

Manipulowanie umysłem. Reforma procesu myślenia – pranie mózgu

Hoc volo, sic iubeo, sit pro ratione voluntas.
Jak chcę, tak czynię; wola jest moim rozumem
Juvenalis, *Satyra VI*

Bowiem nie ma na świecie istoty, której wewnątrz jest na tyle silne,
aby nie ulec wpływom tego, co ją otacza.

George Eliot, *Miasteczko Middlemarch*

1. Wprowadzenie

Do tej pory nie wynaleziono jeszcze metody bezpośredniego oddziaływania na mózg. Niemniej jednak istnieje możliwość wpływania na niego przy wykorzystaniu metod pośrednich, gdyż organ ten zmienia się nieustannie pod wpływem różnego rodzaju sygnałów, jakie docierają do niego ze świata zewnętrznego – wszystko, co postrzegamy, każdy odebrany przez zmysły bodziec zmienia nasz mózg. Manipulacja jest mechanizmem ingerencji w sferę emocjonalną i poznawczą człowieka. Zjawisko manipulacji jest do tego stopnia wszechobecne, że niektóre jej formy są już w pewnym zakresie „społecznie akceptowane” (np. w reklamie, handlu czy polityce). Jednakże konotacja słowa „psychomanipulacje” jest wysoce pejoratywna, dlatego od tego pojęcia o zdecydowanie negatywnym wydźwięku na gruncie relacji interpersonalnych należy odróżnić pojęcia takie, jak: wychowanie, resocjalizacja, terapia czy psychoedukacja, których deklarowanym i faktycznym celem jest przede wszystkim dobro wychowanka, pacjenta czy uczestnika zajęć.

Nie istnieje coś takiego jak modelowy profil osoby podatnej na psychomanipulacje. Na wpływy manipulatora narażony jest każdy człowiek, wyróżnia się jednakże pewną grupę czynników, które mogą

wpłynąć na stopień podatności na psychomanipulacje. Zwiększoną podatność wykazywać mogą osoby młode poszukujące swojego miejsca w świecie, własnej tożsamości, nowych doświadczeń oraz akceptacji ze strony innych; osoby starsze żyjące samotnie, które poszukują zrozumienia i wsparcia; osoby niepełnosprawne fizycznie, poszukujące akceptacji i pomocy; osoby niezdecydowane, przeżywające silny stres, kryzys wartości, zawód miłosny, utratę kogoś bliskiego, porażkę zawodową, trudności w szkole lub w pracy, chorobę lub wypadek kogoś bliskiego, będące w depresji, chore albo które uległy wypadkowi.

Wokół manipulacji istnieje wiele kontrowersji, wątpliwości i niejasności; narosło wokół nich wiele legend, ale także zwykłych kłamstw. Można spotkać osoby stojące na stanowisku, iż zjawisko prania mózgu w istocie nie istnieje, a promowane jest głównie przez przeciwników tolerancji religijnej¹. Z drugiej jednak strony możemy spotkać ludzi, którzy doświadczyli tego rodzaju oddziaływań. Niezależnie jednak od stanowiska zajmowanego w tym sporze, trzeba stwierdzić, że zjawiska psychologiczne związane z manipulacjami budzą niemałe emocje.

2. Pranie mózgu

Pranie mózgu, zwane również „reformą myśli”, w potocznej świadomości funkcjonuje dla opisanego bardzo silnych oddziaływań manipulacyjnych². Jest to metoda manipulacyjna prowadząca do nagłej i dramatycznej zmiany przekonań i wartości. Nie jest techniką ani szczególnie, ani odmienną, lecz umiejętnie zastosowanym zestawem, sekwencją powszechnie znanych pojedynczych zdarzeń manipulacyjnych prowadzącą do całkowitej indoktrynacji ofiary połączonej z utratą przez nią tożsamości. Natura tego rodzaju psychomanipulacji nie jest do końca poznana, gdyż procedura, wedle której się ono odbywa, nie jest sztywna i w wielu przypadkach może znacznie różnić się od siebie. Trzeba zauważyć, że sekwencja powszechnie znanych zdarzeń

¹ T. Witkowski, *Psychomanipulacje: jak je rozpoznawać i jak sobie z nimi radzić*, Wałbrzych 2000, s. 207.

