

kieruj S W O I M życiem



Osiągnij niezależność
i przejmij kontrolę nad swoim życiem

WAYNE W.
DYER

WAYNE W.
DYER

kieruj S W O I M życiem

Przekład: Marian J. Waszkiewicz



Spis treści

Od tłumacza i współwydawcy	11
Wprowadzenie	
Wiktymizacja i metody jej zwalczania	13
1. Twoja deklaracja niepodległości	20
Co to znaczy być ofiarą manipulacji	21
Co to znaczy być wolnym	22
Jak wyzbyć się reakcji ofiary	25
Ocena sytuacji życiowej	26
Oczekiwania osoby wolnej i niezależnej	31
Niektórzy typowi manipulatorzy	37
Na zakończenie	50
2. Działanie z pozycji siły	51
Nowe spojrzenie na siłę	54
Lęk: coś, co kryje się w tobie	55
Doświadczenie jako sposób na przezwycięzenie lęku	59
Odwaga: nieodzowna cecha osób niezależnych	61
„Korzyści”, jakie przynosi działanie z pozycji osoby słabej	62
Nie stawiaj nikogo wyżej od siebie	63
Ludziom imponuje siła!	67
Przykłady dialogów i strategii pomagających działać z pozycji siły	69
Uwagi końcowe	78
3. Unikanie obsesyjnego rozmyślenia	79
Kilka spraw, których nie możesz zmienić	81
Jak i dlaczego działa pułapka „powinieneś być”	85
Inne typowe sposoby koncentrowania się na przeszłości	87

KIERUJ SWOIM ŻYCIEM

Autodestrukcyjny efekt ciągłego powracania do przeszłości	92
Kilka strategii, które pomogą ci przestać rozpamiętywać przeszłość	96
Podsumowanie	100
4. Jak unikać niebezpiecznych porównań	101
Test składający się z dziesięciu pytań	101
Jesteś jedyny na świecie	103
Pojęcie egzystencjalnej samotności	104
Destrukcyjny wpływ porównań	107
Coś jeszcze gorszego: pozwalasz, aby porównywano cię z innymi	108
Inne typowe pułapki porównań	115
Kilka strategii zwalczania wiktymizacji przez porównania	117
Uwagi końcowe	123
5. Jak opanować umiejętność spokojnego i skutecznego działania	125
Test składający się z dwunastu pytań	125
Jak działać spokojnie i skutecznie	127
Kilka słów na temat prawa do prywatności	129
Nie oczekuj zrozumienia w każdej sytuacji	130
Wzruszanie ramionami to cenna umiejętność	131
Obrażanie się to zachowanie typowe dla ofiar	131
Obsesyjne analizowanie swojego związku	132
Kłótnia – zachowanie niewarte obrony	133
Kłamstwo nie zawsze jest niemoralne	135
Absurdalność potrzeby potwierdzania własnej wartości	137
O potrzebie wykazywania się przed krewnymi i przyjaciółmi	140
Ludzie, którzy oczekują, że będziesz im współczuł z powodu ich smutku	143
Wypowiedzi, które robią z ciebie ofiarę	146
Strategie zwalczania gry opartej na stosowaniu „nie rozumiem” i sposoby osiągania spokojnej skuteczności	149
Na zakończenie	157
6. Naucz innych, jak chcesz być traktowany	159
Uczenie innych	160
Cios karate	162
Uczysz ludzi zachowaniem, a nie słowami	164
Czego oczekujesz od pijaka	170
Jak być skutecznie asertywnym	172
Kilka typów ludzi, którym pozwalasz, aby traktowali cię jak ofiarę	177

SPIS TREŚCI

Kilka przykładów z historii	182
Strategie uczenia innych, jak chcesz być traktowany	185
Na zakończenie	192
7. Nigdy nie przedkładaj lojalności wobec instytucji lub rzeczy	
materialnych ponad lojalność wobec samego siebie	194
Test składający się z dwunastu pytań	194
Nadużycie lojalności	196
Współzawodnictwo kontra współpraca	198
Skutki nadmiernego współzawodnictwa	202
Historia ambitnego dyrektora	203
Ludzie są ważniejsi od rzeczy	205
Wygrywanie i przegrywanie	208
Charakterystyka ofiar, których lojalność wobec rzeczy i instytucji jest większa niż lojalność wobec siebie samych	210
Jak funkcjonują przedsiębiorstwa	213
Kilka typowych sytuacji, gdy stajesz się ofiarą instytucji	214
Strategie zwalczania wiktyimizacji instytucjonalnej	225
Uwagi końcowe	230
8. Jak odróżnić poglądy od prawdy	231
Poglądy a rzeczywistość	231
Jak nie stać się ofiarą rzeczywistości	236
Poglądy, które działają przeciwko tobie	238
Lista rzeczy, które nie istnieją w rzeczywistości	241
Spokój wewnętrzny jako sposób na utrzymywanie dystansu wobec rzeczywistości	242
Istnienie jako przeciwieństwo myślenia o istnieniu	244
Kilka technik eliminowania poglądów, którymi sam sobie szkodzisz	251
Konkluzja	256
9. Jak być kreatywnie aktywnym w każdej sytuacji	257
Pojęcie kreatywnej aktywności	257
Jak polubić miejsce, w którym przebywasz	259
Życie to nieustanne doświadczanie czegoś nowego	260
Zwalczanie przeciwności	262
Jest wiele sposobów	264
Znaczenie wytrwałości	269
Działanie a bezczynność	272

KIERUJ SWOIM ŻYCIEM

Argumenty ludzi, którzy nie są kreatywni	276
Kilka przykładów kreatywnego działania	277
Podsumowanie	286
10. Zwycięzca czy przegrany? Sprawdź, czy jesteś ofiarą	287
Czy jesteś ofiarą	288

Twoja deklaracja niepodległości

Niezależny niewolnik to puste pojęcie.

