



Jedna od najvažnijih lekcija u ljudskom životu, po mom uvjerenju je naučiti vjerovati samima sebi i slušati svoj unutarnji glas radije nego bilo koga izvana. Nekritičnim prihvaćanjem stavova i uvjerenja drugih ljudi (poznato je koliko je to svojstveno djeci i koliko svojeg istinskog 'ja' na taj način ona mogu izgubiti) odričemo se vlastite odgovornosti i moći. Tada čak ni naši uspjesi nisu istinski naši. Vjerujem da možete navesti primjer iz vlastitog života kad ste u nečije ideje i razmišljanje imali mnogo povjerenja, da bi s vremenom, na lakši ili teži način, naučili da on/ona nema sve informacije i da njegova istina ne mora biti i vaša. To je vrlo vrijedna lekcija i vjerujem da nam je svima, možda i ne jednom, potrebno proći kroz takvo iskustvo.

Čak niti najkvalitetniji duhovni (i drugi) učitelji ne moraju uvijek imati 'čisti kanal' i prave informacije. Čak i kad bi imali, postavlja se pitanje postoji li uopće nešto što je u svim situacijama apsolutna istina? Vjerujem da takvih ima vrlo malo. Možda ste se našli u situaciji kad ste osjetili unutarnji poriv da učinite nešto što nije bilo sasvim u skladu s vašim uobičajenim uvjerenjima, da biste kasnije uvidjeli da je taj postupak stvorio mnogo više koristi i za vas i za druge nego da ste se čvrsto držali svojih pravila. Život je beskrajno raznolik; ljudi, odnosi i situacije su uvijek iznova jedinstveni, a naš unutarnji glas ima pristup moćnijem izvoru informacija nego naš razum.

Na žalost, velika većina religija i duhovnih praksi zahtijeva slijeđenje velikog broja pravila, ponekad i vrlo sitničavih, u svim područjima života, ne ostavljajući time prostora intuiciji i osobnoj istini. Vjerujem da traženjem sigurnosti i pokušavanjem izgradnje samopoštovanja kroz slijeđenje takvih pravila, na emocio-nalnoj razini pokušavamo zadovoljiti duhovni autoritet kao što smo u djetinjstvu pokušavali (neuspješno) zadovoljiti roditelje. Ako to zahtijeva potiskivanje svojih spontanih poriva i emocija, prije ili kasnije će završiti neuspjehom.

Čak i najsavršeniji zemaljski roditelji nisu uvijek u stanju zadovoljiti djetetove potrebe, a većina roditelja u sadašnjoj fazi razvoja čovječanstva nema ni izdaleka dovoljno ljubavi i poštovanja za dijete kao ljudsko biće. Dijete vrlo brzo zaključi da je ljubav uvjetovana i počinje je pokušavati zaslužiti nastojanjem da bude savršeno, po mogućnosti bolje od svih drugih. Slijepo slijeđenje bilo kakvih pravila i kod odrasle osobe suptilan je rezultat te potrebe. Također, mnoga djeca nauče nemati povjerenja sama u sebe i vlastite odluke, te i kao odrasli ljudi radije traže savjete i usmjerenje od drugih, nego da preuzmu rizik pogreške. Tako se može stvoriti više ili manje suptilna ovisnost o vanjskom autoritetu. Da bi se to moglo dogoditi, mora postojati i druga strana – osoba koja se postavlja kao autoritet i želi imati moć nad drugim ljudima.

Svi smo skloni vjerovati autoritetima – učili su nas da budemo takvi. Većina ljudi je automatski spremna vjerovati osobi koja djeluje sigurno u svoje stavove. Ako nešto piše u knjizi ili novinama, mnogi ljudi će to automatski prihvatiti kao provjerenu informaciju. Dok neki ljudi zbog potrebe za moći pod svaku cijenu žele prezentirati svoja uvjerenja kao apsolutnu istinu, drugi, obično oni kod kojih je osjećaj nesigurnosti bliži svjesnom dijelu ličnosti, lako će biti pokolebani samim njihovim samouvjerenim stavom.

Najveću štetu čine ljudi koji su najsuptilniji u mani-pu--li-ranju. Često ćete se naći u situaciji kad sve riječi zvuče ispravno i razumno, i teško vam je pronaći protuargument, ali i dalje osjećate da nešto nedostaje ili nije u redu. Moja je preporuka za takve situacije: uzmite trenutak da poslušate taj osjećaj u svom tijelu, da ga pokušate prevesti u riječi. Tako dobivene informacije obično će 'razoružati' manipulatora bolje nego bilo koji argument smišljen racionalno.

Sumnju trebamo prihvatiti kao koristan i prijateljski osjećaj. Bez nje bi se lako zanosili bilo kakvim idejama i bili mnogo podložniji iskorištavanju i manipulaciji. Sumnja nas potiče da ih preispitujemo i da pravimo razliku između ponekad vrlo sličnih informacija i ideja. Sasvim je prirodno da se i znanstvenici, koji bi po definiciji morali imati čvrste dokaze za svoje teorije, često u njima vrlo razilaze i sukobljavaju, stare teorije se stalno pobijaju i 'dokazuju' nove i obratno, a koliko je tek lako stvarati teorije ako ih potkrep-ljujemo samo dokazima nastalim u vlastitom umu.