² *Ibidem*, s. 207.

manipulacyjnych częstokroć daje efekt jakościowo odmienny niż ilościowe zestawienie pojedynczych manipulacji. Pranie mózgu zmierza, w swej najprostszej i najbardziej prymitywnej formie, do „przetrącenia psychicznego kręgosłupa”, wywołania lęku, niepokoju, poczucia słabości i beznadziei, co spowoduje, że poddany temu procesowi człowiek będzie posłuszny i niezdolny do buntu³.

Niejasności w opisie tego zjawiska wynikają z braku precyzyjnej metody prowadzenia badań, a także wystarczających dowodów naukowych, które pozwoliłyby na stosunkowo precyzyjne określenie oddziaływania danej sekwencji, jak to ma miejsce w przypadku znanych nam mechanizmów pojedynczych manipulacji⁴. Proces badawczy nie jest wolny od uprzedzeń ideologicznych i religijnych, co wpływa na zniekształcenie wyników badań w stosunku do rzeczywistości, w jakiej stosuje się tę technikę manipulacyjną. Procesy prania mózgu mogą mieć różne natężenia oraz różny zasięg. Najbardziej intensywne i okrutne formy stosowano w więzieniach, gułagach, obozach koncentracyjnych, obozach reedukacji politycznej czy obozach jenieckich. Łagodniejsze formy stosują organizacje polityczne i wychowawcze oraz elitarne szkoły wojskowe⁵ – rekrut wstępujący do armii nie usłyszy, a jego instruktorzy nie myślą: zaraz zostaniesz poddany praniu mózgu.

Zważając na wagę problemu, jedna z najbardziej prestiżowych i opiniotwórczych organizacji zrzeszających psychologów – Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne – zajęła się w latach osiemdziesiątych badaniami nad tym zjawiskiem. W wyniku prac prowadzonych przez specjalnie powołaną komisję powstał raport⁶ opisujący klasyczną procedurę prania mózgu. Został on jednak odrzucony przez Komisję ds. Społecznej i Etycznej Odpowiedzialności w Psychologii zarzucającej mu brak bezstronności i naukowej dyscypliny. Niemniej jednak jest to dotychczas, jak się zdaje, najbardziej naukowe podejście do tego zjawiska⁷. Rezultaty tych badań są ogólnodostępne. Dokonano

³ S. Siek, *Pranie mózgu*, Warszawa 1995, s. 52.

⁴ T. Witkowski, *Psychomanipulacje...*, s. 208.

⁵ S. Siek, *Pranie mózgu*, s. 10.

⁶ Raport oraz dotyczące go fragmenty korespondencji zostały opublikowane m.in. na stronach internetowych: <http://www.rickross.com>

⁷ T. Witkowski, *Psychomanipulacje...*, s. 209.

nowych odkryć, których chyba jednak nie dostrzegamy. Przede wszystkim dowiedziano się więcej, niż się pierwotnie spodziewano, na temat funkcjonowania człowieka.

Procesy prania mózgu opisywane w pracach Thomasa, Merlo, Ferversa czy w wielu innych opracowaniach noszą różne nazwy, m.in. logomachia, wymuszana indoktrynacja, psychiczna i społeczna reedukacja, gwałtowne przeszkalanie, zniewalanie umysłu, narzucona perswazja, przewarunkowywanie osobowości czy zmiany sposobu myślenia⁸. Jego elementy, w różnych formach, były stosowane już od setek lat przez władców, polityków oraz przywódców ruchów społecznych i religijnych⁹. Techniki prania mózgu należą do długiej tradycji perswazji przymusowej, której często towarzyszyły tortury. W celu wydobycia zeznań od podejrzanych o przestępstwo stosowane były, chociaż jeszcze niepowszechnie, już w starożytnym Egipcie¹⁰. Nie były one obce również innym starożytnym cywilizacjom – greckiej czy rzymskiej, znane były średniowiecznemu prawu europejskiemu. Opublikowany po raz pierwszy w 1487 roku tekst na temat magii *Młot na czarownice* (*Malleus Maleficarum*), spisany przez dwóch dominikańskich inkwizytorów – Jacoba Sprengera i Heinricha Kramera, stał się podręcznikiem łowców czarownic i od XV do XVII wieku był przewodnikiem po metodach zwalczania czarownic, gdzie dokładnie opisano wiele technik torturowania. Istnieje powszechna zgoda w kwestii, iż cechą charakterystyczną tortur jest zadawanie bólu lub powodowanie przykrych doznań. Jednakże samo pojęcie tortur jest płynne, a poszczególne przypadki mogą być w zależności od punktu widzenia traktowane odmiennie.

