



Maciej BENNEWICZ
Anna ALABAMA JERA

SILNY BEZ KRZYWDY

**Jak zbudować osobistą
siłę bez krzywdzenia
siebie i innych**

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka

Projekt okładki: Maciej Grzegorek

Kolaże w książce i na okładce: Maciej Bennewicz

Układ typograficzny i skład: Adrian Partyka

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie?silnyb>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-7426-3

Copyright © Maciej Bennewicz, Anna Prelewicz 2022

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wstęp · 7

Część 1. Ból i krzywda · 15

Nauka manipulacji dla początkujących · 17

Blokada · 23

Bóle · 28

Matka · 33

Szczodrość · 37

Wszystko i nic · 41

Anioł · 46

Maska · 52

Część 2. Inicjacja w dorosłość · 59

Trójkąt tragiczny · 61

Inicjacja · 67

Zaufanie · 71

Mail do brata · 75

Siódme kryterium · 83

Motorower — koan · 89

Ramen · 95

Normalnie · 101

Część 3. Bogactwo · 105

Bogactwo · 107

Moc · 111

Kufry · 115

Wyświetlacz · 121

Korozja · 127

Użalanie · 131

Spadek · 137

Pieniądze · 143

Część 4. Siła bez przemocy · 149

Choroba króla · 151

Testament · 159

Bez powodu · 165

Żołnierzyki · 173

Szczurze łapki · 177

Rytuał · 184

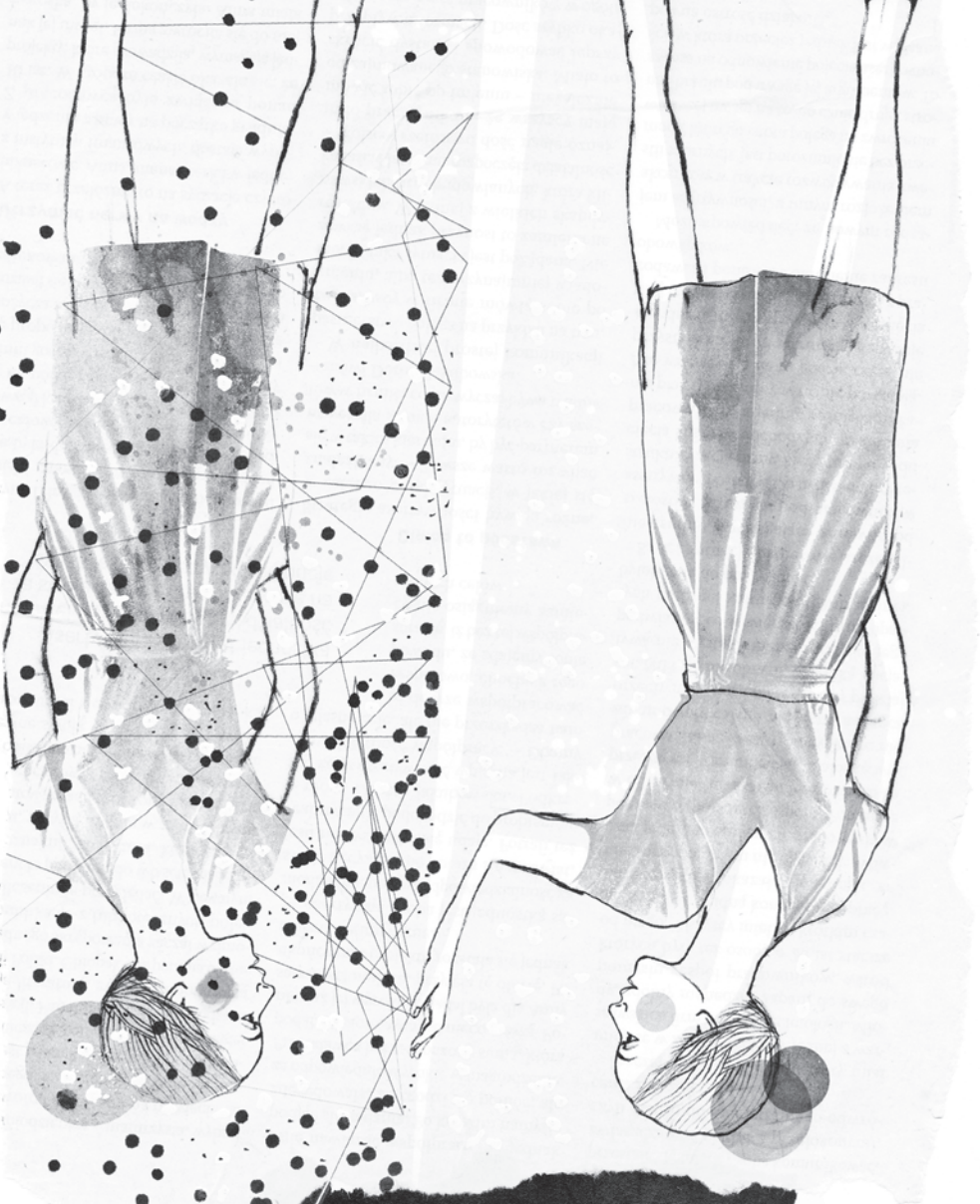
Śruby · 190

SMS · 195

Zakończenie · 203

Nauka odwagi · 205

Ślimak na księżycu · 210



MB
2021

Nie oceniaj



Część 1.

Ból i krzywda

Nauka manipulacji dla początkujących

— Najprostszą i najskuteczniejszą metodą manipulacji jest stwierdzenie, że argument strony przeciwnej lub przytoczony fakt jest manipulacją. — Po sali rozszedł się szmer wyrażający jednocześnie zdziwienie, aprobatę i fascynację.

Prelegent kontynuował:

— Oczywiście manipulacja tego rodzaju zasada się na innym, fundamentalnym mechanizmie, na za-prze-cze-niu — wyskandował. — Ktoś mówi na przykład: „Jesteś zagniewany”. A ty na to: „Ja? Nieprawda, ja nigdy nie jestem zagniewany”. Ktoś mówi: „Ukradłeś ten batonik”. A ty na to: „Nieprawda, ja nigdy nie kradnę, kupiłem go wcześniej”. Zaprzeczenie jest jednym z najbardziej skutecznych mechanizmów manipulacji i obrony w ogóle. To król wszelkich manipulacji i matactw. Działa bez względu na oczywiste dowody i fakty w jakiejś kwestii. Ale czy wiecie, jak można zaprzeczenie podbić i uczynić króla cesarzem, jak zastosować trick nie do obalenia?

Odezwały się pojedyncze głosy z sali. Ktoś krzyknął: agresja. Ktoś inny: cynizm. Ktoś jeszcze dodał: ośmieszający żart. Ktoś jeszcze, że najlepszy jest fejk, zmyślona informacja, big data, algorytmy.

— Prawie, prawie byliście blisko, moi drodzy. Wszystkie wymienione przez was mechanizmy oczywiście mają swoje zastosowanie

i nawet pewną użyteczność w manipulowaniu, ale cesarzem jest natychmiastowe odbicie piłeczki zaraz po zaprzeczeniu. Z pozoru wydaje się naiwne, a nawet dziecinne, ale dzięki swojej prostocie jakże skuteczne. Ktoś mówi: „Jesteś zagniewany”. A ty na to: „Ja? Nieprawda, ja nigdy nie jestem zagniewany. To ty się na mnie wściekasz”. Ostatnie zdanie to, rzecz jasna, odbicie piłeczki. Ktoś mówi: „Ukradłeś ten batonik”. A ty na to: „Nieprawda, ja nigdy nie kradnę. To ty ukradłeś, widziałem, jak bierzesz go z półki. Pewnie mi podrzuciłeś, złodzieju?”. Odbicie piłeczki zawsze działa i — co ważne — bez względu na to, czy ma jakikolwiek związek z prawdą, czy nie. Możesz osobie łagodnej wmówić, że jest agresywna, i nie dość, że jej otoczenie uzna ją za agresora, to w końcu sama uwierzy, że w gruncie rzeczy od dawna się złościła.

