

# **MANIPULOWANIE UMYSŁEM**



DENISE WINN jest brytyjską dziennikarką i autorką książek. Specjalizuje się w psychologii i medycynie. Była redaktorem naczelnym brytyjskiego wydania czasopisma *Psychology Today* i redagowała czasopismo jednej z głównych instytucji charytatywnych w Wielkiej Brytanii zajmujących się zdrowiem psychicznym. W ciągu ostatnich dwudziestu lat współpracowała z większością brytyjskich gazet i czasopism. Oprócz *Manipulowania Umysłem* napisała 11 książek na tematy psychologiczne i medyczne. Są to takie m. in. pozycje jak: *The Well Woman's Handbook* (1995), *Men on Divorce* (1986), *The Whole Mind Book: an A-Z of theories, therapies and facts* (1980), *Prostitutes* (1974). Obecnie jest redaktorem naczelnym *Human Givens*, kwartalnika dla fachowców z dziedziny zdrowia, pracy społecznej oraz innych zainteresowanych tą problematyką specjalistów. Pismo poświęcone jest potrzebie zrozumienia i uwzględnienia zachowań ludzkich, dążących do znalezienia najlepszych metod komunikowania się, kształcenia, zwiększania produktywności, pomagania w leczeniu cierpień emocjonalnych itd. Określenie „human givens” odnosi się do informacji o naturze ludzkiej – naszych potrzebach emocjonalnych i wewnętrznych zasobach, umożliwiających ich zaspokojenie. Denise Winn posiada dyplom Human Givens Institute, instytucji uczącej efektywnej terapii krótkoterminowej (effective brief therapy).

DENISE WINN

# MANIPULOWANIE UMYSŁEM

PRANIE MÓZGU, WARUNKOWANIE,  
INDOKTRYNACJA

*Przełożyła  
Anna Sosenko*



Redaktor serii:  
Tomasz Witkowski

Projekt graficzny serii:  
Krzysztof Albin

Zdjęcie na okładce:  
Tomasz Witkowski

Projekty stron tytułowych:  
Studio *mirwal ART*

Korekta:  
Karol Maliszewski

Skład:  
Studio *mirwal ART*

Copyright © 1983, 2000 by Denise Winn.  
All rights reserved.

Copyright © 2003 for the Polish translation by  
MODERATOR Tomasz Witkowski

ISBN 83-916555-9-8

Oficyna Wydawnicza UNUS  
tel. (074) 665-37-01, [www.ruta.pl](http://www.ruta.pl), e-mail: [unus@ruta.pl](mailto:unus@ruta.pl)

# SPIS TREŚCI

WSTĘP DO WYDANIA POLSKIEGO	7
WPROWADZENIE	9
Rozdział I PRANIE MÓZGU	17
Rozdział II NIEPODWAŻALNE PRZEKONANIA	55
<i>Wydaje nam się, że sami decydujemy o tym co robimy</i>	68
<i>Założenia oparte na języku</i>	70
<i>Przypisywanie przyczyn działaniom</i>	71
<i>Samospełniające się założenia</i>	73
<i>Założenia oparte na wyglądzie</i>	75
Rozdział III WARUNKOWANIE	79
Rozdział IV WPLYW UCZUĆ	113
Rozdział V ZMIANA POSTAW	133
<i>Posłuszeństwo wobec autorytetów</i>	137
<i>Konformizm</i>	148
<i>Zaangażowanie</i>	152
<i>Dysonans poznawczy</i>	157
<i>Efekt placebo</i>	167
<i>Efekt broni</i>	170
<i>Odgrywanie ról</i>	171
<i>Deprywacja sensoryczna</i>	173

Rozdział VI HIPNOZA	179
Rozdział VII ZASKAKUJĄCE NAWRÓCENIA	197
<i>Sekty</i>	204
<i>Rodzina Mansona</i>	214
<i>Patty Hearst</i>	219
Rozdział VIII WYWIERANIE WPLYWU PRZEZ PROFESJONALISTÓW	227
<i>Policja</i>	229
<i>Psychoterapia</i>	237
<i>Agresywna reklama</i>	245
<i>Instytucje</i>	251
Rozdział IX OPÓR WOBEC WPLYWU	257
LITERATURA	271