Powszechnie za pionierów stosowania technik wywierania głębokiego wpływu na myśli i przekonania należy uznać Chińczyków. To, co dzisiaj nazywamy praniem mózgu, swoje korzenie ma w traktacie *Sztuka wojenna* autorstwa chińskiego uczonego uchodzącego za pierwszego teoretyka w dziedzinie psychomanipulacji – Sun-cy. Uczył on jak manipulować społeczeństwem, szczególnie społeczeństwem krajów podbitych, by móc je z łatwością podporządkować najeźdźcy. Pewne

⁸ S. Siek, *Pranie mózgu*, s. 9.

⁹ *Ibidem*, s. 7–8.

¹⁰ K. Taylor, *Pranie mózgu*, Warszawa 2006, s. 125.

pomysły odnoszące się do elementów tej techniki psychomanipulacji możemy także odnaleźć w *Państwie* Platona, *Księciu* Machiavellego czy *Mein Kampf* Hitlera. Jak zatem widać, praktyka prania mózgu nie jest sama w sobie zjawiskiem nowym, wręcz przeciwnie – stosowanym od dawna. Samym jednak pojęciem oraz próbami naukowego wyjaśnienia poszczególnych jego mechanizmów zajęto się dopiero w latach pięćdziesiątych XX wieku, chociaż warto zauważyć, że już w 1929 roku Mao Tse-tung posługiwał się takimi określeniami, jak kontrola umysłu i kontrola myśli¹¹.

Sam termin – pranie mózgu – jest określeniem stosunkowo nowym, zrodzonym w wirze wojny. Mylne jest jednak automatyczne wiązanie go z II wojną światową. Choć praktyki prania mózgu stosowała zarówno sowiecka Rosja, jak i hitlerowskie Niemcy, nie nadano im wtedy tak wymownej nazwy. Pojęcie to związane jest z wojną toczącą się w latach 1950–1953 na terytorium Półwyspu Koreańskiego. Po raz pierwszy pojawiło się ono w artykule Edwarda Huntera opublikowanym w „Miami News”. Etymologię terminu Hunter wywodził z chińskiego pojęcia *xi-nao* lub *hsi-nao*, co w dosłownym tłumaczeniu znaczy „pranie serca” bądź „oczyszczenie umysłu”, a początki tego określenia wiązał on z czasami konfucjańskiego myśliciela Mencjusza (Meng Ke) działającego w IV wieku¹². Współcześnie przez pranie mózgu rozumie się szereg różnych zabiegów i działań stosowanych w celu dokonania zmiany przekonań, nastawień, światopoglądu oraz innych elementów struktury osobowości. Według Thomasa jest to psychologiczna metoda intensywnego, gwałtownego przeszkalania i reedukacji sposobu myślenia bądź psychologiczna metoda indoktrynacji i reedukacji. Z kolei Lawrence traktuje *brainwashing* jako sposoby manipulacji ludzkim zachowaniem, które mają na celu uzyskanie określonych zmian w osobowości człowieka¹³.

Badania¹⁴ weteranów II wojny światowej, byłych więźniów obozów koncentracyjnych, a także obozów jenieckich stanowiły ważny

¹¹ T. Witkowski, *Psychomanipulacje...* s. 210.

¹² K. Taylor, *Pranie mózgu*, s. 19.

¹³ S. Siek, *Pranie mózgu* s. 7.

¹⁴ Zainicjowane w latach sześćdziesiątych XX wieku przez A. Kępińskiego i A. Szymusika; zob. więcej: A. Bilikiewicz, S. Pużyński, J. Rybakowski, J. Wciórka, *Psy-*

element tworzenia się koncepcji „reakcji na uraz”. Ocaleni weterani i byli więźniowie opisywali objawy lęku, niepokój ruchowy, nadmierną pobudliwość, problemy ze snem, koszmary nocne, reakcje fobijne i nieustanne wspomnianie doświadczeń związanych z prześladowaniem. Obserwowano u tych osób zmianę ogólnej dynamiki życiowej – obniżony nastrój, zwiększoną pobudliwość i drażliwość, utrudniony kontakt z otoczeniem, nieufność do ludzi, lęklivość, apatię, konfliktowość, pesymizm, a także brak lęku przed śmiercią oraz przesadną troskę o zdrowie¹⁵. Obecnie dolegliwości, na które cierpieli weterani II wojny światowej – rozstrój nerwowy (*shell shock*) oraz stres wojenny (*combat stress*) – określa się zbiorczą nazwą zespołu stresu pourazowego (*post-traumatic stress disorder*), przez który rozumie się zmiany osobowości, gwałtowne fluktuacje nastroju i zachowania, wzrost podatności na sugestie, a także utratę samokontroli.

