

Хенрик  
**Фексеус**



Хенрик  
**Фексеус**

**Думай так,  
как я хочу**



Издательство АСТ  
МОСКВА

УДК 821.113.6  
ББК 84(4Шве)6-44  
Ф36

**Henrik Fexeus**

**LÄSA TANKAR**

**Hur du Förstår och Påverkar Andra Utan Att De Märker Något  
När du gör som jag vill: En bok om påverkan Maktspelet.  
Sympatiska tekniker för att bestämma över allt och alla**

*Печатается с разрешения автора и литературных агентств  
Grand Agency u Banke, Gouten & Smirnova Literary Agency, Sweden*

**Фексеус, Хенрик.**

Ф36 Искусство манипуляции. Думай так, как я хочу / Х. Фексеус; пер. с швед. Е. Хохловой. — Москва: Издательство АСТ, 2019. — 736 с. — (Искусство манипуляции).

ISBN 978-5-17-101711-8

«Думай так, как я хочу» — сборник лучших работ Хенрика Фексеуса, получивших заслуженное признание как на родине автора, так и во многих других странах. Как читать мысли, как не дать себя обмануть, как стать успешным и уверенным в себе? На эти и многие другие вопросы Хенрик Фексеус дает неожиданные ответы, которые помогут быстро и эффективно добиться результата.

Хенрик Фексеус, знаменитый шведский психолог и специалист по невербальной коммуникации, автор нескольких бестселлеров и авторских методик, ведущий популярного шоу «Расплавленное сознание».

УДК 821.113.6  
ББК 84(4Шве)6-44

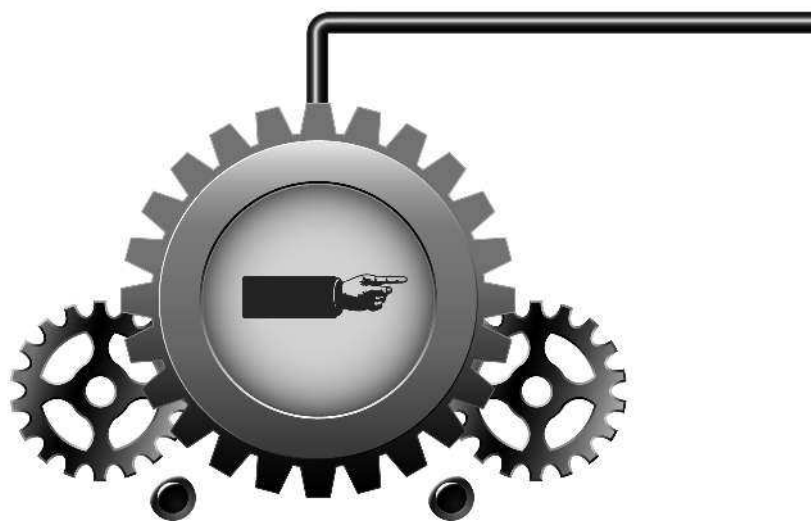
ISBN 978-5-17-101711-8

- © Henrik Fexeus, Hur du Förstår och Påverkar Andra Utan Att De Märker Något, 2007
- © Henrik Fexeus, När du gör som jag vill: En bok om påverkan, 2008
- © Henrik Fexeus, Maktspelet. Sympatiska tekniker för att bestämma över allt och alla, 2013
- © Е. Хохлова, перевод на русский язык
- © ООО «Издательство АСТ», 2017