Jeśli chcesz kierować swoim życiem i nie ulegać ludziom, którzy mieliby ochotę tobą manipulować, musisz przyjrzeć się sobie uważnie i nauczyć się właściwych reakcji w sytuacjach, w których mógłbyś stać się ofiarą.

Twoja obrona przed manipulacją nie może ograniczać się do opanowania kilku zasad asertywnego zachowania i wypróbowania zdobytej wiedzy na osobach, które usiłują manipulować twoim zachowaniem lub je kontrolować. Prawdopodobnie zauważyłeś już, iż Ziemia jest planetą, na której część mieszkańców od czasu do czasu stara się przejąć kontrolę nad bliźnimi. Z biegiem lat powstało również wiele doskonale zorganizowanych instytucji, które starają się kontrolować życie jednostki. Być może jesteś jedną z ofiar zinstytucjonalizowanej manipulacji i daleko ci do zadowolenia. Na szczęście istnieją sposoby przeciwdziałania wszelkim manipulacjom (tak jak istnieje antidotum przeciw wszelkiej truciznie) i o tym właśnie opowiada niniejsza książka.

Aby uniknąć zniewolenia, nie musisz manipulować innymi. Wystarczy, że dokładnie określisz, czego oczekujesz dla siebie podczas tej krótkiej wizyty na Ziemi, jaką jest życie. Proponuję,

abyś na początek podjął decyzję, że nie będziesz się poddawać manipulacjom i przyjrzał się uważnie sytuacjom, w których stajesz się ich ofiarą.

Co to znaczy być ofiarą manipulacji

Jesteś ofiarą manipulacji, gdy nie kierujesz swoim życiem. Najważniejszym słowem jest „kierowanie”. Jeżeli nie ty kierujesz swoim życiem, ktoś inny robi to za ciebie. Manipulacja może się przejawiać na wiele różnych sposobów.

Ofiary, o których piszę w tej książce, nie mają wiele wspólnego z osobami poszkodowanymi w wyniku czynów prawnie zakazanych. Człowiek może stać się ofiarą również wtedy, gdy utraci kontrolę nad swoimi emocjami i zachowaniem lub pozwoli, by kierowały nim inne osoby albo bliżej nieuświadomione nawyki.

Zniewoleni są przede wszystkim ci ludzie, którzy żyją według norm innych ludzi. Robią rzeczy, których woleliby nie robić, lub angażują się w działania wymagające nadmiernego poświęcenia, co rodzi w nich niezadowolenie. W moim rozumieniu osoba manipulowana to taka, którą kierują czynniki zewnętrzne. Mimo że siły te są wszechobecne w naszej kulturze, nikt, kto na to nie pozwala, nie staje się ofiarą manipulacji. Niestety, ludzie sami pozwalają sobą manipulować zarówno w sprawach poważnych, jak i zwykłych, codziennych.

Główną cechą ludzi ulegających manipulacji jest słabość. Ponieważ często uważają, że nie są wystarczająco inteligentni i silni, aby kierować swoim życiem, pozwalają innym dominiować. Zamiast podjąć ryzyko związane z postawieniem się

i zachowaniem asertywnym, powierzają kierowanie swoim życiem komuś „sprytniejszemu” i „silniejszemu”.

Jesteś ofiarą manipulacji i zniewolenia, gdy twoje życie toczy się nie tak, jak byś chciał. Jesteś również ofiarą, gdy swoim zachowaniem szkodzisz sobie, gdy czujesz się przygnębiony, nie w sosie, zraniony, pełen obaw, gdy boisz się być sobą i nie jesteś zdolny do działania zgodnie z własnymi ambicjami lub gdy odczuwasz niemoc z jakiegokolwiek innego powodu oraz gdy kierują tobą siły zewnętrzne. Osobiście uważam, że nie warto trwać w stanie takiego zniewolenia. Jeżeli zgadzasz się ze mną, zapewne zapytasz: „Jak wyrwać się z tej pułapki? Jak odzyskać wolność?”.

Co to znaczy być wolnym

Nikt nie poda ci wolności na tacy. Wolność musisz zdobyć sam. Jeżeli ktoś daje ci wolność, nie jest to wolność, lecz jałmużna, i twój dobroczyńca prędzej czy później zażąda czegoś w zamian.

Wolność oznacza możliwość swobodnego decydowania o własnych czynach. Wszystko inne jest formą zniewolenia. Jeżeli nie wolno ci samodzielnie podejmować decyzji, żyć tak, jak pragniesz, rozporządzać własnym ciałem (pod warunkiem, że nie naruszasz wolności innych osób), to nie decydujesz o sobie, a tym samym jesteś zniewolony.

Wolność nie jest uchylaniem się od odpowiedzialności za otoczenie i bliskie osoby. Wolność oznacza świadomy wybór odpowiedzialności. Nigdzie jednak nie jest powiedziane, że musisz być taki, jakim chcieliby cię widzieć inni ludzie, zwłaszcza gdy ich pragnienia są sprzeczne z twoimi. Możesz jednak być

odpowiedzialny i wolny. W większości wypadków okaże się, że ludzie, którzy będą usiłowali wmówić ci, że jest to niemożliwe, i nazwą twoje pragnienie wolności egoizmem, mają możliwość znacznego oddziaływania na twoje życie i boją się utraty władzy nad tobą. Jeżeli z ich powodu poczujesz się egoistą, znaczy to, że rozbudzili w tobie poczucie winy i ponownie cię zniewolili.

