

Kilka słów o nas

Prot, bohater niezwykle wymownego i inspirującego filmu „K-Pax”, wypowiada w pewnym momencie spostrzeżenie na temat sposobu postępowania mieszkańców Ziemi:

Wy, ludzie – większość z was – opowiadacie się za polityką oko za oko, życie za życie, która jest znana w całym wszechświecie ze swej... głupoty. Nawet wasz Budda i Chrystus mieli inną wizję, ale nikt się nimi specjalnie nie przejmuje, nawet buddyści czy chrześcijanie. Tacy jesteście. Czasem aż trudno sobie wyobrazić, jak udało wam się dotrwać do tej pory.

Jest to naprawdę zdumiewające. Wszystkie wielkie systemy filozoficzne i religijne głoszą szacunek do drugiego człowieka, miłowanie bliźniego i postępowanie wobec innych tak, jak chcielibyśmy, by postępowano wobec nas. Niestety, wciąż jest to tylko teoria.

Tego doniosłego przesłania, mającego kilka tysięcy lat historii, do tej pory nie udało się nam wprowadzić w życie. Należałoby raczej powiedzieć, że człowiek „cywilizowany” zapomniał o nim. Jakby tego było mało, u innych ludzi tępi je z zaskakującą zawziętością, natomiast chętnie je wykorzystuje, by wyegzekwować korzyści dla siebie.

Jeszcze niedawno, wychodząc z domu, można było zostawić drzwi otwarte, a w kuchni zachować coś, czym mógłby pożywić się ktoś, kto chciałby do tego domu wejść. Dziś brzmi to jak abstrakcja. Zwyczaj rozdawania całego dobytku z okazji swoich urodzin, powszechny wśród Indian północnej Ameryki, brzmi dla nas dziwacznie. Nie chcemy ustąpić komuś miejsca w autobusie, a co dopiero mówić o okazywaniu bezinteresownej pomocy komuś, kto jest w większej potrzebie.

Mohandas Gandhi, zapytany, co myśli o cywilizacji Zachodu, rzekł: *To byłby ciekawy pomysł*. Jest w tym podsumowaniu bardzo wnikliwa ocena naszego postępowania. Odeszliśmy – i wciąż odchodzimy coraz bardziej – od najważniejszych wartości w życiu. Jeszcze kilka pokoleń wstecz stanowiły one podstawę istnienia, nie tylko rodziny czy grupy społecznej, ale człowieka jako istoty.

Ludzi nadal wyznających te wartości i żyjących zgodnie z nimi mazywamy prymitywni. A tymczasem, plemiona, które tak określamy, zrozumiały najważniejszą (a może nawet w ostatecznym rozrachunku jedyną) zasadę egzystencji:

To, co jest – jest

Egzystencja jest prawdziwa. Nie ma w niej udawania, kłamania, niedopowiedzeń, wahań czy wątpliwości. Nic nie udaje czegoś, czym nie jest. Wiatr nie przebiera się za króla czy prezydenta, wierzba nie próbuje wyglądać jak truskawki, delikatny koliber nie ryczy głosem lwa, by odstraszyć inne zwierzęta, a woda w rzece nie płynie pod prąd.

W naturze wszystko jest takie, jakie jest.

Jakże banalnie brzmi ta największa prawda życiowa, którą widzimy każdego dnia na każdym kroku. Wszystko wokół nas jest zgodne z sobą, nie udaje i nie fantazjuje. Cała natura jest prawdziwa i szczerą. Tylko człowiek każdego dnia czyni olbrzymie wysiłki, by być kimś innym niż naprawdę jest.

Uśmiechamy się wtedy, gdy chcielibyśmy wyładować na kimś złość. Mówimy, że nam przykro, kiedy nawet nie czujemy tego, co powiedział nam rozmówca. Gratulujemy z pełnią dojrzałej zazdrości i składamy życzenia ludziom, których najchętniej byśmy omijali szerokim łukiem. Zgadzaemy się na coś, choć nam to nie odpowiada. Wykonujemy pracę, której nie cierpimy. Chwalimy ludzi o większej władzy od naszej własnej, zamiast powiedzieć im wprost, co myślimy. Dziękujemy wtedy, kiedy uważamy, że to nam należna jest wdzięczność i chwała.