# WSTĘP DO WYDANIA POLSKIEGO

Od czasu do czasu naszym światem wstrząsa jakieś dramatyczne wydarzenie. Tak było 11 września 2001 roku, ale kilka lat wcześniej równie wstrząsająca była wiadomość o zatruciu gazem niewinnych ludzi przypadkowo znajdujących się w Tokijskim metrze dokonany przez członków sekty „Najwyższa Prawda”. Jeszcze większą trwogę budziło samobójstwo 913 członków „Świątyni Ludu” w Jonestown w 1978 roku. Nasze przerażenie prowadzi nas do konstatacji, że w czasach, w których przyszło nam żyć dzieje się coś niedobrego, że świat zmierza wprost ku zagładzie. Prawdopodobnie podobne przekonanie towarzyszyło ludziom w średniowieczu, kiedy usłyszeli o krucjacie dziecięcej. I prawdopodobnie w każdym pokoleniu wydarzają się rzeczy, które budzą grozę.

Jednakowoż jest w tych zdarzeniach drobny element pozytywny (choć proszę mnie nie posądzać o ich gloryfikację, czy jakiegokolwiek usprawiedliwianie!). Otóż są owe tragedie impulsem do tego, abyśmy przyjrzeni się sobie uważniej, składając do zastanowienia nad skłonnościami i naturą człowieka. Poza naszą osobistą refleksją pojawia się również od czasu do czasu chęć i potrzeba systematycznego poznania funkcjonowania człowieka uczestniczącego w takich ekstremalnych sytuacjach i próba rzeczowej odpowiedzi na pytanie do jakiego momentu można sterować człowiekiem, jego myśleniem, zachowaniem.

Na początku lat pięćdziesiątych takimi faktami, które skierowały uwagę nie tylko poszczególnych ludzi, ale również rządu Stanów Zjednoczonych, na kwestie odporności człowieka na wpływ, były dane wskazujące, że ok. 5 z 7 tys. żołnierzy amerykańskich uwięzionych przez Północną Koreę w czasie wojny koreańskiej przyznało się do zbrodni, których nie po-

pełnili, podpisało petycje podsunięte przez wrogów lub przejęło poglądy wroga. Te fakty doprowadziły do tego, że chyba po raz pierwszy w historii naszej cywilizacji, rząd demokratyczny zlecił ekspertom przeprowadzenie gruntownych badań nad technikami manipulacji umysłem.

Książka, którą czytelnik trzyma w ręku stanowi usystematyzowaną próbę przedstawienia badań nad skrajną uległością, dla przeprowadzenia których impulsem były właśnie wydarzenia wojny koreańskiej. Jednocześnie jednak z opisaniem wydarzeń mających miejsce w obozach jenieckich oraz wyjaśnieniem zachodzących tam zjawisk badań tych nie zaprzestano. Trwają one nadal dając nam coraz lepszy obraz tego, na ile można nami manipulować. Dla polskiego czytelnika doniesienia prezentowane w książce mają ciągle aspekt nowości, a nawet sensacji, głównie dlatego, że komunistyczna cenzura nie dopuszczała do druku nic, co w jakikolwiek sposób mogłoby przyczynić się do rozszyfrowania metod działania państw totalitarnych. Do dzisiaj na polskim rynku nadal niewiele jest pozycji poświęconych tej problematyce. *Manipulowanie umysłem* zostało opublikowane po raz pierwszy w 1983 roku. Nie znaczy to jednak, że przedstawiana w niej problematyka straciła cokolwiek na wartości. Przeciwnie, jej wznowienie w 2000 roku, ale przede wszystkim ostatnie wydarzenia związane z atakami terrorystycznymi i próby ich interpretacji wskazują jak słabo ciągle znamy własne wnętrze i jak bardzo ta książka jest potrzebna.

Główna teza prezentowanej po raz pierwszy polskiemu czytelnikowi pracy mówi, że często mamy mniejszy wpływ na własne postępowanie niż skłonni bylibyśmy sądzić. Nie jest to jednak komercyjne epatowanie grozą czytelników. Książka daje możliwość oglądu zjawiska z różnych punktów widzenia i – co niezwykle istotne – zbudowania własnego sądu na temat zjawiska prania mózgu, indoktrynacji i innych form wywierania wpływu, które w dzisiejszych czasach intensywnego przepływu informacji i zmian technologii środków komunikowania się będą coraz powszechniejsze.