Starożytny filozof Epiktet tak napisał o wolności: „Nie jest wolny ten, kto nie jest panem samego siebie”.

Przeczytaj uważnie ten cytat. Według tej definicji, jeżeli nie jesteś panem samego siebie, nie jesteś wolny. Nie musisz być potężny ani wywierać wpływu na innych, aby być wolnym. Nie jest również konieczne zastraszanie lub zmuszanie ludzi do posłuszeństwa, abyś mógł udowodnić, że jesteś silny.

Prawdziwą wolnością cieszą się ludzie, którzy mają w sobie spokój. Nie poddają się kaprysom innych, ale skutecznie, ze spokojem, kierują swoim życiem. Są wolni od narzuconych, z góry określonych zachowań, gdy występują w roli rodzica, pracownika, obywatela czy osoby dorosłej. Są wolni, niezależnie od powietrza, jakim oddychają, i miejsca, w którym się znajdują. Nie martwią się tym, co inni ludzie sądzą o ich podejściu do życia. Są ludźmi odpowiedzialnymi, ale nie dają się zniewolić egoistycznym interpretacjom pojęcia odpowiedzialności głoszoną przez inne osoby.

Wolności należy się domagać. Czytając tę książkę, zrozumiesz, że to, co początkowo wydaje się błahą manipulacją, jest w rzeczywistości próbą zawładnięcia tobą, próbą odebrania ci, choćby w nieznacznym stopniu i na krótko, wolności.

Staniesz się wolny, kiedy odkryjesz swój system wartości, którym będziesz się kierował przez całe życie.

Jeżeli twoje zachowania będą się opierały na wolności, to poczucie niezależności od okoliczności zewnętrznych stanie się twoją drugą naturą.

Prawdopodobnie najlepszym sposobem na osiągnięcie wolności jest stosowanie się do następującej zasady: „Kierując swoim życiem, ufaj całkowicie tylko sobie, nie innym ludziom”, albo słów Emersona ze szkicu *Self-Reliance* (O poleganiu na samym sobie): „Jedynie ty sam możesz zapewnić sobie spokój”.

Często słyszę od pacjentów tego rodzaju skargi: „Obiecała mi, że przetrwa kryzys, i nie dotrzymała słowa”, „Wiem, że nie powinienem był pozwolić mu zająć się tą sprawą, zwłaszcza że nie była dla niego ważna, a dla mnie była wszystkim”, „Znowu mnie zawiedli. Kiedy wreszcie wyciągnę z tego wnioski?”. Tak użalają się ludzie, którzy pozwolili innym w jakiś sposób manipulować sobą, a tym samym utracić swoją wolność.

Celem tych rozważań na temat wolności nie jest zasugerowanie ci, abyś zaczął się izolować od innych ludzi. Przeciwnie, ludzie niezależni potrafią cieszyć się towarzystwem innych. Są osobami towarzyskimi, pełnymi życia. Realizują się w związkach z innymi, ponieważ nie pozwalają sobą kierować. Nie uciekają się do złośliwości i kłótni, ponieważ są świadomi tego, że: „To jest moje życie, moje własne doświadczenie. Mój czas na Ziemi jest ograniczony. Nikt nie może mną zawładnąć. Muszę być ostrożny, aby nie odebrano mi prawa bycia sobą. Jeśli mnie kochasz, kochaj mnie takim, jakim jestem, a nie takim, jak mnie sobie wyobrażasz”.

Jak zatem osiągnąć prawdziwą wolność, gdy w wyniku wychowania i nacisku społeczeństwa żyjemy w zniewoleniu?

Jak wyzbyć się reakcji ofiary

Jako dziecko często stawiałeś się ofiarą, co wynikało z twojej pozycji w rodzinie. Postępowano z tobą jak z marionetką, bezustannie ktoś pociągał za twoje sznurki i mimo że skrycie nad tym ubolewałeś, zawsze zdawałeś sobie sprawę z tego, że niewiele możesz na to poradzić. Byłeś przekonany, że sam nie przetrwasz i że jeżeli nie będziesz postępował według norm narzuconych ci przez ważne w twoim otoczeniu osoby, to nie poradzisz sobie w życiu. Wystarczyło wymknąć się z domu na dwadzieścia minut, aby przekonać się o swojej bezradności. Dlatego cierpliwie znosiłeś niewolę i akceptowałeś ją. W gruncie rzeczy kierowanie tobą w dzieciństwie przez dorosłych było dobrym rozwiązaniem, bo sam nie mógłbyś realizować swoich zamierzeń. Chociaż naprawdę starałeś się osiągnąć pewną niezależność, chętnie pozwalałeś innym myśleć za siebie i kierować swoim życiem.

Jako dorosły możesz mieć ciągle wiele nawyków z dzieciństwa, które wówczas były uzasadnione, ale teraz czynią z ciebie potulną ofiarę. Być może w przeszłości jakaś ważna dla ciebie osoba napawała cię lękiem i tak się do tego przyzwyczaiłeś, że sytuacja ta trwa do dzisiaj.

Aby wydostać się z sidła zniewolenia, należy przede wszystkim dobrze ukształtować nowe nawyki. Człowiek przyswaja przecież sobie zarówno zdrowe, jak i niezdrowe nawyki w ten sam sposób – przez praktykę. Oczywiście najpierw należy uświadomić sobie, jakie nawyki chce się przyswoić.

