

Turinys



	IŽANGA	11
1	Pažaboti emocionalumą NERACIONALUMO DĖSNIS	20
2	Nuo meilės sau prie empatijos NARCISIZMO DĖSNIS	36
3	Anapus kaukių VAIDMENŲ DĖSNIS	48
4	Žmogaus asmenybės jėga ir kaip ją nustatyti KOMPULSYVAUS ELGESIO DĖSNIS	60
5	Kaip tapti sunkiai pasiekiamu ir geidžiamu žmogumi GEISMO DĖSNIS	74
6	Pakilti virš to, kas vyksta TRUMPAREGIŠKUMO DĖSNIS	86
7	Parodyti, kad sutinkate su žmogaus nuomone apie save, ir taip jį „nuginkluoti“ GYNYBINIO ELGESIO DĖSNIS	98

8	Aplinkybės keičiamos keičiant požiūrį SAVIGRIOVOS DĖSNIS	112
9	Įveikti savo šešėlį SLOPINIMO DĖSNIS	126
10	Atsargiai: trapusis ego PAVYDO DĖSNIS	140
11	Žinoti savo galimybes ir ribas DIDYBĖS DĖSNIS	154
12	Atnaujinti ryšį su vidiniu vyriškumu ir (arba) moteriškumu SOCIALINIŲ LYČIŲ SUSTABARĖJIMO DĖSNIS	166
13	Prasmė kaip motyvacija TIKSLO NEBUVIMO DĖSNIS	180
14	Atsispirti grupės poveikiui ir nesileisti į jos lygmenį PRITAPIMO DĖSNIS	194
15	Pelnyti pasitikėjimą ir autoritetą KAPRIZINGOS IŠTIKIMYBĖS DĖSNIS	208
16	Įžvelgti veidmainystę: kas slypi už draugiškumo kaukę AGRESIJOS DĖSNIS	220
17	Išnaudokite momentą KARTŲ RIBOTUMO DĖSNIS	232
18	Mirtis kaip patarėja MIRTIES NEIGIMO DĖSNIS	244

Įžanga

•

Būkite apdairūs, susidūrę su bet kokia piktybe ar kvailumu, <...> ir nepasiduokite liūdesiui ar nepasitenkinimui, o verčiau vertinkite tai kaip galimybę išmokti ko nors naujo, progą pažinti dar vieną žmonijos prigimties aspektą. Elkitės, kaip elgtųsi mineralogas, aptikęs išskirtinį mineralo pavyzdį.

ARTHUR SCHOPENHAUER

Gyvenime vis tenka susidurti su įvairiais asmenimis, kurie sukelia rūpesčių ir apsunkina mūsų gyvenimą. Kartais šie asmenys yra vadovai, kartais – kolegos, o kartais – ir draugai. Jų agresija gali būti atvira arba pasyvi; bet kuriuo atveju, jie puikiai moka manipuliuoti mūsų emocijomis. Pakerėti jų pasitikėjimo savimi, originalumo ir entuziazmo, pakliūvame į spąstus. Deja, dažniausiai per vėlai susizgrimbame, kad jų pasitikėjimas savimi neturi jokio realaus pagrindo, o siekiai yra prastai apgalvoti. Jei tai bendradarbiai, visai tikėtina, kad slapta su pasimėgavimu jie griauja mūsų pastangas ir žlugdo mūsų karjerą, o galimybė mus sutriuškinti teikia jiems saldžių vilčių. Deja, gali būti ir taip, kad šie kolegos ar darbuotojai paiso tik savo interesų, naudodamiesi mumis savo tikslams pasiekti.

Šios situacijos užklumpa netikėtai, nes tokio elgesio nesitiki-me. Dažnai tokie tipai teisinasi prisidengdami išmoningomis is-torijomis arba randa ką patogiai apkaltinti. Jie moka sugluminti ir įtraukti į savo intrigų pinkles. Galime priešintis ar piktintis, tačiau galiausiai pasijuntame bejėgiai – žala jau padaryta. Kitą kartą sutinkame naują tokį veikėją, ir istorija kartoja iš naujo.