Tomasz Witkowski  
Kwiecień, 2003 r.



**WPROWADZENIE**



Pojęcie „pranie mózgu” pierwszy raz zostało użyte w artykule opublikowanym przez gazetę *Miami News* we wrześniu 1950 r. Autor, Edward Hunter, ukuł to sformułowanie, będące raczej kiepskim tłumaczeniem chińskiego *hsi-nao* (co oznacza „wymazywać z umysłu”). W artykule tym twierdził, że po rewolucji w Chinach wykorzystywano nieznanne wcześniej techniki psychologiczne, by nakłaniać obywateli do wstępowania do partii komunistycznej.

Hunter kontynuował ten temat w kolejnych artykułach i książkach. Pod koniec wojny dla amerykańskiej opinii publicznej zdawało się jasne, że Amerykańscy jeńcy wojenni współpracowali z wrogiem, ponieważ nie mieli wyboru. Stali się niewinnymi ofiarami niezwyklego zabiegu kontroli umysłu, techniki pierwotnie opracowanej w celu przekonania Chińczyków o słuszności komunizmu, a później zastosowanej wobec schwytanych wrogów.

Pojęcie „pranie mózgu” padło na podatny grunt. Dla opinii publicznej szokiem było odkrycie, że tak wielu amerykańskich chłopców schwytanych w Korei przyjęło wrogie poglądy. Dokładna liczba żołnierzy, którzy w takim czy innym stopniu przeszli na drugą stronę, wahała się w zależności od stopnia radykalizmu różnych materiałów źródłowych. Autorzy obawiający się skutków manipulacji masami, tacy jak psycholog Joost Meerloo, podają, że spośród 7190 jeńców amerykańskich przetrzymywanych w Chinach 70% zostało przekonanych przez chińską propagandę do złożenia zeznań lub podpisania petycji nawołujących do zakończenia wojny, chociaż niewielu z nich „pozostało” komunistami po zakończeniu wojny i powrocie do kraju. Mniej dramatyczna wersja wydarzeń mówi

o jednej trzeciej amerykańskich jeńców, którzy przeszli na stronę komunistów. Tak czy inaczej, liczba ta wystarczyła, aby zszokowani Amerykanie przyjęli wyjaśnienie o „praniu mózgów”, pomijając równie jaskrawy fakt, że skapitulowało niewielu poddawanych takim samym zabiegom żołnierzy brytyjskich i jeszcze mniej żołnierzy tureckich (jeżeli w ogóle którykolwiek z nich).

Amerykańscy jeńcy wojenni, którzy powrócili do domu, stali się – co zrozumiałe – obiektami badań wielu psychiatrów i psychologów, pragnących dowiedzieć się, czym jest „pranie mózgu” – jeśli w ogóle istnieje; a jeśli nie istnieje, to należało sobie odpowiedzieć na pytanie, co skłoniło żołnierzy do tak dramatycznej nielojalności wobec Prezydenta i ojczyzny. Dopiero znacznie późniejsi badacze tych wydarzeń postawili tezę, że panika na tle „prania mózgu” została wywołana przez CIA.

Hunter, który pierwszy użył tego terminu, był w końcu pracownikiem CIA w czasie, gdy pisał na ten temat. Był nie tylko dziennikarzem, ale także specjalistą od propagandy. Według Schefflina i Optona, autorów *The Mind Manipulators*, którzy badali jego biografię, służył także jako „specjalista do spraw wojny psychologicznej w Pentagonie”. W swojej pierwszej książce Hunter spopularyzował mniemanie, jakoby Stany Zjednoczone znalazły się w obliczu wroga wykorzystującego taktykę kontrolowania umysłów i że tylko za pomocą równie tajnego przeciwdziałania można usunąć to niebezpieczeństwo. Jednak tematem niniejszej książki nie jest analizowanie wyników z tego działań CIA, które „badało” możliwości hipnozy, programowania, wykorzystania narkotyków i tym podobnych zabiegów służących do kontrolowania umysłu. Kilkanaście opublikowanych książek na ten temat wydaje się wskazywać, że wynikiem wysiłków CIA była raczej kompromitacja niż poznanie jakichś tajników.