Nie musisz na przykład zawsze stawiać na swoim, wystarczy, że nie będziesz się denerwował i niepokoił, nie będziesz się czuł sparaliżowany, gdy coś nie będzie się układać w twoim życiu.

Kiedy wyeliminujesz irytację, pozbędziesz się jednego z typowych nawyków osoby zniewolonej – nerwowego reagowania na przeciwności w życiu.

Eliminacja pułapek – które czynią z ciebie ofiarę podlegającą kontroli innych lub ulegającą niepotrzebnym frustracjom w oczekiwaniu na wyniki swoich działań czy decyzji – możliwa jest dzięki takim działaniom, jak:

1. Ocena sytuacji życiowej.
2. Stworzenie zwartego systemu zachowań i oczekiwań człowieka niezależnego.
3. Nabycie umiejętności dostrzegania prób manipulacji ze strony otoczenia.
4. Opracowanie zbioru zasad, które pomogą ci w stworzeniu filozofii życiowej opartej na mocnym postanowieniu, że nigdy więcej nie padniesz ofiarą manipulacji.

Punkty 1, 2 i 3 są krótko omówione w tym rozdziale. Punkt 4 jest przedmiotem pozostałych rozdziałów, które mówią o tym, jak stać się wolnym.

Ocena sytuacji życiowej

Jeżeli pragniesz stać się osobą niezależną, najważniejsze jest, abyś opanował sztukę szybkiego rozpoznawania każdej sytuacji, która stanowi potencjalne niebezpieczeństwo. Gdy stykasz się z innymi osobami, musisz zawsze mieć się na baczności, aby uniknąć zniewolenia.

Aby móc rozpoznać takie sytuacje, powinieneś być ostrożny i rozwinąć nowy rodzaj inteligencji, dzięki której nie pozwolisz

się wykorzystywać. Powinieneś też przewidzieć oczekiwania ludzi, z którymi się zetkniesz, i przygotować plan działania, który umożliwi ci osiągnięcie wybranych celów. Jednym z tych celów powinny być kontakty z ludźmi, którzy szanują twój punkt widzenia. Zanim się odezwiesz albo zbliżysz do kogoś w sytuacji, która mogłaby cię uzależnić czy zamienić w ofiarę, powinieneś umieć przewidzieć zachowania, z jakimi się spotkasz. Trafna ocena jest niezbędna, jeżeli nie chcesz wpłatać się w sytuacje, które zmuszą cię do działań sprzecznych z twoją wolą.

Posłużmy się przykładem George'a, który chce zwrócić spodnie zakupione w domu towarowym. Uważa sprzedawcę za człowieka nieuprzejmego i opryskliwego. George'owi zależy jedynie na otrzymaniu z powrotem pieniędzy, a nie na kłótni ze zmęczonym i zirytowanym sprzedawcą. George wie, że po nieprzyjemnym, a co gorsza nieskutecznym sporze ze sprzedawcą będzie mu znacznie trudniej rozmawiać z kierownikiem, który nie unieważni decyzji sprzedawcy postępującego zgodnie z zasadą „reklamacji nie uwzględniamy”. Sprzedawca właśnie za przestrzeganie takiej zasady otrzymuje wynagrodzenie.

Dlatego George idzie od razu do kierownika, któremu wolno uwzględnić reklamację w wyjątkowych sytuacjach. Niewykluczone, że George zakończy zajście głośnym pytaniem, czy działalność sklepu polega na oszukiwaniu klientów, ale jeśli dobrze rozegra sytuację, najprawdopodobniej odzyska pieniądze i nie będzie zmuszony do podnoszenia głosu i bardzo nie milego zachowania.

Ostatni rozdział tej książki opisuje wiele podobnych sytuacji z życia codziennego i przedstawia reakcje ludzi, którzy są zarówno ofiarami, jak i sprawcami manipulacji.

Trafna ocena sytuacji wymaga nie tylko bystrej obserwacji, ale również posiadania gotowych planów poradzenia sobie z nią. Jeżeli nie powiedzie się plan A, musisz spokojnie przejść do planu B, C i tak dalej. Gdyby w omawianym przykładzie kierownik nie uwzględnił reklamacji, George mógłby zrealizować plan B, polegający chociażby na rozmowie z właścicielem lub napisaniu listu do zarządu, podniesieniu głosu (oczywiście bez poddawania się paraliżującemu uczuciu gniewu), udaniu ataku gniewu lub rozplakaniu się, symulacji napadu hysterii czy błaganiu.

Bez względu na to, jaki masz plan, nie wierz, że jego powodzenie lub niepowodzenie jest miernikiem twojej wartości. Nigdy nie angażuj się emocjonalnie w jego powodzenie, a przejście do następnego planu traktuj jak zmianę biegów. Celem George'a jest odzyskanie pieniędzy. Tobie zależeć może na zdobyciu biletów lub otrzymaniu w restauracji steku usmażonego tak, jak sobie życzysz. Obojętnie, jaki jest twój cel, jest to tylko coś, co chcesz osiągnąć; powodzenie lub niepowodzenie w osiągnięciu celu nie jest miernikiem twojej wartości czy osobistego szczęścia.