Panašus sumišimo ir bejėgiškumo jausmas aplanko susimąs-čius apie save ir savo elgesį. Pavyzdžiui, staiga ką nors lepteli-me ir įžeidžiame viršininką, bendradarbį ar draugą. Nežinome, kodėl taip pasielgėme, kodėl išliejome pyktį ir įtampą ant kitų, ir puolame apgailestauti bei nusiviliame. Arba entuziastingai įsitraukiame į kokį nors sumanymą, bet paaiškėja, kad tuščiai švaistėme laiką. O gal įsimylime žmogų, kuris mums visiškai netinka, ir tai suprantame, tačiau esame bejėgiai ką nors pakeis-ti. Svarstome: „Kas gi man nutiko?“

Nutiko štai kas: mes vis įkliūvame į elgesio modelius, ve-dančius susinaikinimo link, kurių, regis, negalime kontroliuoti. Tarsi mummyse gyventų atskira savarankiška būtybė, koks nors velniūkštis, kuriam nė motais, ką galvojame, ir kuriam maga mus įtraukti į nemalonumus. Ši vidinė būtybė mus glumina, ji visai neatitinka įvaizdžio, kurį puoselėjame.

Apie bjaurų kitų žmonių ir kartkartėmis keistą, mus pačius pribloškiantį savo elgesį galime pasakyti viena: neturime men-kiausio supratimo, kodėl tai vyksta. Galime griebtis buitinių paaiškinimų, pavyzdžiui: „Tas žmogus – tikras velnias, tikras sociopatas.“ Arba „Kažkas man pasidarė, praradau nuovoką.“ Tačiau tokie nuvalkioti pareiškimai visai nepadeda suprasti reiškinių prigimties ir neapsaugoja nuo jų ateityje. Mes gyvename paviršiuje ir emociškai reaguojame į kitų žodžius ir veiksmus. Darome skubotas išvadas apie savo ir aplinkinių elgesį. Renka-

mės lengviausią kelią ir pasekame sau tokią istoriją, kokią norime girdėti.

O kas, jeigu gebėtume išvelgti tikrąsias tokio elgesio priežastis? Jeigu galėtume suprasti, kas paskatina kitų pavydą ir kodėl jie bando sužlugdyti mūsų pastangas, arba kas išpučia žmonių savivertę, dėl kurios jie įtiki savo dieviškumu ir teisumu? Jeigu pavyktų įminti paslaptį, kodėl žmonės elgiasi neracionaliai ir parodo tamsiąją savo asmenybės pusę, kodėl jie visuomet pasiryžę racionalizuoti savo elgesį, arba kodėl vis žavimės lyderiais, kurie pakursto tai, kas mumyse blogiausia? Kas, jeigu mokėtume perprasti žmonių charakterį ir galėtume išvengti visų nemalonių situacijų, su kuriomis tenka susidurti, kai priimame netinkamą darbuotoją arba įsiveliame į nevykusius asmeninius santykius?

Jei tikrai suprastume, kas verčia žmones elgtis vienaip ar kitaip, įvairaus plauko niekšeliai neišsisuktų taip lengvai. Nebūtume tokie naivūs ir nepasiduotume jų apžavams. Gebėtume žvelgti anapus išorinės regimybės ir numatyti klastingas jų užmačias. Žinotume, kad jų sėkmė priklauso nuo mūsų dėmesio, todėl nesileistume įtraukiami į jų pinkles. Galiausiai, perpratę jų prigimtį, juos visai nuginkluotume.

