Kairosz.

## **MIND READING**

Whether we know it or not, we're all street-corner psychics. Without the ability to divine others' thoughts and feelings, we couldn't handle the simplest social situations—or achieve true intimacy with others. Every day, we're reading each other's minds. Drawing on our observations, our databank of memories, our powers of reason, and our wellsprings of emotion, we constantly make educated guesses about what another person is thinking and feeling. Mind reading of this sort is a critical human skill. Mind reading enables us to negotiate, compete, cooperate, and achieve emotional closeness with others. It lets us figure out when we're being manipulated or seduced. Mind-reading ability is perhaps the most urgent element of social and emotional intelligence.