Trafna ocena sytuacji będzie łatwiejsza, jeśli uważnie wsłuchasz się w wyrazy i zwroty, których używasz w wypowiedziach i myślach. Pomogą ci one uświadomić sobie, kiedy stajesz się ofiarą. Oto kilka zwrotów, których będziesz musiał się pozbyć, jeżeli naprawdę chcesz skreślić swoje nazwisko z listy ofiar manipulacji:

- „Wiem, że mi się nie uda”. Takie nastawienie gwarantuje ci prawie zawsze miejsce na liście potencjalnych ofiar. Jeżeli postanowisz wierzyć, że zdobędziesz to, na co zasłużyłeś, nigdy nie dopuścisz do siebie nawet jednej myśli o porażce.
- „Zawsze się denerwuję, gdy czeka mnie konfrontacja”. Jeżeli z góry założysz, że się zdenerwujesz, to na pewno tak

będzie. Spróbuj zmienić takie nastawienie na: „Nie pozwolę nikomu wyprowadzić się z równowagi i sam też nie będę się denerwować”.

- „Taki przeciętniak jak ja nigdy nie ma szans”. Nie jesteś przeciętnikiem, chyba że się za takiego uważasz. Taki sposób myślenia stawia cię na straconej pozycji w konfrontacji z osobą, którą uważasz za silną. Nastaw się na osiąganie celu w każdej sytuacji.
- „Nie uda im się mnie pokonać”. Brzmi to może odważnie, ale z tego rodzaju nastawieniem niemal zawsze przegrasz. Twoim celem nie jest udowadnianie czegokolwiek, ale zdobycie tego, czego osoby manipulujące chcą cię pozbawić. Gdy twoim celem stanie się pokazanie im, pozwolisz im sobą kierować (w rozdziale 5. radzę, jak działać spokojnie i skutecznie).
- „Mam nadzieję, że się nie rozgniewają, jeśli ich zapytam”. Obawa o to, aby ich nie rozgniewać, pokazuje, iż znów pozwoliłeś sobą pokierować. Gdy ludzie zauważą, że ich gniew cię onieśmiela, będą się nim posługiwać, kiedy tylko to będzie możliwe.
- „Prawdopodobnie uznają mnie za głupiego, gdy powiem im, co zrobiłem”. W tej sytuacji bardziej liczysz się z opinią innych osób niż z własnym zdaniem. Jeśli ci inni zorientują się, że jesteś podatny na manipulację, bo nie chcesz uchodzić za głupiego, natychmiast spojrzą na ciebie wzrokiem mówiącym: „Ależ on jest głupi”, by uczynić z ciebie ofiarę.
- „Boję się, że ich zranię, robiąc to, na co mam ochotę”. Jest to jeszcze jedna ścieżka, która prowadzi do zniewolenia. Gdy inni zrozumieją, że twój lęk przed zranieniem ich daje im możliwość manipulowania tobą, wykorzystają to, gdy

spróbujesz wyłamać się z szeregu i ogłosić niezależność. W dziewięćdziesięciu pięciu procentach zranione uczucia są tylko strategią stosowaną przez osoby rzekomo zranione. Twoja niechęć do ranienia innych zostanie wykorzystana, jeśli dasz się na to nabrać, jeśli żyjesz w przeświadczeniu, że musisz uważać, aby nie sprawić przykrości innym. Nie chodzi tu o propagowanie całkowitego lekceważenia innych, ale o zrozumienie faktu, iż zranione uczucia bardzo szybko się goją, jeśli nie można ich używać do kierowania innymi.

- „Sam nie dam rady. Muszę znaleźć kogoś, kto zrobi to za mnie”. Takie postępowanie niczego cię nie nauczy; zahamuje twoje wysiłki zmierzające do stania się człowiekiem niezależnym. Jeżeli pozwolisz innym rozwiązywać własne problemy, to udoskonalisz sztukę unikania ich i w konsekwencji będziesz bał się być sobą. Manipulatorzy odkrywają, że boisz się stawić czoło wyzwaniom i następnym razem ominą twojego obrońcę i skoncentrują się na tobie.
- „Nie powinni tak postępować – to nieuczciwie”. Widzisz świat takim, jakim chciałbyś go widzieć, a nie takim, jaki jest. Ludzie będą postępowali nieuczciwie niezależnie od tego, czy ci się to podoba, czy nie, i twoje lamente na pewno ich przed tym nie powstrzymają. Zapomnij więc o moralnej stronie zagadnienia i powiedz sobie: „Skoro oni tak postępują, to ja przeciwstawię się im w odpowiedni sposób”.

To zaledwie kilka przykładów myślenia, które czyni z ciebie ofiarę i prowadzi do klęski. Trafna ocena siebie i otoczenia pozwoli ci:

- skutecznie przewidywać rozwój sytuacji,
- wyeliminować niepewność w podejściu do samego siebie,

- wprowadzać w życie po kolei plan A, B, C i tak dalej,
- unikać zdenerwowania z powodu szybkości czynionych przez siebie postępów,
- uparcie dążyć do wybranego celu.

Możesz być pewien, że zastosowanie tej strategii pozwoli ci wyeliminować co najmniej siedemdziesiąt pięć procent zachowań ułatwiających innym manipulowanie tobą. Przypadki, w których nie będziesz umiał sobie poradzić, będą nauką na własnych błędach i umożliwią ci unikanie sytuacji z góry skazujących na przegraną. Nigdy nie powinieneś pozwolić sobie na rozżalenie, depresję i niepokój, gdy sprawy nie toczą się tak, jak byś tego chciał. Jest to bowiem typowe zachowanie ofiar.