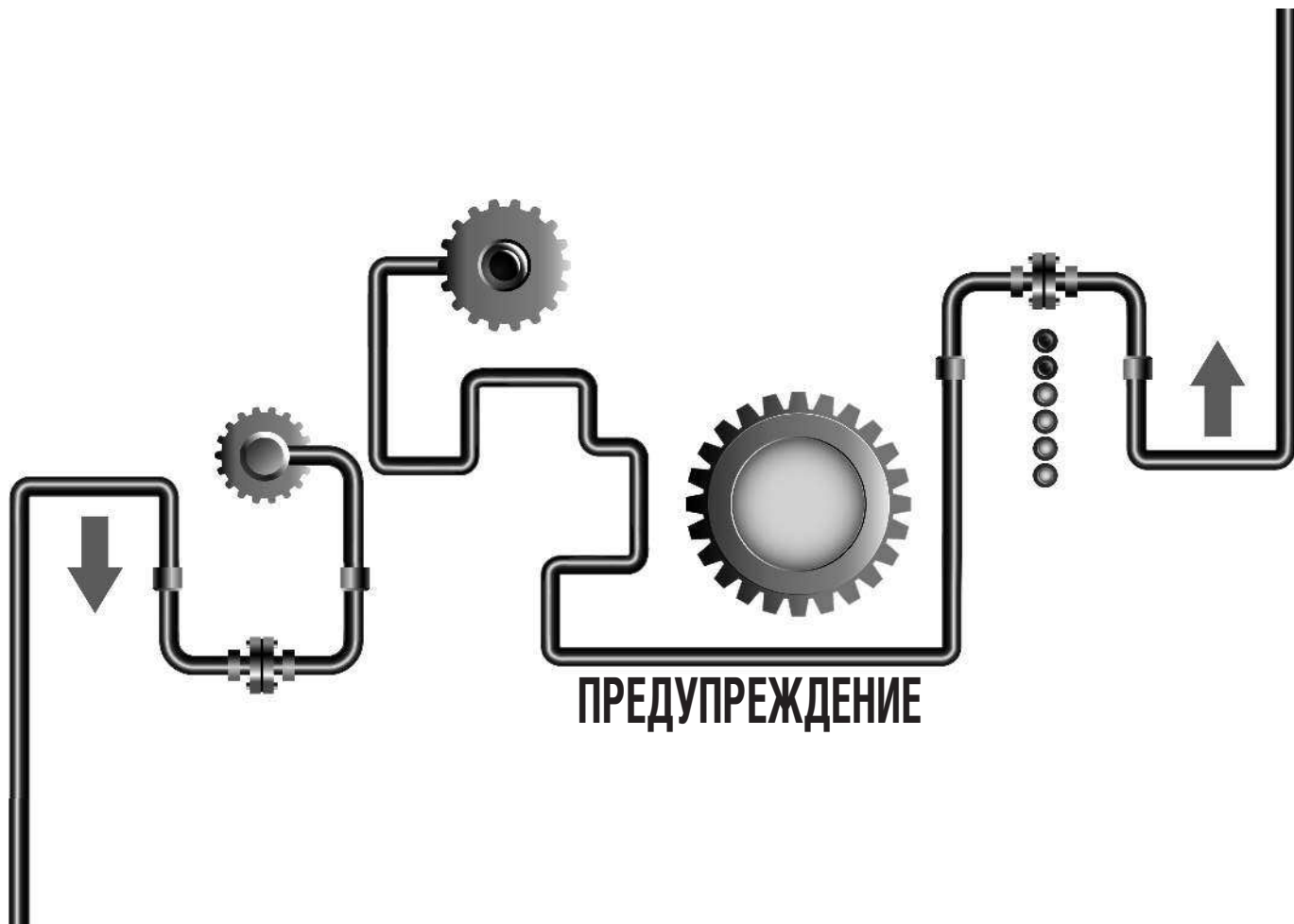
# **Искусство манипуляции**

**Как читать мысли других людей  
и незаметно управлять ими**

*Посвящается Эллиоту и Немо, моим детям, которые каждый день  
дают мне понять, как многому мне еще нужно научиться*