Na sali rozległ się aplauz. Prelegent ukłonił się nisko, potarł rogi, podwinął ogon, strzepnął niewidoczny pyłek z czarnego surduta i rzekł:

— Na koniec dzisiejszego wykładu, moi drodzy, ostatni fundament manipulacji, dwa filary, na których wspiera się zaprzeczenie i odbicie piłeczki — król i cesarz. Na winę zawsze odpowiadaj krzywdą! Ktoś mówi na przykład: „Spóźniłeś się! Czekamy na ciebie od godziny!”. A ty na to: „To przez was. Dzwoniliście do mnie dwa razy i dlatego zgubiłem drogę. O mały włos, a spowodowałbym wypadek z tych nerwów. Jestem roztrzęsiony”. W tej prostej odpowiedzi nie tylko mieliśmy odbicie piłeczki, lecz także zamianę winy w krzywdę. Proste, genialne (brawa). Poznaliście filar, na którym stoi zaprzeczenie. A teraz filar, na którym wspiera się odbicie piłeczki. Ktoś mówi: „Przez twoje zaniedbania system opieki zdrowotnej nie działa. Chaos. Bałagan!”. A ty na to: „Wasza wina!”. Już rozpoznajecie? To było proste odbicie piłeczki. A następnie należy dodać: „Sprawa nie leży w mojej

kompetencji. To wina samorządów, dyrekcji szpitali i przede wszystkim samych lekarzy”. Prze-rzu-ce-nie od-po-wie-dzial-no-ści — znów przesylabizował (brawa, entuzjastyczne gwizdy i w końcu aplauz).

— Podsumowując, drodzy adepci czarnej magii: zaprzeczaj, zaprzeczaj i jeszcze raz zaprzeczaj. Natychmiast odbijaj piłeczkę. Udawaj pokrzywdzonego. Zrzucaj odpowiedzialność i wszystko, absolutnie wszystko, co mówi, robi, udowadnia przeciwnik, nazywaj manipulacją, a zwłaszcza dowody i fakty. To uczyni was mistrzami manipulacji!

Uklonił się, zszedł ze sceny w stronę uczestników. Towarzyszyły mu werble oraz fanfary i zanim doszedł do pierwszych foteli, zniknął w czarnej mgle. Wyciom, tupaniu i oklaskom nie było końca.

Wszystko, rzecz jasna, działa się w piekle.

Interpretacja.

Do czego zaprasza nas koan?

„Na winę zawsze odpowiadaj krzywdą”. To koan przewrotny, który od razu wprowadza nas w centrum — opisywanych na kartach tej książki — konfliktów. Z jednej strony jesteśmy uczeni rywalizacji, walki, parcia do sukcesu, z drugiej zaś obarczani winą, gdy niewykonany został sprzedażowy target, nieosiągnięty wyznaczony cel. Sukces, sukces, sukces — to wciąż powtarzane słowo mantra odmieniane jest przez wszystkie przypadki. I gdy już zdobyliśmy największe szczyty i zapracowaliśmy na urlop, brakuje nam sił, aby się cieszyć życiem. Z drugiej zaś strony trzeba się przecież jakoś bronić przed nieustannie napierającą rzeczywistością, przed szefami, dyrektorami, dziennikarzami, a czasem nawet przed prokuratorem, komornikiem, przedstawicielem policji skarbowej i niezliczonymi instytucjami kontrolnymi.