To tylko cząstka „cywilizowanych” zachowań, jakie udało nam się wykształcić w procesie, który dumnie nazywamy „życiem”. Tak naprawdę, wszystkie te zachowania są swoistymi mentalnymi grami, jakie prowadzimy wobec innych ludzi. Nie należą one do rzeczywistości, są tylko częścią naszej własnej wewnętrznej ideologii.

Największym odkryciem mojego pokolenia jest to, że zmieniając nastawienie, człowiek może zmienić swoje życie.

William James

Używamy takich zachowań tylko wtedy, gdy wiemy, zdajemy sobie sprawę, albo mamy nadzieję, że druga strona odpowiednio na nie zareaguje. Wykorzystujemy je tylko wtedy, gdy mogą przynieść nam jakiś pożytek. Kiedy natomiast los się odwraca i komuś innemu udaje się zapanować nad nami, podnosimy lament, że czyni się z nas ofiary i wykorzystuje naszą naiwność.

Kamuflaż w naturze nie służy do zmieniania zachowania innych zwierząt. Jest jedynie metodą na przetrwania, jest nastawiony na zaspokojenie własnej potrzeby. Jedno zwierzę chce się ukryć i przeżyć, inne chce niespotrzeżenie zdobyć posiłek. Nie ma w naturze takiej sytuacji, żeby wilk ubierał się w owczą skórę i siedł między owce wmawiać im ideologię podporządkowania wilkom. Po upolowaniu posiłku, wilk dalej żyje swoim życiem, nikogo nie próbuje zmieniać.

Rzeczywistość jest zawsze – mentalne gry człowieka włączane są tylko dla zaspokojenia jakiejś potrzeby. Problemem człowieka jest to, że polubił włączenie tych gier. Przyzwyczał się też do nich, i to tak bardzo, że zapomniał już, że można je wyłączyć. A jeśli ktoś inny mu o tym przypomina, biada temu komuś... Podręcznikowa historia świata składa się prawie wyłącznie z wojen, powstań, ukrzyżowań, rozruchów, najeżdów i podbojów.

Skala tego zjawiska jest niesamowita. Jak głęboko bezwartościowy musi czuć się człowiek, który od wieków nie jest zaspokojony tym, co ma. Jak bardzo niespełniony musi być ktoś, kto cały czas musi podbijać innych, zabierać im ich miejsce, dorobek ich życia, ich przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. A najgorsze w tym jest to, że nawet udany taki podbój nie rozwiązuje problemu człowieka. Wewnętrzna pustka nie zostaje wypełniona. Do wewnętrznej mentalnej fikcji nadal nie dociera rzeczywistość – po prostu bycie tym, kim jesteśmy.

Nie możesz być kimś innym niż jesteś

Niczego innego nie potrzeba, by odczuwać najgłębsze spełnienie. A tak naprawdę, inaczej się po prostu nie da.

By móc tak zapełniać wewnętrzną pustkę swej tożsamości, człowiek stosuje zachowania, które zbiorczo nazywamy manipulacją. Dlaczego są one ważne? Czy nie możemy po prostu żyć swoim życiem i nie przejmować się tym, że inni manipulują? Możemy nie przejmować się tym, co dzieje się w otoczeniu i iść własną ścieżką. Niestety, mało jest osób, które mają dość silnej woli do tego. Poza tym, bardzo często jesteśmy uwikłani w rozmaite gry społeczne (co wypada, czego nie wypada robić), które prawie uniemożliwiają życie według własnych reguł.

Manipulacja jest bardzo ważną formą zachowania. Biorąc pod uwagę jej wszechobecność i brak sankcji prawnych za jej stosowanie, można stwierdzić, że stała się ona już częścią naszego życia społecznego. Nieświadomość mocy, jaką dysponują manipulatorzy, naraża nas na ponoszenia strat w życiu. Co dzień czytamy o tym w gazetach. Z ciekawostki psychologicznej, manipulacja przeobraziła się w jedną z umiejętności przetrwania we współczesnym społeczeństwie.