Następstwem wojny koreańskiej było pojawienie się nowej grupy weteranów. Mimo zauważenia wielu objawów wspólnych z więźniami obozów koncentracyjnych dostrzeżono także znaczące różnice, które nie uzasadniały postawienia we wszystkich przypadkach diagnozy tzw. syndromu obozu koncentracyjnego (*K2-syndrom*).

Podczas konfliktu na Półwyspie Koreańskim rząd amerykański stwierdził, ku swojemu zaskoczeniu, że 70% z 7 tys. pojmanych przez nieprzyjaciela żołnierzy przyznało się do zbrodni, których nie popełnili, podpisało petycje podsuwane przez wrogów i „przeszło na stronę nieprzyjaciela” w wyniku zastosowania manipulacji, których Chińczycy nauczyli się od Rosjan. Amerykanie, którym niemal nie zdarzało się kolaborować z wrogiem podczas II wojny światowej, masowo współpracowali z Chińczykami. Podejmowane próby ucieczek były unicestwiane w fazie wstępnej, a powracający po zakończonej wojnie weterani wojenni okazywali się często zagorzałymi komunistami¹⁶. „Nawrócenia” amerykańskich jeńców wojennych uczestniczących w wojnie koreańskiej wynikały z pozostawania pod wpływem oddziaływań perswazyjnych. Głodząc, zmniejszając racje żywności-

chiatra, t. 3, Wrocław 2002.

¹⁵ *Ibidem*, s. 466.

¹⁶ T. Witkowski, *Psychomanipulacje...*, s. 209.

we, bijąc i obrażając, manipulanci burzyli światopogląd jeńców, zmieniając ich przekonania i zachowania. Stosując system odpowiednich kar i nagród (np. dodatkowej porcji żywności), doprowadzali jeńców do gotowości podjęcia współpracy w formie donoszenia na współwięźnia czy pomocy w reedukacji innych jeńców.

Przeżywanie częstych stresów prowadzi do wyczerpywania się ogólnej energii przystosowawczej i przeciążenia poszczególnych układów organizmu. Działające przez dłuższy czas alarmowe reakcje stresowe bardzo szybko mogą zaburzyć działanie fizjologicznego i psychicznego aparatu człowieka. Długotrwałe przeżywanie ciężkich i silnych stresów może prowadzić do pojawienia się reakcji w postaci wrogości wobec ludzi, reagowania agresywnością nawet na najmniejsze prowokacje, izolowanie się od ludzi itp. Człowiek jest „zwierzęciem społecznym” i izolowanie go od bodźców społecznych wywołuje niekorzystne, regresyjne zmiany w jego osobowości. Pozbawianie snu szybko doprowadza do wyczerpania psychicznego, utraty odporności oraz pojawienia się reakcji o charakterze regresyjnym, jak np. halucynacje, złudzenia, wzrost intensywności marzeń czy niekontrolowane obrazy wyobrażeniowe. Pozbawianie snu przez parę dni może doprowadzić normalnych ludzi do stanu regresji, w którym nie będą odróżniać rzeczywistości od fantazji. Głodzenie wywołuje zmiany nie tylko fizjologiczne – spadek wagi, ubytek sił, lecz także zmiany psychiczne. Ludzie długotrwałe niedokarmiani stają się bardziej potulni i apatyczni, tracą inicjatywę. Stają się bardziej podatni na sugestie i manipulacje ze strony innych ludzi. Intensywne wycieńczanie głodem prowadzi także do zaniku krytycyzmu. Cały proces prania mózgu zmierza do tego, aby zatracić w człowieku poczucie bezpieczeństwa, pogorszyć jego obraz samego siebie, jego mniemanie o własnej osobie. Dąży się do wzbudzenia coraz większego poczucia winy za to, co robił wcześniej, aby znalazł się w stanie regresji osobowości¹⁷.