**ДОЛГО ЛИ,  
КОРОТКО ЛИ...**

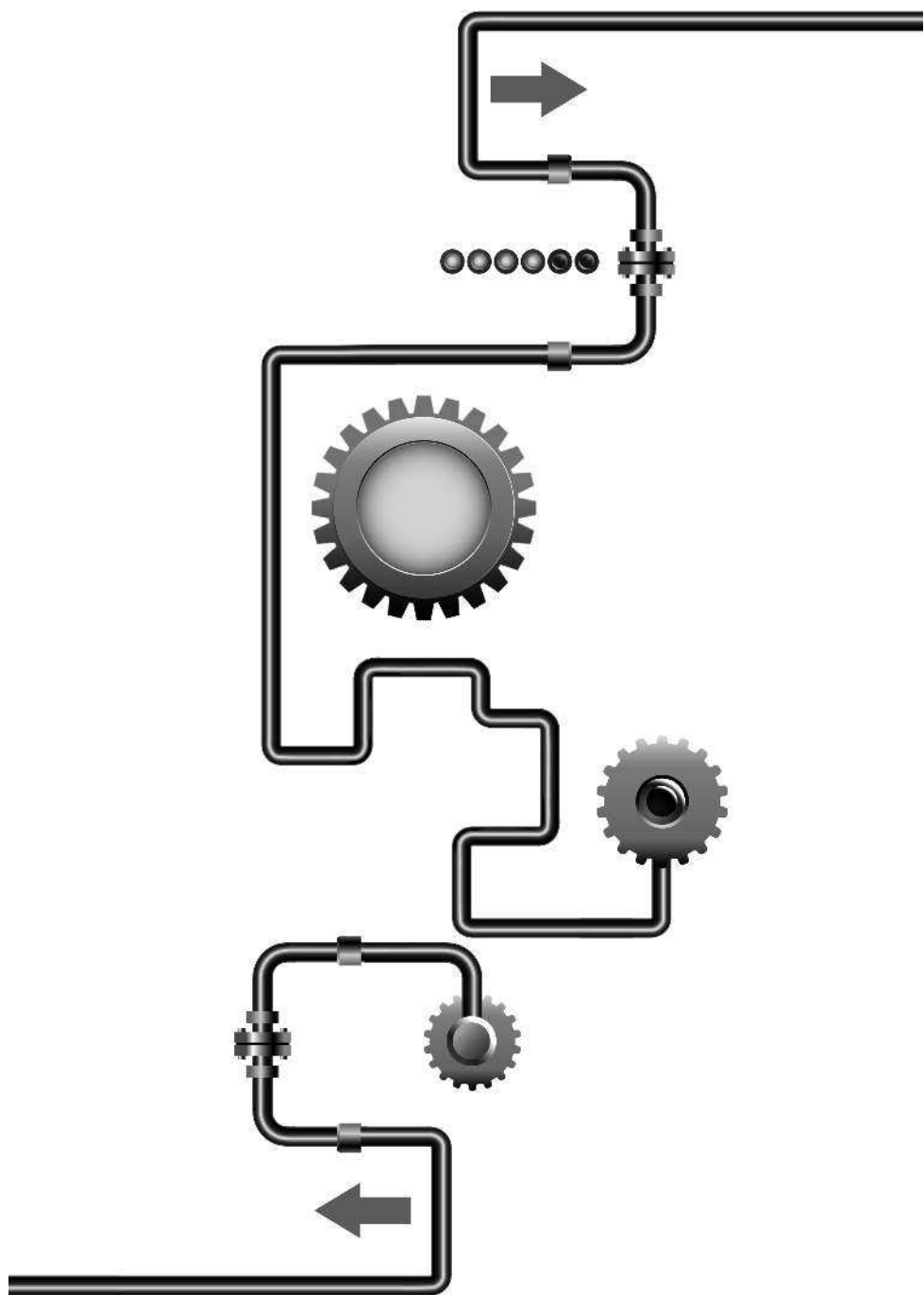






Я сразу хочу прояснить один важный момент. Я не утверждаю, что все написанное в этой книге — правда. Она столь же субъективна, как и христианское учение, буддизм и теория Дарвина, поэтому воспринимайте ее как источник практических советов. Разные люди толкуют по-разному выражение лица и жесты — эти ключи к восприятию реальности. Каждый человек строит свою модель понимания мира, опираясь на религию, философию или научные данные. Кто-то не воспринимает психологию как науку, кто-то считает, что моя концепция слишком упрощенная. Я не требую, чтобы вы верили в то, чему я учу, и не утверждаю, что моя концепция — истина в последней инстанции. Я просто говорю: если вы будете использовать предложенные мной модели, вы получите любопытные результаты, а ведь к этому вы и стремились, открывая эту книгу, — удовлетворить свое любопытство.







## A circular emblem with a serrated edge, containing the number 1 and a ribbon with the word ГЛАВА. The emblem is black with a white border and a white ribbon. The number 1 is large and white, centered in the upper half. The word ГЛАВА is written in a serif font on the ribbon.

*в которой мы узнаем, что такое  
«чтение мыслей», какие ошибки  
натворил Декарт и с чего начнется  
наше путешествие...*



## Раскрываем понятие

Я верю в возможность читать чужие мысли. Верю на сто процентов. В этом нет ничего сложного, для меня читать мысли чужих людей — это все равно что слушать, как они говорят. И я не вижу в этом никакой загадки. Читать мысли — так же естественно, как есть или дышать. На самом деле мы все читаем мысли, только делаем это неосознанно. Кому-то это удастся лучше, кому-то хуже, кто-то пользуется этим талантом, кто-то нет. Но я уверен, все мы можем развивать эту природную способность. Мы знаем, что читаем мысли, знаем, как это делать, а значит, можем делать это лучше. Вот о чем эта книга. Но что я имею в виду под словами «читать мысли»? Что я имею в виду, когда говорю «мы делаем это каждый день неосознанно»? Что это такое на самом деле?