Oczekiwania osoby wolnej i niezależnej

Generalnie rzecz biorąc, staniesz się taki, jakie masz wobec siebie oczekiwania. Człowiekiem wolnym i niezależnym będziesz mógł się stać dopiero wtedy, gdy porzucisz oczekiwania cechujące ofiary manipulacji. Aby to osiągnąć, musisz rozwinąć w sobie chęć bycia osobą szczęśliwą, zdrową i w pełni wykorzystującą swój potencjał, a nie dającą się wykorzystywać i manipulować innym osobom i instytucjom. Na początek przeanalizuj cztery zasadnicze obszary, w których prawdopodobnie się nie doceniasz.

1. Twój potencjał fizyczny

Jeżeli jako osoba dorosła i rozsądna uważasz, że potrafisz dokonać pewnych rzeczy za pomocą swego ciała, to nic nie będzie

dla ciebie przeszkodą. W warunkach ekstremalnych twoje ciało może nawet wykazać nadludzkie możliwości. Michael Phillips w książce *Your Hidden Powers* (Siły ukryte w tobie) przytacza historię starszej kobiety, która wraz ze swoim synem podróżowała samochodem po Ameryce. Na odludnym obszarze pustyni samochód nagle się zepsuł. Syn podniósł samochód lewarkiem i wczołgał się pod niego. Lewarek wyslizgnął się i samochód przygniótł syna do rozgrzanej jezdni. Kobieta zdała sobie sprawę, że jeżeli nie usunie samochodu z klatki piersiowej syna, to chłopak się udusi. Nie miała czasu się zastanawiać, czy jest wystarczająco silna. Dlatego, jak pisze Phillips, „bez namysłu chwyciła za zderzak i podniosła samochód, aby syn mógł się spod niego wydostać. Gdy tylko wyslizgnął się spod samochodu, siły ją opuściły i samochód opadł na drogę. Był to niewiarygodny wysiłek. Przez całe dziesięć sekund unosiła ciężar o wadze kilkuset kilogramów – naprawdę niebywały wyczyn dla kobiety ważącej tylko sześćdziesiąt kilogramów”. Znanych jest wiele opowieści o podobnych wyczynach. Wy tłumaczyć je można tym, że możliwe jest wykonanie pozornie nadludzkich zadań, kiedy się tego od siebie wymaga lub kiedy wierzy się, że można to zrobić.

Nie musisz być zniewolony przez wyobrażenia i oczekiwania dotyczące własnego zdrowia fizycznego. Można pracować, oddalając od siebie przeziębienia, grypy, wysokie ciśnienie, bóle kręgosłupa, bóle głowy, alergie, wysypki, skurcze, a nawet poważniejsze choroby, takie jak choroby serca, wrzody lub artretyzm. Czytając ten fragment, możesz powiedzieć, że nie mam racji i że tych chorób nie można od siebie oddalić. Odpowiem ci pytaniem: czego bronisz? Dlaczego chciałbyś uznawać te stany chorobowe za naturalne, podczas gdy to system obronny twojego organizmu obezwładnia cię i czyni chorym?

Jakie korzyści daje ci trwanie przy takim stanowisku? Wyobraź sobie, że gdybyś przestał wmawiać sobie choroby i zmienił podejście, być może zniknęłaby część z nich. Nawet gdyby tak się nie stało, twój stan nie zmieniłby się na gorsze i nadal miałbyś te same bóle głowy, przeziębienia i tak dalej. Przypominają mi się słowa mędrca, który powiedział kiedyś: „Zamiast starać się odgryźć mój palec, spójrz, w jakim kierunku wskazuje”. Twoje podejście może stać się najskuteczniejszym lekarstwem, jeśli nauczysz się je właściwie wykorzystywać, zamiast obracać przeciw sobie, jak to się często dzieje w naszej kulturze.

Franz Alexander w książce *Psychosomatic Medicine* (Medycyna psychosomatyczna) pisze o sile umysłu: „Najcenniejszą informacją, jaką posiadamy na temat procesów życiowych, jest fakt, że to umysł rządzi ciałem – choć biologia i medycyna zdają się to lekceważyć”.

2. Twój potencjał intelektualny

Badania przeprowadzone w szkołach wykazały alarmujący wpływ czynników zewnętrznych na postępy w nauce. Podczas tych badań przeprowadzonych w latach sześćdziesiątych nauczycielom dwóch różnych klas wręczono listy uczniów. Przy nazwiskach wpisano różne liczby. W klasie A lista zawierała liczby wskazujące iloraz inteligencji każdego ucznia, a w klasie B numer szafki. Nauczyciele sądzą, że numery szafek uczniów z klasy B wskazywały ich iloraz inteligencji; podobnie sądzą sami uczniowie, gdy listy zostały wywieszone na początku semestru. Po roku okazało się, że w klasie A uczniowie o wysokim ilorazie inteligencji osiągnęli znacznie lepsze wyniki w nauce niż uczniowie o niższym ilorazie. W klasie B natomiast ci

uczniowie, którym przypadły szafki o wyższych numerach, okazali się lepsi od uczniów z niższymi numerami!

Jeżeli ktoś ci powie, że jesteś głupi, a ty w to uwierzysz, to będziesz postępował zgodnie z taką opinią. Będziesz miał bardzo niskie oczekiwania w stosunku do samego siebie, a jeżeli uda ci się wmówić to innym, niebezpieczeństwo będzie podwójne.

Masz zadatki na geniusza i albo je rozwiniesz, albo uznasz, że nie zostałeś obdarzony nadmiarem szarych komórek. Należy tu znowu podkreślić, że ważne są oczekiwania względem samego siebie. Jeżeli uznasz, że trudno ci będzie nauczyć się czegoś nowego, to rzeczywiście będziesz miał kłopoty. Jeżeli na przykład sądzisz, że nigdy nie nauczysz się żadnego obcego języka, to z pewnością go nie opanujesz.

