

Beszéljünk a Manipulálásról

Néhányan úgy gondolják, hogy ők nem. Soha! Ők felette állnak, morális felsőbbrendűségükben. Ami szintén manipuláció. Gyereket nevelni, szülőhöz viszonyulni nem tudunk manipuláció nélkül. Mondhatod, hogy de hát ez borzasztó! Nem ilyenek kéne lennie a világnak! Lehet. De a kellene lennie és milyen valójában köszönő viszonyban nincs egymással. És ha ezt nem látod, érdemes hályogkovácshoz fordulni. A tudatosság útja nem az igazmondás felé vezet, mivel eleve az igazságunk is teljesen pillanatnyi és egyénre szabott. Amikor odavágjuk a nagy igazságunkat és várjuk, hogy a másik egyetértsen vele, akkor durván konfrontálunk, és csak azt érzük el, hogy a másik védelmezve saját igaznak vélt nézőpontját, falakat húzson fel. (Hányszor tettem és teszem, amikor nem követem az éberségem, hogy mi teremtene itt nagyobbat!) Ahogy drága apám mondja: „Mi jár annak, akinek igaza van? A szája!”

Ha ránézek, hogy mi működne valójában, akkor nem mondom a másikat olyant, amit nem képes befogadni. Mi lenne, ha csak annyit mondanál, annyit adnál, amit a másik képes elfogadni? Ha többet akarsz adni, mint amit képes elfogadni, kénytelen elzárkózni tőled. Néhányan pontosan ezt használják egymás manipulálására: amit adok, amit nem és amit hajlandó vagyok elfogadni, és amit nem. Mi lenne, ha egyszer képes lennél ránézni arra a játszámra, amit az adok-kapok körül folytatsz? Főleg a elfogadással? Miközben manipulálsz a másikat azzal, hogy mit nem vagy hajlandó befogadni, mennyi lehetőségből zárod ki magadat?

Mint említettem, mindenki manipulál. Csak az a kérdés, hogy hajlandó-e elismerni ezt? És nem abbahagyni, hanem ügyesebben, okosabban csinálni? Mi lenne, ha nem csak a másik pofátlan átveréséről szólna a manipuláció, hanem éberség, tudatosság teremtéséről? Azzal, hogy elismered azt, hogy te is csinálsz, végre nem magad ellen használod, nem saját erődből manipulálsz ki magadat, hanem eléred, hogy az életed könnyebb legyen, a kommunikációd hatékonyabb.

Amikor egy nő eljátssza a gyengét, akkor végre teret tud adni egy férfinak, hogy cipelje a bőröndöt. Nem azért, mert a nő tehetetlen és gyenge! És még csak nem is kizárólag azért, hogy megszabaduljon a bőrönd cipelésének nyűgjétől. Hanem mondjuk azért, hogy a férfinak adjon egy esélyt, hogy hasznosnak érezhesse magát. Kis flört, aminek nem kell, hogy semmi mélyebb következménye legyen, de mindkét fél feltöltődik tőle, mert kölcsönösen befogadják az értékelést egymástól.

Van egy srác, aki most huszoneves, és kilenc éves kora óta jár Access kurzusokra. Az egyetemén ő a tanulóház vezetője. Imádják. Tudja, hogy ki miben jó a csapatból és odamegy hozzájuk: „Te én ehhez hülye vagyok. Te

meg zseni. Segítenél? Mit csináljak? Hogyan csináljam?” És ők felragyognak, kivesszik a kezéből az ügyet és megcsinálják. Mindenki jól jár.

Ezt sokszor csinálod esetleg te is. Aztán elhiszed, hogy valóban hülye vagy, pedig csak egy manipulatív szöveg volt kezdetben. Access szerint azok a képességeid, amiket nem ismersz fel, okozzák a legtöbb problémát az életedben. Amint elismered őket, a hasznodra válhatnak.

Ez csak néhány gondolat volt a témában. Elég töményen. Mélyebb kifejtésre nincs itt lehetőség. Ám Gary és Dain hamarosan kurzust tart a témában, ami sokkal mélyebbre megy.

Mit nem ismersz el ez ügyben, ami gyengít, ahelyett, hogy erősítene?
Miből manipulálsz ki saját magadat?

Milyen befogadást tagadsz meg?

Hogyan használhatod tudatosan a manipulációt nagyobb lehetőségek teremtésére?

Palacska András

Forrás: <http://tudatosteremto.hu/mindenki-manipulal/>