Для начала отмечу то, что не относится к процессу чтения мыслей в моем понимании. В психологии называют «чтением мыслей» (по-английски *mind reading*) явление, в результате которого столько супружеских пар оказываются на приеме у психотерапевта — это происходит, когда партнеры считают, что один должен знать мысли другого.

«Если он действительно меня любит, то должен понимать, что мне не хотелось идти на ту вечеринку. Ну и что, что я сказала „да“? Он должен был догадаться, что я не хочу».

Или:

«Ему на меня наплевать, раз он не понимает, что я чувствую».

Требовать от другого человека, чтобы он знал ваши мысли, — верх эгоцентризма. Не менее опасна и такая ситуация, в которой человек считает, что знает мысли другого, а в действительности лишь проецирует на его поведение свои собственные мысли.

«Нет, она меня возненавидит!»

Или:

«Она так улыбается, словно натворила глупостей. Как я и думал!»

Такое проецирование часто называют «ошибкой Отелло», и в этой книге мы не будем его рассматривать.

## Ошибка Декарта

Чтобы понять процесс «чтения мыслей» и его принципы, нужно сначала определить одну важную концепцию. Философ, математик и ученый Рене Декарт, этот гигант мысли XVII века, был автором революционных преобразований в области математики и западноевропейской философской мысли — преобразований, которые мы используем до сих пор. Декарт умер в 1650 году в результате воспаления легких в Стокгольме, куда прибыл по приглашению королевы Кристины. У Декарта была привычка, свойственная всем французским философам: работать в своей теплой и мягкой постели. Холодный каменный пол шведского замка оказался для его здоровья роковым испытанием. Среди целого ряда умных мыслей у Декарта встречается немало ошибок. Незадолго до смерти он заявил, что тело и разум суть вещи различные, не связанные между собой. Казалось бы, не может быть ничего глупее этого заявления, но он еще раньше умудрился сказать: «*Cogito ergo sum*» («Я мыслю, значит, я существую») — изречение столь же нелепое, как и вся его вера в то, что человек состоит из двух субстанций — физической и духовной.