Powszechność manipulacji

Mechanizm manipulacji rozprzestrzenił się do takiego stopnia, że zapewne trudno byłoby nad nim zapanować. Poza tym, nikomu nie zależy na jego kontrolowaniu, ponieważ – umiejętnie stosowany – daje czyste zyski za nic nie robienie. W gruncie rzeczy zawsze tak było, jednak w dawnych czasach była to sztuka zarezerwowana tylko dla wybranych, sprawdzonych wtajemniczonych. Ponadto, dawniej nie było tak swobodnego dostępu przeciętnego człowieka do mediów i wiedzy, jak też i tak silnego oddziaływania mediów na każdego człowieka, nawet tego, który uważa, że „wyłączył się” z życia tłumu.

Manipulacja jest obecnie powszechnie praktykowana i nie jest już ukrywana. Istnieją szkoły manipulacji i kierunki studiów ukierunkowane na pozyskanie tych umiejętności. Różne formy manipulacji (pod ładnie brzmiącymi nazwami) są częścią obowiązkowego programu nauczania każdego, kto ma pozycję społeczną i wpływa na innych ludzi. Manipulacja doczekała się więc wyjścia na światło dzienne i pełnego, nieskrępowanego rozkwitu, bez żadnych konsekwencji prawnych, etycznych czy społecznych.

Aby zachować resztki pozorów i móc w pełni legitymizować działania będące jej przedmiotem, nie nazywa się manipulacji po imieniu. W biznesie i gospodarce powstał cały szereg narzędzi, których zadaniem jest umiejętne prezentowanie danych dla osiągnięcia założonego celu.

Marketing to zaledwie jedno z takich potężnych narzędzi, systemy negocjacyjne to druga ogromna dziedzina wiedzy manipulacyjnej, ale na tym lista się nie kończy. W polityce tworzy się określone reguły, kodeksy, systemy wartości, które mają odpowiednio profilować działania osób, na które chcemy wywierać wpływ. Do tego zatrudnia się całe ma-

sy ludzi, którzy opracowują wszelkiego rodzaju dokumenty zniekształcające treść, rozmywające ją albo stawiającą ją w kontekście oczekiwanym przez zleceniodawców.

Manipulacja nie jest już czymś złym, co należałoby ścigać i karać. Obecnie jest to jedna z umiejętności zawodowych, tak samo ważna, jak kierowanie samochodem czy obsługa komputera. Jeśli chcesz naprawdę brać udział w życiu tego społeczeństwa, musisz przynajmniej umieć zauważyć i rozpoznać zachowania manipulacyjne. Mając ich świadomość, możesz zdecydować, czy chcesz grać w oferowaną Ci grę, czy wolisz szukać innych rozwiązań. Jeśli zaś nie zdajesz sobie sprawy z manipulacji innych osób w środowisku, w jakim pracujesz czy uczysz się, możesz nieświadomie przysporzyć mu strat i szkód.

Możemy nawet sparafrazować powiedzenie: nieznajomość zasad manipulacji szkodzi. Stąd też powstał pomysł napisania tej książki. Ma ona w skrótovej formie podać recepty na przeciwdziałanie zabiegom manipulacyjnym. Trochę teorii na pewno jest pomocne, ale najważniejsze jest rzeczywiste stosowanie podanych tu sposobów. Są one na tyle proste, że każdy może zrobić to bez żadnego przygotowania.

Co to jest manipulacja?

Aby wiedzieć, o czym w ogóle mówimy, najpierw ustalmy, co jest manipulacją, a co nią nie jest. Według słownika języka polskiego, manipulacja to:

- nieuczciwe wpływanie na cudze poglądy i działania,
- naginanie i przeinaczanie faktów dla osiągnięcia własnych korzyści,
- tendencyjna interpretacja faktów i danych w celu udowodnienia własnej tezy, zwykle nieprawdziwej.