Šie įgūdžiai būtų naudingi ir taikant savianalizę. Tik įsivaizduokite: jeigu galėtume pažvelgti į savo vidų ir suvokti, iš kur kyla mūsų sudėtingos emocijos bei suprasti, kodėl – dažnai prieš savo pačių valią – elgiamės vienaip ar kitaip? Jeigu galėtume suprasti, kodėl taip trokštame to, kas priklauso kitiems, arba iš kur kyla nepaaiškinamas noras susitapatinti su grupe, kurstantis priešišumą kiekvienam, kuris šiai grupei nepriklauso? Jeigu galėtume sužinoti, kas verčia mus meluoti ir apsimetinėti, arba nesąmoningai atstumti žmones?

Geriau pažinę tą svetimą vidinę būtybę suprastume, kad tai – visai ne atskira būtybė, o labai svarbi mūsų pačių dalis, ir kad esame daug paslaptingesni, sudėtingesni ir įdomesni, nei įsivaizdavome. Tai savo ruožtu leistų mums ištrūkti iš neigiamų modelių, nustoti teisintis bei patiems nuspręsti, kaip pasielgti, ir taip labiau kontroliuoti savo veiksmų pasekmes.

Suvokę savo ir kitų prigimtį galėtume keisti daugybę dalykų savo gyvenime, tačiau pirmiausia teks išsklaidyti daugumos žmonių puoselėjamą iliuziją. Esame linkę įsivaizduoti, kad mūsų elgesys yra sąmoningas ir valingas. Nors faktas, kad ne visada kontroliuojame savo veiksmus, gali gąsdinti, *būtent taip ir yra*. Mus veikia, mūsų elgesį lemia giluminės jėgos. O mes net nesuvokiame, kad tai vyksta. Matome rezultatus – savo mintis, nuotaikas ir veiksmus – bet sąmoningai beveik nevaldome tų impulsų, kurie ir sukelia emocijas bei verčia mus vienaip ar kitaip pasielgti.

Šių vidinių mus veikiančių jėgų visumą pavadinkime *žmogiškąja prigimtimi*. Žmogaus prigimtį lemia ypatinga smegenų sandara, nervų sistemos sąranga ir emocijų apdorojimo būdas – visa tai atsirado ir susiformavo per maždaug penkis milijonus mūsų rūšies evoliucijos metų. Daugelį mūsų prigimties elementų galime priskirti tam, kad mes, kaip socialiniai gyvūnai, vystėmės siekdami užtikrinti savo išlikimą – išmokome bendradarbiauti, prisitaikyti, sukūrėme naujas bendravimo formas ir būdus drausmei grupėje palaikyti. Šie ankstyvosios raidos pasiekimai aktyvūs ir šiandien; jie lemia mūsų elgesį net ir sudėtingame šių laikų pasaulyje.

Pavyzdžiui, pažvelkime, kaip vystėsi žmogaus emocijos. Ankstyvųjų mūsų protėvių išlikimas priklausė nuo jų gebėjimo bendrauti dar gerokai iki kalbos atsiradimo. Jie išvystė naujas

sudėtingas emocijas – džiaugsmą, gėdą, dėkingumą, pavydą, kartėlį ir t. t. Šių emocijų apraiškos akimirksniu atsispindėjo jų veiduose, o tai padėjo lengviau ir veiksmingiau perteikti nuotakas. Mūsų protėviai tapo itin imlūs kitų emocijoms, nes taip galėjo išlaikyti dar glaudesnę ryšį – visi galėjo atjausti kito džiaugsmą ar skausmą arba likti vieningi kilus pavojui.

Mes vis dar esame labai jautrūs aplinkinių nuotaikoms ir emocijoms, ir tai įvairiopa veikia mūsų elgesį: nesąmoningai mėgdžiojame kitus, užsigeidžiame dalykų, kuriuos jie turi, užsikrečiame pykčiu ar nepasitenkinimu. Įsivaizduojame, kad patys nusprendėme taip jaustis, ir nesuvokiame, kaip stipriai mūsų veiksmus ir reakcijas veikia kitų grupės narių emocijos.