Конечно, и в то время были люди, понимавшие, что Декарт сделал ошибку, но их робкие голоса утонули в бурном ликовании по поводу «гениальности» ученого. Только в наше



время биологи и психологи смогли доказать прямо противоположное: что наше тело и наш мозг неотделимы друг от друга. Но, несмотря на научно обоснованные факты, мы по-прежнему верим в глупости, изреченные Декартом. Большинство из нас, часто неосознанно, проводит невидимую границу между телом и разумом. Чтобы понять содержание этой книги, вам придется смириться с тем фактом, что разум и тело человека — единое целое, как ни трудно в это поверить.

*Это научно доказанный факт.*

Любая ваша мысль находит физическое выражение в вашем теле. Мысль создает электрический импульс в клетках мозга, которые посылают друг другу сигналы. Каждый сигнал имеет свои отличия. Например, если эта мысль уже приходила вам в голову, сигнал будет знакомым и просто повторным. Новая мысль задействует новое созвездие клеток мозга, что в свою очередь может спровоцировать выделение гормонов в теле или воздействовать на вегетативную нервную систему организма, которая управляет дыхательными процессами, размером зрачков, кровообращением, потоотделением и т. п.

Все мысли так или иначе влияют на организм. Иногда это влияние ярко выражено, иногда едва заметно. Например, когда вам страшно, у вас возникает сухость во рту, а кровь приливает к мышцам ног, чтобы вы могли как можно быстрее спастись бегством. Если же при виде кассира в супермаркете в вашей голове возникают эротические фантазии, вы тут же почувствуете возбуждение в теле. Даже если физическую реакцию трудно заметить, она всегда присутствует.

Вот почему, судя по внешнему виду, мы можем определить, как человек себя чувствует, что он думает и чего боится. Развивая свои наблюдательские способности, вы сможете увидеть то, на что раньше просто не обращали внимания.

## Душа и тело

Каждая наша мысль отражается на нашем организме. Точно так же, как и все происходящее в нашем теле находит отражение в наших мыслях. Не верите? Тогда убедитесь сами, проделав это несложное упражнение.



- Крепко сожмите зубы.
- Нахмурьте брови.
- Смотрите в одну точку перед собой.
- Оставайтесь в этом положении 10 секунд.

Буквально через несколько секунд вы почувствуете, что злитесь. Почему? То, что вы сейчас проделали, обычно само собой происходит с человеком, который злится. Чувства не в голове, нет. Как и наши мысли, чувства рождаются в теле. Задействуйте мышцы, связанные с эмоциями, — и вы активизируете чувства, начнете умственный процесс, который в свою очередь окажет влияние опять же на ваше тело. В этом случае речь идет о вегетативной нервной системе. Возможно, вы не заметили, что за время этого упражнения ваш пульс участился на 10–15 ударов, кровь прилила к рукам, отчего они стали теплее и в них появилось легкое покалывание. Как это получилось? Проведя упражнение, вы сообщили вашей нервной системе, что сердиты. *Voilà!* Она тут же отреагировала должным образом.

Принцип работает в обоих направлениях. Если подумать, в этом нет ничего удивительного, все просто и логично. Думая, мы влияем на наше тело. Действуя, мы влияем на наши мысли. Если вам по-прежнему это кажется странным, возможно, дело в том, что вы под телом понимаете физический объект, а под мыслью — процесс, тогда как и наше тело, и наши мысли представляют собой один единый биологический процесс. Поверьте мне, Декарт ошибался!

## Неосознанное и бессознательное

Как я уже сказал, наше тело и наш разум взаимодействуют, более того, они представляют собой одно целое. Осознав этот факт, мы еще на несколько шагов приблизились к тому, чтобы научиться читать мысли других людей. А для этого нужно прежде всего научиться наблюдать за другими людьми и замечать даже незначительные физические реакции. В моем понимании читать мысли — это значит видеть физическое