Pranie mózgu to coś więcej niż psychoza czy nerwica, które mogą być częścią tego procesu. Pranie mózgu to rodzaj psychicznego gwałtu, brutalnego wdzierania się do umysłu innego człowieka. Co prawda, mimo swego mocno pejoratywnego brzmienia dzisiaj ciężar znaczenio-

¹⁷ S. Siek, *Pranie mózgu*, s. 12–21.

wy tego terminu jest znacznie mniejszy ze względu na wręcz niezdrową ekscytację i nadmierną jego eksploatację w kulturze popularnej. Pojęcie budzące w latach pięćdziesiątych ubiegłego wieku przerażenie, ogromny lęk przed utratą wolnej woli, kontroli czy nawet tożsamości, dziś często używane jest z nutą ironii. Z pewnością wpływa na to fakt, że pojęcie to pełni obecnie funkcję swoistego parawanu, za którym kryjemy naszą niewiedzę; odwołujemy się do niego zawsze, gdy nie potrafimy znaleźć innego wyjaśnienia¹⁸. Trzeba być jednak świadomym, iż opis i nazwanie jakiegoś zjawiska nie jest tym samym, co jego zrozumienie.

3. Kontrola umysłu

Część znawców problematyki psychomanipulacji rozróżnia, bynajmniej nie tylko na płaszczyźnie nomenklatury, stosunkowo często utożsamiane ze sobą, pranie mózgu oraz kontrolę świadomości, upatrując różnicę między tymi technikami w aspekcie jawności ingerencji w psychikę innych¹⁹. Co prawda w obu przypadkach większość mechanizmów oddziaływania jest podobna, jednak zasadnicza różnica polega na tym, że osoba, na którą się oddziałuje, stosując kontrolę świadomości, ma wrażenie, iż przebywa w środowisku, które ją wspiera. Jednostka nie przyjmuje w tym wypadku postawy obronnej, jest bowiem przekonana, że ma do czynienia z osobami przyjaźnie do niej nastawionymi. Nie zdając sobie sprawy z tego, że jest manipulowana, powoli ulega procesowi konwersji i uzależnienia od grupy destruktywnego wpływu. Pranie mózgu dokonuje się natomiast przemocą, gdyż jego nieodłącznym elementem są tortury oraz fizyczne, a także psychiczne znęcanie się. Poddana tym zabiegom osoba nie ma wątpliwości, że znajduje się w rękach wroga.

Należy zauważyć, że trwała zmiana postaw i poglądów nie opiera się tylko i wyłącznie na przymusie, groźbach i torturach. Zawsze jednak nieodłącznym elementem obu tych technik będą metody łagodne, sub-

¹⁸ K. Taylor, *Pranie mózgu*, s. 25.

¹⁹ T. Witkowski, *Psychomanipulacje...*, s. 210.

telnie kontrolujące myśli²⁰, co powoduje, iż granica wytyczona między praniem mózgu a kontrolą świadomości zostaje rozmyta. Ostrość tego podziału zaciera się tym bardziej, że w obu rodzajach psychomanipulacji stosowana jest ta sama procedura. Składa się ona z trzech zasadniczych etapów: rozmrażania, przekształcania i ponownego zamrażania.

Rozmrażanie to etap, na którym wywołuje się w ofierze zwątpienie w prawdziwość własnej wizji świata. Jedną z najskuteczniejszych metod jest doprowadzenie do załamania nerwowego, gdyż sprzyja to zakłóceniu równowagi psychicznej i czyni osobę bardziej podatną na sugestie. Realizacji procesu na tym etapie sprzyjają tortury, upokorzenia oraz inne metody siłowe. Wprowadza się także metody mające na celu ogólne osłabienie organizmu, takie jak długotrwałe diety, posty, głodówki połączone z małą ilością snu i intensywnym wysiłkiem. Zakłóceniu równowagi psychicznej sprzyja także dostarczanie jednostce nadmiaru informacji podważających prawdziwość wizji świata, jaka dotychczas towarzyszyła jednostce. Dodatkową praktyką na etapie rozmrażania jest izolacja sprzyjająca ścisłej kontroli zachowania i przepływu informacji²¹. Gdy jednostka zostanie już wystarczająco rozmrożona, przechodzi się do kolejnego etapu polegającego na formowaniu nowej tożsamości. Nieco inaczej rzecz ujmując, jest to etap indoktrynacji. Wszystko toczy się wokół jednej sprawy, określone treści powtarzane są bez końca, a monotonia i jednostajny rytm usypiają czujność osoby. Nie ma już tutaj zastosowania przymus czy metody siłowe. Proces indoktrynacji posługuje się dysonansem poznawczym jako narzędziem zmiany (bądź utrwalenia) poglądów. Powszechnie stosowaną praktyką jest także wprowadzanie jednostki w odmienne stany świadomości, mające niezwykle przekonującą moc. Osiągnięcie odpowiedniego etapu przekształcenia prowadzi do ostatniego etapu procedury – ponownego zamrożenia, czyli ukształtowania zupełnie nowego człowieka, który zaprzeczy dawnej tożsamości i całkowicie internalizuje nowy system wartości. Często nową tożsamość wzmacnia się przez nadanie nowego imienia, czasem także również nazwiska. Ważnym zastrzeżeniem, które trzeba poczynić, jest, iż przedstawiony powyżej schemat nie jest jedynym „planem działania”, którego trze-