W piekle prelegent uczy swoich podopiecznych, podobnie jak oficer i wykładowca studentów szkoły mundurowej, jak radzić sobie z presją. W rzeczywistości znakomitymi nauczycielami w grze uników są politycy różnych opcji i proveniencji. Zaprzeczasz, manipulację własną nazywasz manipulacją cudzą, kłam w żywe oczy, na własną winę odpowiadaj, krzycząc, że zostałeś skrzywdzony. To w pewnym sensie męska gra, w czasie której, jak w pokerze, trze-

ba zachować kamienną twarz i nie dać poznać po sobie, że ma się w ręku słabe karty. W realnym życiu pod maską kryją się często lęk i smutek, nieuświadomiana feeria uczuć, ale mężczyźni, zwłaszcza ci na eksponowanych stanowiskach, nie płaczą, nie łamią się, nie mają wątpliwości. Mówią — mnie to nie dotyczy. Niech słabeusze idą do psychologa, mnie wystarczy drink, no może dwa, trzy drinki, wieczorem. Jak sobie radzą?

Gdyby, jak słuchacze w opowiadaniu powyżej, byli adeptami piekielnego uniwersytetu, przyjmowaliby nauki o zaprzeczaniu za dobrą monetę (na sali wciąż słychać aplauz), ale są przecież ludźmi, emocjonalnymi istotami, więc jak sobie radzą z kłamstwem, manipulacją, oszustwem, intrygami, mobbingiem? Muszą to jakoś odreagowywać, tym bardziej że wielu mężczyzn żyje pod nieustanną presją, zwłaszcza gdy zaczęli robić karierę — korporacyjną, biznesową, polityczną. Być może powinniśmy im współczuć? A może po prostu powinniśmy współczuć sobie i wykonać krok, a potem następny, po to, aby wyzwolić się z zakłamania? Dla wielu osób życie w zakłamanym świecie jest po prostu bardzo, bardzo kosztowne. Staje się podobne do przewlekłej choroby, z której leczenie jest długie i bolesne.

Pytania inspirujące do osobistej interpretacji

- Jak nie ulec presji?
- Po czym rozpoznać manipulację?
- Jak być spójnym, a jednocześnie zdobywać szczyty?



MW 2021

W naszym mózgu mieszkają dwa umysły: racjonalny i emocjonalny. Każdy, kto chce dokonywać zmian, musi uwzględnić oba. Pierwszy zapewnia plan i wyznacza kierunek, drugi daje energię

Kup ks

k

Kup ks

Blokada

Jeśli nie odblokujesz swojej męskości, ona cię zostawi. Może dla innego, może po prostu odejdzie zmęczona twoim bezruchem, autyzmem, sklejeniem, martwością, impotencją.

Nie, wierność ani monogamia nie mają tu nic do rzeczy. Spójrz w lustro. Z pozoru facet, a w środku przestraszony chłopiec. Czego się boi? Co napawa go tak okropnym lękiem?

Jest przerażony, że któregoś dnia ktoś, przypadkiem, odgadnie, że ten chłopiec boi się innych chłopców, brzydzi się pająków, że ojciec wbił mu do głowy pogardę wobec męskości, że tak naprawdę jest niezdolny do miłości i niegodzien pokochania.

Czy to prawda? Obiektywnie, rzecz jasna, nie, lecz skoro tak twierdzi, skoro tak mocno to ukrywa, skoro się tego wstydzi, w takim razie każdym centymetrem kwadratowym jego skóry wyłazi na wierzch niepewność, którą, owszem, można ukryć pod grubą kurtką lub pod markowym garniturem, lecz każdy pies, każdy kot, każde małe dziecko wyczuwa na odległość ten dojmujący zapach lęku.

Więc jak sądzisz, ona go nie czuje?

Interpretacja.

Do czego zaprasza nas koan?

W kulturze, w której obecnie żyjemy, męskość nie kojarzy się dobrze. Jest to skutek obciążenia, jakie niesie ze sobą cywilizacyjne odium patriarchy osadzonego na męskiej dominacji przeplatającej się z indywidualną przemocą. Jak pisze Herb Goldberg: *Psychiczna energia mężczyzny jest wykorzystywana do obrony przeciwko czemuś, zamiast do wyrażenia tego, kim jest*⁵. W efekcie mężczyzna musi podjąć próbę określenia własnej istoty, własnej podmiotowości.