W rzeczywistości zdolność zapamiętywania twojego nie większego od grejpfruta mózgu jest zdumiewająca – skromnie licząc, możesz zapamiętać około dziesięciu miliardów jednostek informacji. Jeżeli chcesz się przekonać, jak pojemna jest twoja pamięć, Michael Phillips proponuje następujące ćwiczenie: „Przygotuj długopis i kartkę papieru, usiądź i napisz wszystko, co pamiętasz łącznie z nazwiskami ludzi, których znasz osobiście i ze słyszenia, wspomnieniami z dzieciństwa, akcjami książek i filmów, opisami prac, które wykonywałeś, hobby i tak dalej”. Dobrze byłoby, gdybyś miał dużo wolnego czasu, ponieważ, jak twierdzi Phillips, „pisząc z przeciętną szybkością przez dwadzieścia cztery godziny na dobę, wykonałbyś to zadanie po dwóch tysiącach lat”.

Twoje możliwości zapamiętywania są fenomenalne. Przy niezbyt intensywnym treningu możesz wyćwiczyć umysł, tak abyś mógł zapamiętać numery telefonów, których używasz w ciągu roku, imiona i nazwiska stu obcych osób poznanych na

przyjęciu i powtórzyć je po wielu miesiącach, dokładnie opisać wszystko, co ci się przydarzyło w minionym tygodniu, po pięciominutowej wizycie wymienić wszystkie przedmioty znajdujące się w pomieszczeniu i nauczyć się na pamięć długiej listy niepowiązanych ze sobą faktów. Masz wybitne możliwości intelektualne, ale możesz mieć o sobie inne zdanie. Kiedy mówisz: „Nie jestem zbyt inteligentny”, „Nie mam pamięci do nazwisk, liczb, języków i wielu innych rzeczy”, „Nie jestem dobry w matematyce”, „Czytam powoli”, „Nigdy nie byłem dobry w rozwiązywaniu krzyżówek” dyskwalifikujesz swój umysł.

Takie twierdzenia odzwierciedlają podejście, które nie pozwoli ci osiągnąć żadnego celu. Gdybyś je jednak zmienił na wyrażenia pokazujące twoją wiarę w siebie i przekonanie, że możesz nauczyć się wszystkiego, czego tylko zapragniesz, przestałbyś być żalosną ofiarą pogrążania samego siebie.

3. Twój potencjał emocjonalny

Twój wrodzony geniusz emocjonalny jest równie nieograniczony jak potencjał fizyczny i intelektualny. Znów wszystko zależy od wymagań, jakie sobie stawiasz. Jeżeli postanowisz odczuwać przygnębienie, strach, gniew, poczucie winy, niepokój lub wybierzesz jakiegokolwiek inne paraliżujące cię emocje, które opisałem dokładnie w książce *Pokochaj siebie*^{*}, to uczynisz je nieodłączną częścią swojego życia. Usprawiedliwiać je będziesz słowami: „Przygnębienie jest stanem normalnym” lub: „Gniew jest rzeczą ludzką”. Prawdę mówiąc, wypełnianie życia urazami

^{*} W.W. Dyer, *Pokochaj siebie*, przeł. Marian J. Waszkiewicz, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2012.

emocjonalnymi nie jest rzeczą ludzką. Jest to po prostu zachowanie neurotyczne, a ciebie stać chyba na coś lepszego. Zerwiesz z takim podejściem, jeżeli zaczniesz żyć każdą minutą swojego życia i nie będziesz wierzył we frazesy psychologów. Jesteś tym, kim chcesz być, i jeżeli przestaniesz oczekiwać od siebie zderowania i niezdecydowania, to zaczniesz się stawać osobą w pełni niezależną.

4. Twoje możliwości towarzyskie

Jeżeli uważasz, że jesteś niezręczny, nietaktowny, że nie potrafisz się wyśłowić, jąkasz się i jesteś introwertykiem, i ogólnie uważasz się za osobę nietowarzyską, to będziesz się zachowywał jak osoba nietowarzyska. Jeżeli stwierdzisz, że należysz do klasy niższej, średniej lub wyższej, prawdopodobnie narzucisz sobie odpowiedni styl, być może na całe życie.

Jeżeli uznasz, że pieniądze są trudne do zdobycia, nie zdołasz poprawić swojej sytuacji materialnej. Poprzestaniesz na obserwowaniu znajomych, którzy osiągnęli wyższy status materialny, i będziesz ich nazywać szczęściarzami. Jeżeli przyjmiesz, że nie znajdziesz miejsca na parkingu w śródmieściu, to nie będziesz się starał go szukać i ograniczysz się do stwierdzenia: „Mówiłem, że nie powinniśmy tu dzisiaj przyjeżdżać”. Twoje oczekiwania wobec własnych zachowań w danym układzie towarzyskim w dużej mierze wpłyną na kształt twojego życia. Jeżeli pieniądze są tym, czego pragniesz w życiu, uważaj się za bogatego. Zaczynij uważać się za osobę elokwentną, twórczą i tak dalej, jeżeli taki chcesz być. Nie zniechęcaj się początkowymi niepowodzeniami, traktuj je jako nowe doświadczenia i nie rezygnuj. Najgorszą rzeczą, jaka może ci się przytrafić, gdy narzucisz sobie nowy

system oczekiwań towarzyskich, jest brak zmian w twoim życiu – skoro jednak żyjesz, tak jak żyjesz, to dlaczego nie spróbować zmiany na lepsze?