Wyjaśnienie określenia „nieuczciwe” możemy znaleźć w nieco szerszej definicji pierwszego aspektu manipulacji, która podeje słownik wyrazów obcych:

- nieuczciwe sterowanie poglądami albo działaniami ludzi, którzy nie są tego działania świadomi, po to, aby osiągnąć pewne cele, najczęściej sprzeczne z interesami tych ludzi albo nieuczciwe moralnie.

Wikipedia sięga znacznie głębiej i definiuje manipulację jako zręczność w wykonywaniu pewnych czynności, które ogólnie mają na celu wywołanie konkretnych zachowań i reakcji u odbiorcy. By jednak odróżnić manipulację od działań dobrej woli (choćby w ochronie zdrowia lub życia), definicja ta wprowadza pewne ograniczenie. Otóż manipulacją jest działanie lub relacja, której efektem jest zaspokajanie potrzeb tylko jednej strony. Druga strona nie zdaje sobie sprawy z tej jednostronności. Umiejętne stosowanie metod manipulacji pozwala skłonić ją do podejmowania określonych działań wbrew własnym interesom.

Zachowanie człowieka czasem jest obroną, sposobem ukrywania motywów i myśli, tak, jak język może być sposobem ukrywania myśli i unikania kontaktu.

Abraham Maslow

Idealem manipulatora jest doprowadzenie danej osoby do takiego stanu, w którym jest przekonana, że prowokowane działania są całkowicie zgodne z jej własnym systemem wartości, celami osobistymi, sumieniem, wierzeniami, aspiracjami czy planami życiowymi. By takie działanie było skuteczne, manipulator powinien użyć środków (technik), których druga strona nie zna lub nie jest świadoma.

Co jest najważniejsze w manipulacji?

Mamy dwie możliwości: tworzymy własne życie na miarę swych możliwości albo realizujemy cudze pomysły. Z pierwszym podejściem nie ma wątpliwości, robisz to, co uważasz za dobre i przynosi Ci korzyści.

W drugim przypadku możesz zostać wynajęty do realizowania cudzych planów i ta relacja jest uzgodniona i konkretna, a przy tym wiąże się z jakąś formą zapłaty (niekoniecznie w pieniądzu), nie ma miejsca na manipulację, jest natomiast zatrudnienie.

Możesz też zostać zaangażowany, bez Twojej świadomej zgody, do realizacji pomysłów kogoś innego. Masz być jedynie narzędziem, które ułatwi tej osobie uzyskiwanie korzyści Twoim kosztem. A dokładniej kosztem Twojego czasu, zdrowia, pieniędzy, możliwości życiowych czy znajomości, jakie masz. Jedynym problemem jest to, że nie dostajesz za to godziwej zapłaty.

Trudno powiedzieć, kto czyni więcej szkody: czy wrogowie z najgorszymi intencjami, czy przyjaciele z najlepszymi.

Edward G. Bulwer-Lytton

Zwróć uwagę, na czym najbardziej zależy komuś, kto chce wymusić na Tobie jakiegokolwiek zachowania. Gdy spotykają się dwie osoby, każda żyje w pewnej ograniczonej i zamkniętej przestrzeni. Mamy w niej pewną hierarchię wartości, pewne wyobrażenie o sobie i o naszych cechach charakteru, osobowości i zachowaniach. W tym własnym świecie nad wszystkim panujemy, panuje więc w nim ład. Nie grozi nam w nim stres, ponieważ jesteśmy w tym świecie sami, nie ma tam innych ludzi. Wszelki stres w życiu wynika z konieczności utrzymania pewnego poziomu relacji z innymi ludźmi. W naszej własnej przestrzeni nie ma nikogo innego, nie ma więc powodu do tworzenia napięcia.

Terapie Zachodu i systemy rozwoju duchowego Wschodu mają jeden wspólny cel. Jest nim uwolnienie stanu świadomości, w którym ten ład i spokój wewnętrznego świata będziemy mogli zachować wtedy, gdy wyjdziemy na zewnątrz. Żyjemy pośród ludzi i to relacje z ludźmi nas wzbogacają i rozwijają. Sztuka polega na tym, by żyć własnym życiem, a równocześnie wносить swój wkład w życie innych ludzi.