Niedojrzałość, podsycana strachem przed kobietami i ich emancypacją zapoczątkowaną w XVIII wieku, rodzi sporo kłopotów z męskością. Wkroczenie na ścieżkę świadomej męskości oznacza rezygnację z pozycji dziecka i wyjście ze strefy bezpieczeństwa.

Wielu mężczyzn skrywa w swym wnętrzu małego, przestraszonego chłopca, który nie jest gotowy do bycia mężczyzną, gdyż nie doświadczył inicjacji. Jak pisze John Eldridge⁶, w naszej kulturze tylko ojciec może być kimś, kto skutecznie namaszcza syna na mężczyznę (a matka dziewczynkę na kobietę). Jeśli nie zostało to uczynione lub — przeciwnie — rodzice zadali ranę w tym szcze-

5 H. Goldberg, *Wrażliwy macho. Męczyzna 2000*, Wydawnictwo Diogenes 2000, s. 14.

6 J. Eldredge, *Dzikie serce. Rozważania w drodze*, Oficyna Wydawnicza Logos 2005.

gólnym momencie albo ranili wielokrotnie różnymi komunikatami: *nic z ciebie nie będzie; nawet krowa jest mądrzejsza od ciebie; jeśli ci się nie podoba, to wynocha z mojego domu; albo będziesz robić, co ci każę, albo won; zawsze byłaś mniej zdolna od rodzeństwa; co wolno wojewodzie, to nie tobie, smrodzie; dlaczego tylko czwórka, możesz postarać się bardziej* itd., to wchodzimy w życie dorosłe z raną w sercu, bez inicjacji do niezależnych, dorosłych ról, a tym samym w poczuciu braku mocy, niekompletności i mniejszej wartości. Jak zatem wzrastać i rozkwitać do miłości oraz odpowiedzialności za siebie i innych, gdy proces inicjacji się nie odbył lub został zatruty nieogojącą się raną?

Brak rodzica w tej szczególnej inicjacyjnej roli można zastąpić jedynie drogą rozwoju osobistego. W obu sytuacjach niezbędnym jest doświadczenie inicjacji złożonej z wielu elementów i nierzadko rozłożonej w czasie. Pozbawieni inicjacji na progu metrykalnego dzieciństwa i dorosłości, gdzieś w okolicach szesnastego – dziewiętnastego roku życia, potrzebujemy tę inicjację przeżyć⁷ świadomie jako formalnie dorośli. Nierzadko wsparci autorytetem zewnętrznym,

7 Sformułowania takie jak *potrzebujesz zrozumieć* itp. to kalki z języka niemieckiego i angielskiego, które są obce starannej, poprawnej polszczyźnie. Przeniknęły do języka potocznego i używane są kolokwialnie w dziedzinach, które rozwinęły się na bazie literatury i doświadczeń anglojęzycznych, takich jak: coaching, mentoring, psychologia pozytywna, psychoterapia i inne. Sformułowania poprawne, charakterystyczne dla języka polskiego, takie jak: *możesz, chcesz, musisz, powinieneś*, sugerują dowolność w podejmowaniu decyzji lub też przeciwnie — *przymus, konieczność, presję*. Tymczasem w modelach związanych z nieskrępowanym rozwojem psychologicznym człowieka stwierdzenia tego rodzaju — jako podprogowe oddziaływanie skojarzeniowe — mogą sugerować odbiorcy przymusowość, nie zaś dowolność w realizacji potrzeby. Dlatego w niniejszej publikacji zdecydowaliśmy się zachować formę potoczną odpowiadającą żywej konwersacji pomiędzy stronami relacji: *coachem i klientem, terapeutą i pacjentem, mistrzem i uczniem* (przyp. red.).

lecz przede wszystkim świadomie planując sukces lub wydarzenie, które dla nas samych będzie symbolicznym i faktycznym przejściem przez bramę z napisem: DOROŚŁY.