Slušajte taj 'osjećaj u trbuhu' kad god čitate neku knjigu ili razgovarate s nekim. No budite svjesni da otpor može biti zdrav ili nezdrav. Zdrav otpor je onaj kod kojeg njegovim ispitivanjem možete pronaći razloge za otpor i neslaganje; nezdrav otpor je u pravilu iracionalan, često i jače potisnut, a može se javiti čak i kad smo svjesni da je sve što čitamo ili čujemo pozitivno i bez manipulacije. Nezdravi otpor je uzrokovan aktiviranjem potisnutog dječjeg otpora autoritetu i njegovim zahtjevima (npr. dijete koje se prisiljava da bude nesebično prije nego što je ono za to prirodno spremno, lako će razviti otpor prema bilo kakvom poticaju na nesebičnost). Ako primijetite takav otpor, istražite koje ga riječi ili izrazi posebno potiču. Razlike između zdravog i nezdravog otpora mogu biti vrlo suptilne, a ponekad obje vrste otpora mogu biti prisutne istovremeno. Međutim, kroz vježbu i upoznavanje svojih emocionalnih reakcija, moguće ih je naučiti prepoznavati.

Ne uzimajte ništa zdravo za gotovo. Provjeravajte informacije koje druga osoba navodi, zapažajte kojim se riječima služi. Pokušajte smisliti sve razloge zašto bi neka tvrdnja mogla biti neistinita ili nepotpuna. Npr. ako vam netko predoči rezultate nekog istraživanja, zapitajte se što

je sve moglo utjecati na to da istraživanje ne bude dovoljno objektivno i pouzdano.

Moguće je zvučati iznimno inteligentno, a opet govoriti bez istinskog smisla. Ljudi vješti na riječima mogu lako stvarati najrazličitije kombinacije riječi i učiniti da one zvuče smisljeno, čak i mudro. Srela sam više takvih ljudi, a vjerojatno i vi. Radi vježbe, pokušajte pročitati nekoliko 'visoko intelektualnih' knjiga ili poslušati nekoliko sličnih emisija na radiju ili televiziji, te provjeriti što u vašem tijelu odzvanja kao riječi koje imaju dubinu, a što kao isprazno intelektu-alizi-ranje.

Jedan od načina manipulacije je iznijeti nepouzdana i neprovjerene teze te iz njih stvoriti zaključak. Mnoge ljude će dovoljno 'zaslijepiti' prividna logičnost zaključka da neće obraćati pažnju na pouzdanost podataka iz kojih je on izveden. Čak i ako osoba ne laže svjesno – kako možemo znati da su podaci koje ona ima sigurno točni? Mnogi ljudi ne provjeravaju ni izdaleka dovoljno informacije koje prenose.

(Kako ni sami nismo savršeni, jednako je potrebno provjeravati i vlastito ponašanje. No kako će preispiti-vanje sebe biti tema mnogih slijedećih članaka, ovaj put se nećemo usmjeriti na to.)

Manipulatori se često pozivaju na pozitivne ideale i emocionalne težnje, na velike riječi kao što su ljubav, istina, duhovnost, svjetlost, Bog... To je često pokriće za nedostatak istinskih, razložnih argumenata. (Istinit citat: 'Moraš dopustiti da ti tvoje Više ja pokaže da sam ja u pravu!' Ovo je prilično očita, nesup-tilna manipu-lacija - stvarno dobri manipulatori bit će mnogo indirektniji.)

Mudar savjet koji sam nedavno dobila: ako se netko razbacuje velikim, apstrak-tnim riječima, provjeri što želi od tebe! Neki će možda željeti samo vaše divljenje i uvažavanje, dok će vas neki željeti iskoristiti na mnogo konkretnije načine. Čak i samo nedostatak poštovanja prema vašem osobnom izboru i vašim uvjerenjima dovoljan je razlog za oprez, čak i ako vam se inače čini da je osoba u pravu.

Zapravo se u prosječnoj međuljudskoj komunikaciji jako rijetko čuje nešto što možemo bez rezerve prihvatiti kao istinu. Govorenje iz vlastitih ograničenja i uvjerenja, stvaranje zaključaka na temelju malog broja primjera, prilagođavanje ideja ili podataka svojim uvjerenjima ili potrebama situacije, blago uljep-šavanje priče u svoju korist (ili samo radi efekta), prihvaćanje ideja samo zato što lijepo zvuče ili radi bildanja vlastitog ega... Bezbroj je načina na koje se

realnost može čak i nesvjesno i nenamjerno iskriviti. Imajte to na umu čak i kad razgovarate s ljudima u koje imate povjerenja i za koje znate da ne žele manipulirati vama. I bez obzira koliko cijenili nečiju inteligenciju, iskustvo, znanje, duhovni ili bilo koji drugi autoritet, uvijek imajte na umu da i ta osoba u svakom trenutku može pogriješiti. Ne zato da bi je kritizirali – potpuno je nerealno očekivati savršenstvo od bilo koga - nego zato da ostanete u svojoj istini i živite svoj život, a ne tuđi.

© Kosjenka Muk, 2005., www.centar-angel.hr