Mūsų kasdienį elgesį formuoja ir kitos jėgos, menančios tuos senus laikus, pavyzdžiui, poreikis nuolat save vertinti ir apie savivertę spręsti pagal statusą yra savybė, būdinga visoms medžiotojų-rankiotojų kultūroms ir netgi šimpanzėms, kaip ir instinktai, lydintys nuo gentinės bendruomenės laikų, verčiantys skirstyti žmones į „savus“ ir „svetimus“. Prie šių primityvių savybių galime priskirti poreikį dėvėti kaukes, kad nuslėptume elgesį, kuriam gentis nepritaria. Taip iš nuslopintų nepageidaujamų troškimų išsivystė šešėlinė asmenybė. Mūsų protėviai suprato šį šešėlį, žinojo, kad jis yra pavojingas, bei manė, kad jo šaltinis – dvasios ir demonai, kuriuos būtina išvartyti. Mes turime kitą mitą: „Man kažkas užėjo.“

Kai ši pirmąją jėga mummyse išskyla į sąmonės paviršių, turime į ją reaguoti. Taip ir darome, o mūsų reakcija priklauso nuo individualios asmenybės bei aplinkybių. Paprastai reakciją aiškiname paviršutiniškai, nepamėginę perprasti jos iš tikro. Dėl evoliucijos ypatumų tokių žmogiškosios prigimties jėgų skaičius yra ribotas, ir jos lemia jau minėtą elgesį: pavydą, didy-

bę, iracionalumą, trumparegiškumą, norą pritapti, akivaizdžią bei pasyvią agresiją, ir tai tik keli pavyzdžiai. Jos taip pat lemia empatiją ir kitas teigiamas žmogaus elgesio formas.

Ištisus tūkstantmečius mums buvo lemta tik miglotai nujausti savo prigimtį. Apie žmogiškąją gyvūną prikūrėme įvairiausių teorijų ir įsivaizdavome, kad stebuklingai radomės ne iš primatų, o iš dieviškojo šaltinio, iš angelų. Bet kokios apraiškos, bylojančios apie mūsų primityvią prigimtį ir gyvūninę kilmę, verčia nerimauti, tai neigti ir slopinti. Randame įvairiausių būdų, kaip pateisinti ir racionalizuoti tamsiuosius savo impulsus, o tai kai kuriems žmonėms leidžia išsisukti nuo bjauraus elgesio pasekmių. Tačiau pagaliau pasiekėme tašką, kai remdamiesi sukauptomis žiniomis apie savo prigimtį galime įveikti norą neigti tai, kokie iš tiesų esame.

Knygą „Žmogaus prigimties dėsniai“ galima laikyti tam tikru kodu, padėsiančiu iššifruoti žmogaus elgesį (nuo įprasto iki keisto ir destruktivaus), rinkiniu. Kiekviename skyriuje nagrinėjamas tam tikras žmogiškosios prigimties aspektas arba dėsnis. Dėsniais juos leidžia vadinti faktas, kad pasidavę šių gaivališkų jėgų įtakai reaguojame gana nuspėjamai. Kiekviename skyriuje rasite pasiūlymų ir strategijų, kaip reaguoti į save ir aplinkinius, veikiant atitinkamam dėsniui. Kiekvieno skyriaus pabaigoje skiriama dėmesio tam, kaip šį pirmąjį gaivalą transformuoti į ką nors pozityvaus ir produktyvaus, kad, užuot vergavę žmogiškosios prigimties silpnybėms, ją keistume.

Galbūt kils pagunda numoti į šias žinias ranka, esą tai – senamadiška. Juk pasiekėme tokį rafinuotą būvį ir technologinę pažangą, esame tokie progresyvūs ir išsilavinę. Veikiausiai jau seniai nutolome nuo savo primityvių šaknų ir perkuriame save iš naujo. Tačiau iš tikrųjų yra kaip tik priešingai – dar niekada

nebuvo tokie priklausomi nuo žmogiškosios prigimties ir jos griaunamojo prado kaip šiandien. O ignoruodami šį faktą žaidžiame su ugnimi.