Zbadanie pochodzenia wyrażenia „pranie mózgu” wydaje się ważne, ponieważ mamy tu do czynienia z przypadkiem niezwyklej kariery samego terminu bez badania zjawiska tym terminem określanego. Wielu eksper-

tów-psychologów i wytrwałych badaczy zajmowało się tym tematem. Niektórzy z nich skupiali się na stanowczym dowodzeniu, że mózgu nie można wyprać. Inni dochodzili do wniosku, że pranie mózgu to potężna, wszechobecna technika, która pozwala w pierwszej kolejności zapanować nad jednostką, a później nad światem. Joost Meerloo nazywa to „warunkowaniem politycznym” i twierdzi:

Warunkowania politycznego nie należy mylić ze szkoleniem, perswazją czy nawet indoktrynacją. To coś więcej. Oznacza ono oswajanie. Oznacza zawładnięcie najprostszymi i najbardziej złożonymi reakcjami nerwowymi człowieka. (...) Totalitaryzm chce najpierw wywołać oczekiwaną odpowiedź komórek nerwowych, później kontrolować jednostkę, a wreszcie kontrolować masy.<sup>1</sup>

Istnieje także pogląd, wyrażony przez Schefflina i Optona, że pranie mózgu było i nadal jest określeniem wzbudzającym strach; dzięki niemu nie musimy stawiać czoła kłopotliwym lub trudnym do zaakceptowania prawdom. Wygodniej było na przykład twierdzić, że Patty Hearst<sup>2</sup> została poddana praniu mózgu, w wyniku czego przyjęła cele grupy rewolucjonistów, którzy porwali ją w 1974 r., niż stawić czoła twierdzeniu, że być może nawet ludzie, będący symbolem sukcesu amerykańskiego stylu życia, mogą radykalnie zmienić poglądy.

To, co w latach 80-tych mogło wydawać się akademiczką dyskusją, obecnie jest przedmiotem żywego zainteresowania z powodu tak licznych ostatnio sekt religijnych,

---

<sup>1</sup> J. A. M. Meerloo, *Mental Seduction and Menticide: the psychology of thought control and brainwashing*. Jonathan Cape, London 1957.

<sup>2</sup> Paricia Hearst jako 19 letnia dziewczyna, 4 lutego 1974 r. została porwana przez przedstawicieli Symbiotycznej Armii Wyzwoleńczej. Po złożeniu przez jej ojca okupu okazało się, że zdecydowała się ona pozostać w SAW jako aktywna jej działaczka, a następnie uczestniczka wielu napadów z bronią w rękę. „Nawrócenie” Patty nastąpiło w ciągu 60 dni. Po jej aresztowaniu odbył się spektakularny proces, podczas którego linia obrony opierała się na stwierdzeniu, że dziewczyna została poddana praniu mózgu. Sąd odrzucił wówczas taką argumentację (*przyp. red.*).

które – w opinii wielu osób – pozyskują nowych członków, poddając ich praniu mózgu. W marcu 1981 r. po wysłuchaniu pozwu wniesionego przez sektę Moona przeciwko gazecie *Daily Mail*, która wydrukowała artykuł oskarżający „kościół o rozbijanie rodziny”, Wysoki Trybunał Anglii orzekł, że sekta poddaje ludzi praniu mózgu (tego terminu użyto).

Ta sprawa sądowa ponownie zwróciła uwagę na zagadnienie przymuszania, nieumyślnego lub celowego, niczego nie podejrzewających ludzi. Znow aktualne stały się wszystkie dawne pytania. Czym właściwie jest pranie mózgu? Czy można zmusić jakąkolwiek rozumną osobę do przyjęcia stylu życia, który jest całkowicie niezgodny z jej upodobaniami? Jaka jest różnica między praniem mózgu a indoktrynacją czy równie podstępными skutkami wpływu reklamy i systemu edukacji? A może taka różnica nie istnieje?

Analizę pojęcia „pranie mózgu” utrudnia fakt, że określenie to nigdy nie zostało uznane za fachowe. Drastyczny obraz, jaki przedstawił Hunter, był jedynie impresjonistycznym szkicem, który przez lata przekazywano i, w zależności od opcji, upiększano lub zaciemniano. Niektórzy widzą w tym obrazie bardzo konkretne elementy, niezbędne dla zrozumienia całości; dla innych stanowi zamazane płótno, ukrywające całe ludzkie życie. Tak pojemne pojęcie może jedynie budzić strach, pogardę lub dezorientację. Przyjęcie lub nieprzyjęcie tego terminu zależy w znacznym stopniu od wstępnego zdefiniowania.