Jeśli oczekujemy inicjacji — czyli uznania za wartościową, pełną, silną osobę, za istotę dorosłą — od swych partnerów życiowych, wówczas tego rodzaju pragnienie wróży nieszczęście dla rozwoju danej relacji. Dziecięce pragnienie nie może i nie powinno zostać spełnione w tej relacji. Partner życiowy bowiem ma być dopełnieniem roli dorosłej, obiektem wymiany pomiędzy dwojgiem dorosłych, partnerem w relacji współzależnej, w której wartościowe osoby wymieniają się na dobra, potrzeby, usługi, emocje, tworząc razem relację opartą na rzetelnych informacjach zwrotnych. Tymczasem oczekiwanie, że żona lub partnerka uczyni ze swego męża — mężczyznę, rodzi jedynie frustrację i uzależnienie. Ona ma być odbiorczynią męskości swego partnera, a on odbiorcą jej kobiecości, nie zaś kreatorką, matką, szamanką namaszczałą chłopca na mężczyznę. Spełnienie tego pragnienia nie jest możliwe, gdyż żona nie może być jednocześnie mentorem, autorytetem, ojcem, szamanem, coachem, a ponadto nawet jeśli dojdzie do podjęcia takich kroków, doprowadzi to wyłącznie do konfliktów i frustracji. Kolejne próby spełnienia dziecięcych tęsknot w ciele dorosłej osoby uruchamiają zależność i wtórne poczucie mniejszej wartości, w efekcie wyzwalają narastające niespełnienie i frustrację zarówno po stronie niedoszłego małżonka — mentora, jak i wiecznie niedojrzałego dziecka — współpartnera, które pragnie przejść swoją inicjację.

Pytania inspirujące do osobistej interpretacji

- Czym jest męskość?
- Kim jest mój mężczyzna? Czego oczekuję od mężczyzny?
- Co to znaczy być mężczyzną? Kim jestem jako mężczyzna?

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

ODKRYJ ŹRÓDŁO SWOJEJ PRAWDZIWEJ MOCY

Świat wymaga od nas siły. Mamy być silni fizycznie i psychicznie: oto pożądany wzorzec dla współczesnego człowieka. Niestety, zawsze niedościgniony. Bo mamy być silnymi wojownikami, prącymi stale do przodu zwycięzcami, ale równocześnie mamy być dobrzy, łagodni, czuli i opiekuńczy. Nie wolno nam NIGDY okazywać słabości, nie wolno pozwalać sobie na łyzy, miękkość, gorsze samopoczucie. Te wzorce są nierealne, niespełnialne i krzywdzące. Nie można w jednym człowieku pogodzić tylu sprzecznych oczekiwań, nie można być wszystkim dla wszystkich i jeszcze pozostać w zgodzie z samym sobą...

A może problem nie tkwi w tym, że jesteśmy niedoskonalni, tylko w tym, że po prostu błędnie rozumiemy pojęcie siły? Bo prawdziwa siła nikogo nie krzywdzi i nie stoi w sprzeczności. Prawdziwa siła wspiera i tego, kto jest silny i tych, których chce on swoją siłą wspierać. Prawdziwa siła potrafi pozwolić sobie i na miękkość i nawet na łyzę, bo łyza jej ani nie ubliża, ani nie umniejsza. Brzmi pięknie, tylko jak dotrzeć do źródła takiej siły? W ***Silnym bez krzywdy. Jak zbudować osobistą siłę bez krzywdzenia siebie i innych*** autorzy książki postarają się wspomóc Cię w drodze do niej. Czytając kolejne opowiesci-koany zyskasz sporą dawkę praktycznej wiedzy psychologicznej przeznaczonej specjalnie dla Ciebie. Poszukującego drogi do prawdziwej siły.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
- <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
- <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA
ul. Kościuski 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-283-7426-3



9 788328 374263

cena 44,90 zł