Tik pažiūrėkite, kuo mus pavertė socialiniai tinklai: esame dar labiau emociškai pažeidžiami, nuotaikos čia plinta tiesiog žaibiškai, mus išnaudoja ir valdo manipuliuojantys lyderiai. Tik pažvelkite, kiek daug atviros agresijos yra virtualiame pasaulyje, – šioje terpėje daug lengviau pasiduoti savo tamsiajai pusei ir išsisukti nuo pasekmių. Atkreipkite dėmesį, kad mūsų polinkis lygintis su kitais, pavydėti ir siekti pripažinimo manipuliuojant kitų dėmesiu tik sustiprėjo, kai galime bendrauti taip greitai su tokia daugybe žmonių. Ir galiausiai pažvelkite į polinkį burtis į gentis, uždaras bendruomenes – argi tai ne puiki terpė jam vežėti: galime rasti grupę, su kuria tapatinamės, įsitinkinti savo siauro matymo teisingumu virtualiuose burbuluose, kuriuose girdime tik tuos, kurių požiūris sutampa su mūsų, ir bet kurį kitaip mąstantį pašalietį apšaukti blogiečiu. Dėl to mus itin lengva įbauginti. Primityviosios prigimties pakurstytų išpuolių tikimybė tik auga.

Juk tiesa paprasta: žmogaus prigimtis stipresnė už bet kurį individą, instituciją ar technologinį išradimą. Galiausiai tai ji formuoja mūsų kūrinius, juose atsispindi ne kas kita kaip ji pati ir primityvios jos ištakos. Mes esame tik jos pėstininkai.

Nepaisydami žmogaus prigimties dėsnių tik kenkiate sau. Nenorėdami pripažinti, kokie iš tikrųjų esate, pasmerkiate save automatiškam, nekontroliuojamam elgesiui, bejėgiškumui ir pasimetimui.

Ši knyga – tai raktas į žmogaus elgesį ir jo esmines priežastis. Ją perskaite, visai kitaip vertinsite žmones ir bendravimą. Nega-

na to, pamatysite save naujai. Pasikeis jūsų požiūris, o konkrečiau:

- *Pirma, „Žmogaus prigimties dėsniai“ padės tapti ramesniems ir strategiškiems stebėtojams, todėl galėsite išvengti emocijų „linksmųjų kalnelių“ beprasmybės.*
- *Antra, ši knyga išmokys interpretuoti žmonių siunčiamus signalus, todėl galėsite daug tiksliau įvertinti jų charakterį.*
- *Trečia, knyga suteiks jums galimybę atremti ir pergudrauti toksiškus žmones, kurių gyvenime neišvengsite ir kurie dažniausiai pridaro ilgalaikės emocinės žalos.*
- *Ketvirta, šis kūrinys supažindins su tikraisiais įtakos kitiems ir jų motyvavimo svertais, o tai žymiai palengvins jūsų gyvenimą.*
- *Penkta, suprasite, kokios galingos yra vidinės žmogaus prigimties jėgos, todėl galėsite pakeisti negatyvius savo elgesio modelius.*
- *Šešta, susipažinę su šiais dėsniais tapsite empatiškesni ir gebėsite užmegzti glaudesnę ryšį su aplinkiniais ir taip patirti daugiau džiaugsmo.*
- *Pagaliau ši knyga pakeis jūsų požiūrį į savo potencialą ir padės suvokti aukštesnę, tobulą vidinę savastį, kurią veikiausiai norėsite atskleisti.*

Ši knyga pavers jus žmogaus prigimties tyrinėtoju. Išsiugdysite naujų įgūdžių – stebėti ir vertinti kitų žmonių charakterį bei žvelgti į savo vidų, pačias būties gelmes. Jūsų užduotis bus atskleisti savo aukštesnįjį „aš“. Nuosekliai praktikuodamiesi tapsite šio amato meistras ir gebėsite numatyti pikčiausias žmonių užmačias bei tapti racialesniu, sąmoningesniu ir produktyvesniu žmogumi.