²⁰ *Ibidem*, s. 212.

²¹ *Ibidem*, s. 214.

ba się sztywno trzymać, by osiągnąć pożądany efekt, lecz różni się w zależności od organizacji, która go stosuje.

Klasycznym przykładem skutecznego przeprowadzenia takiego procesu jest przypadek Patty Hearst, córki potentata prasowego. Została ona 4 lutego 1974 roku uprowadzona przez lewicową grupę rewolucyjną SLA (*Symbionese Liberation Army*). Mimo spełnienia żądań porwawczy – zakupu żywności i przekazanie jej potrzebującym – Patty Hearst nie została uwolniona. Dwa miesiące po porwaniu do mediów trafiło nagrane na taśmę magnetofonową oświadczenie, w którym mówiła o swoim dobrowolnym przystąpieniu do SLA. Oskarżyła swojego ojca o zbrodnie przeciwko ludzkości i oświadczyła: „Zmieniłam się – dorosłam. Stałam się świadoma i nie potrafię nigdy powrócić do takiego życia, jakie prowadziłam uprzednio...”²². Dołączone do oświadczenia zostało także zdjęciem Tani (taki pseudonim przybrała Patty) z karabinem maszynowym w rękach na tle flagi SLA. 15 kwietnia 1974 roku podczas napadu na bank okazało się, że jednym z napastników jest Patty-Tania. Brała ona także udział w innych nielegalnych akcjach SLA, aż do 15 września 1975 roku, kiedy została aresztowana. Jej proces wzbudzał wielkie poruszenie, gdyż głównym założeniem linii obrony był fakt poddania Patty procesowi praniu mózgu. Niektórzy uznali jej przypadek za przykład tzw. syndromu sztokholmskiego – kiedy to zakładnicy utożsamiają się ze swoimi porwawczami i starają im się nawet pomóc – jednakże podczas napadu na bank porwawcze, którzy ją uprowadzili, byli nieobecni, gdyż zostali zabici ponad rok wcześniej w strzelaninie w Los Angeles. Ostatecznie Hearst została skazana na 7 lat pozbawiania wolności, po czym prezydent Jimmy Carter zastosował wobec niej prawo łaski i skrócił karę do 2 lat.

Wyrok sądu broni koncepcji człowieka jako jednostki wolnej, racjonalnej, samodzielnie decydującej o swoim życiu i nieulegającej niecodziennym oddziaływaniom. Przekonanie takie należy potraktować jako złudzenie, iluzję wizerunku człowieka, który samodzielnie o sobie decyduje, co potwierdza obecny dorobek wiedzy psychologicznej²³. Jeśli bowiem uda się – manipulując informacjami, uczuciami i niezaspokojonymi potrzebami człowieka – doprowadzić osobę do stanu,

²² P. G. Zimbrado, F.L. Ruch, *Psychologia i życie*, Warszawa 1994.

²³ T. Witkowski, *Psychomanipulacje...*, s. 212.

w którym zacznie jej zależeć na dalszych kontaktach z członkami grupy, szybko nastąpi proces identyfikacji z samą grupą i uwewnętrznienia jej przekonań oraz twierdzenie, że przynależność do organizacji jest efektem wolnej decyzji, bez jakiegokolwiek formy przymusu. Trzeba też wziąć pod uwagę, powtarzając za Robertem Liftonem, że aby reforma myśli była skuteczna, ofiara musi już wcześniej posiadać pewną motywację czy cechy, które czynią ją podatną na konkretną argumentację.