Niektórzy typowi manipulatorzy

Kiedy zaczniesz dostosowywać swoje oczekiwania do swoich rzeczywistych możliwości, musisz skoncentrować uwagę na otaczających cię manipulatorach. Będą chcieli udaremnić twoje wysiłki. Niemal w każdej sytuacji życiowej można paść ofiarą manipulacji, ale w naszej kulturze istnieje kilka środowisk, które szczególnie sprzyjają wiktymizacji. W dalszej części tej książki będę często się posługiwał przykładami pochodzącymi z sześciu omówionych niżej środowisk. Z pewnością zauważysz, że wymienione niżej problemy towarzyszą ci w codziennym życiu.

1. Rodzina

Niedawno podczas wykładu poprosiłem ośmiuset słuchaczy, aby podali pięć najczęstszych sytuacji, w których próbowano nimi manipulować. Otrzymałem cztery tysiące przykładów typowych sytuacji związanych z wiktymizacją. W osiemdziesięciu trzech procentach dotyczyły one życia w rodzinie. Wyobraź sobie, że około osiemdziesięciu trzech procent sytuacji łączących się z manipulacją wynika z braku skuteczności w kontaktach z członkami rodziny, którzy mogą cię kontrolować. W innych sytuacjach ty zapewne postępujesz właśnie tak samo w stosunku do innych!

Najczęściej przytaczane formy przymusu w rodzinie to: obowiązki odwiedzania krewnych, telefonowania, odwożenie

rodziny, wysłuchiwanie zarządzenia rodziców, dzieci, teściów, rozniewanych krewnych, sprzątanie po wszystkich, usługiwanie, brak szacunku i wdzięczności, brak czasu na życie prywatne i tak dalej.

Z jednej strony rodzina jest kamieniem węgielnym w życiu amerykańskiego społeczeństwa, podstawową instytucją, która uczy ocen i postaw, z drugiej jest instytucją wywołującą i umacniającą zachowania rodzące wrogość, niepokój, stresy i depresje. Jeżeli odwiedzisz szpital dla osób z zaburzeniami psychicznymi i porozmawiasz z pacjentami, łatwo zauważysz, że niemal wszyscy mają problemy z członkami rodziny. To nie sąsiedzi, pracodawcy, nauczyciele czy przyjaciele są przyczyną trudności, z powodu których ludzie ci muszą poddać się leczeniu psychiatrycznemu. Prawie zawsze jest to ktoś z rodziny.

Oto świetny fragment książki Sheldona B. Koppa *Jeśli spotkasz Buddę, zabij go!*:

Rodzina i sąsiedzi Don Kichota byli bardzo zmartwieni, że postanowił uwierzyć w siebie. Jego wola, aby pójść za swym marzeniem, wzbudziła w nich pogardę. Nie wiązali szaleństwa rycerza z szarym, nabożnym życiem wioski. Pretensjonalna siostrzenica, przemądrzała gospodyni, która wie lepiej od innych, co jest dla nich dobre, drętwy balwierz i pompatyczny proboszcz – wszyscy wiedzą, że Don Kichot nabił sobie głowę głupimi pomysłami wskutek lektury niebezpiecznych książek, i stąd jego szaleństwo.*

* S.B. Kopp, *Jeśli spotkasz Buddę, zabij go!*, przekł. Tomasz Bieroń, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 1995, s. 99–100.

ŚWIATOWY BESTSELLER

35 mln egzemplarzy sprzedanych na całym świecie

**Czy możliwe jest życie bez ulegania cudzym wpływom,
oczekiwaniom i ukrytej presji?**

Dr Wayne W. Dyer zaprasza czytelnika do głębokiej refleksji nad tym, jak radzić sobie z subtelnymi, a zarazem niebezpiecznymi metodami manipulacji, które często stosują wobec nas ludzie z najbliższego otoczenia.

To poruszający, a jednocześnie niezwykle konkretny poradnik o odzyskiwaniu wewnętrznej autonomii. Autor z wyjątkową wnikliwością ukazuje, w jaki sposób techniki takie jak wywoływanie poczucia winy, naleganie na lojalność czy porównywanie z innymi i „lepszymi” sprawiają, że nieświadomie rezygnujemy z własnych praw i wartości na rzecz cudzych oczekiwań.

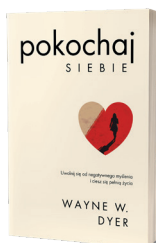
Na licznych przykładach autor wyjaśnia, jak zakodowane od dzieciństwa błędy wychowawcze, przekazywane z pokolenia na pokolenie, wpływają na nasze decyzje, emocje, a w rezultacie – na to, kim jesteśmy.

Kieruj swoim życiem to książka, która odpowiada na pytania:

- jak rozpoznawać ukryte formy nacisku – zarówno w relacjach osobistych, jak i zawodowych czy społecznych
- jak odzyskać prawo do samodzielnego decydowania o swoim życiu i być asertywnym
- jak uwolnić się od narzucanych przez otoczenie oczekiwań i żyć w zgodzie z własnymi pragnieniami i wartościami
- jak stosować narzędzia oparte na psychologii, by osiągnąć powyższe cele
- jak ogłosić własną deklarację niepodległości.

To niezwykle inspirująca, pełna mądrości książka dla tych, którzy chcą odpowiedzialnie i świadomie kierować swoim życiem.

POLECAMY RÓWNIEŻ



mtbiznes.pl

Książka dostępna także jako e-book.

ISBN 978-83-8231-747-3



9 788382 317473

MT25073

Cena: 54,90 zł