4. Podsumowanie

Podstawowe pytanie, rodzące się w związku z zagadnieniami dotyczącymi psychomanipulacji, jest następujące: dlaczego współczesna psychologia nie wypracowała jeszcze skutecznych metod przeciwdziałania skutkom wtargnięcia do ludzkiego umysłu oraz ich odwracania? Usprawiedliwienia tego zarzutu możemy szukać w specyfice tej dziedziny naukowej, która *de facto* zajmuje się największą zagadką, jaka została postawiona przed człowiekiem – zagadką ludzkiego umysłu. Pranie mózgu to symbol bezradności, która cechuje istotne zjawiska świata umysłu. Nie możemy oczekiwać uzyskania, nawet w przyszłości, gotowych procedur czy schematów działania w tej kwestii, choć badania nad metodami leczenia i odwrócenia konsekwencji manipulacji umysłowych wciąż pochłaniają olbrzymie środki pieniężne. Możemy formułować jedynie pewne ogólne wytyczne, wskazówki, które mogą być pomocne w uniknięciu stania się ofiarą psychomanipulacji.

Pranie mózgu przeraża, ponieważ pokazuje nam, że nawet najsilniejsze przekonania, które wyznaczają kierunki kształtowania się naszego życia, mogą zostać bez naszej zgody naruszone przez innych ludzi. Nie zmienia to jednak faktu, iż funkcjonując w społeczeństwie, cały czas wpływamy na siebie i zmieniamy siebie nawzajem. Podstawową metodą obrony przed niechcianą ingerencją jest świadomość procesów manipulacyjnych. Ofiary psychomanipulacji bardzo często nie zdają sobie sprawy ze swojego położenia, a nieznanomość osobowości i typowych mechanizmów postępowania manipulanta nie pozwala w porę dostrzec zagrożenia, które pojawiło się w najbliższym otoczeniu. Nale-

ży zatem przede wszystkim zachować rozsądek. Nie należy podchodzić bezkrytycznie do otaczającego nas świata, lecz raczej polegać na intuicji i pozwolić jej wybierać, komu ufać, a komu nie. Trzeba być asertywnym. Jeżeli brak nam pewności co do intencji drugiej osoby, należy obserwować jej zachowanie – przede wszystkim zgodność lub brak zgodności sygnałów werbalnych z niewerbalnych. Niezmiernie istotne jest niepodejmowanie decyzji w trakcie przeżywania kryzysu, kiedy jest się pod wpływem silnych emocji, lecz wstrzymanie się do momentu osiągnięcia równowagi emocjonalnej.

Erich Fromm w *Ucieczce od wolności* pisał, że choć boimy się wolności, gdyż może ona wiązać się z wysiłkiem, a nawet cierpieniem, to zarazem jej pragniemy. Ta ambiwalencja nie zmniejsza w ogóle wagi, jaką do wolności, w różnych jej aspektach, przywiązujemy. Techniki manipulacji stosowane współcześnie, głównie przez sekty, nie są na tyle doskonałe, by mogły stworzyć doskonałego robota, są jednak na tyle skuteczne, że budzą grozę i uzasadnioną potrzebę ich ujawnienia. Świadomość otaczającego nas świata, a przede wszystkim nas samych, może zniweczyć próby przymusowych dramatycznych zmian naszych przekonań i ochronić naszą wolność wewnętrzną przed emocjonalnymi i fizycznymi atakami.

Mind's manipulating.

Reform of thinking process – brainwashing

(Summary)

Manipulations are a kind of mechanism of interference in human's emotional and cognitive area. There is a lot of controversies, doubts and obscurities about them. They are connected with a lot of legends, myths and ordinary lies too. Brainwashing is a kind of manipulation which leads to unexpected and dramatic modifications to human's beliefs and system of values. The nature of brainwashing is not explored in its entirety, because the procedure of this process is not strictly explained and always depends on the case. Psychological occurrences connecting with manipulations cause quite a lot of emotions, because freedom – in which they interfere – is a very important part of our life. Awareness of surroundings, things which can put us at risk and at least – awareness of ourselves, can defeat tries to interference in our feelings, beliefs and our freedom.