Robert Lifton przeprowadził w Hongkongu wyczerpujące badania wielu cywilów z Zachodu i z samych Chin, których po rewolucji próbowano „nawrócić” na komunizm. Swoje odkrycia opublikował w książce *Thought Reform and the Psychology of Totalism*. We wstępie autor czyni cenne spostrzeżenie:

Za tą siecią semantycznych (i nie tylko) niejasności stoi obraz „prania mózgu” jako potężnej, niepokonanej, niezgłębionej i magicznej metody osiągnięcia całkowitej kontroli nad ludz-

kim umysłem. Oczywiście „pranie mózgu” nie jest żadną z tych rzeczy. To nieprecyzyjne pojęcie ześrodkowuje w sobie strach, niechęć, pragnienie poddania się, usprawiedliwienie niepowodzenia, nieodpowiedzialne oskarżenia i wiele objawów ekstremizmu emocjonalnego. Można śmiało stwierdzić, że użyteczność tego określenia jest daleka od precyzji i wątpliwa. Można nawet odczuwać pokusę, by w ogóle o sprawie zapomnieć (...)

Jednak oznaczałoby to pominięcie jednego z większych problemów naszych czasów – psychologii i etyki zajmujących się próbami zmieniania ludzi. Mimo zmiennych kolei losu pojęcia prania mózgu, sam proces, który dał początek tej nazwie, jest bardzo realny.<sup>3</sup>

Wielu psychologów badających żołnierzy amerykańskich repatriowanych z Korei doszło do wniosku, że pranie mózgu nie jest nową techniką, ale sprytnym połączeniem wielu technik, z których każda jest dobrze znana i rozumiała. Niniejsza książka, uzupełniona najnowszymi odkryciami o ludzkim zachowaniu, dostarczona przez psychologię, próbuje przyjrzeć się tym procesom, objętym wspólną nazwą prania mózgu, w celu stwierdzenia, jak funkcjonuje każdy z nich z osobna, wpływając na nas w codziennym życiu. W jakim stopniu indoktrynacja, warunkowanie, potrzeba akceptacji społecznej, zależność emocjonalna i wiele innych czynników sprawiają, że mamy mniejszy wpływ na własne postępowanie, niż chcielibyśmy sądzić?

Wyjaśnienie zjawiska prania mózgu, procesu najgłębszej zmiany, być może posłuży do zwrócenia uwagi na sposób funkcjonowania przeciętnego ludzkiego umysłu. Wynika to z tego, że czynniki, które można połączyć, aby wymusić nagłą zmianę, są prawdopodobnie odpowiedzialne w równym stopniu, w różnych kombinacjach i nieświadomie na przestrzeni czasu, za formowanie naszego usposobienia. Dzięki temu miast powierzchownych postawimy tu pytania fundamentalne.

<sup>3</sup> R. J. Lifton, *Thought Reform and the Psychology of Totalism*. Victor Gollancz, London 1961.

Chciałabym podziękować wszystkim autorom wykorzystanych książek o praniu mózgu, indoktrynacji i warunkowaniu. Przy okazji polecam Czytelnikowi pełną bibliografię, znajdującą się na końcu książki, jako że wszystkie te pozycje stanowią fascynującą lekturę.

# ROZDZIAŁ I



# PRANIE MÓZGU



Aby wyodrębnić elementy tzw. procesu prania mózgu, należy dokładnie przyjrzeć się temu, co działo się z jeńcami w chińskich obozach wojennych w Korei. Żołnierze amerykańscy, repatriowani w 1953 r., pozornie dopuszczający się kolaboracji z wrogiem i na krótko przyjmujący komunistyczny światopogląd, nie byli pierwszymi, którzy skupili uwagę całego świata na zjawisku nagłej zmiany poglądów politycznych. W latach 1936-1938 stalinowskie pokazowe procesy moskiewskie wywołały niepokój odczuwalny nawet daleko poza granicami ZSRR. Podczas tych procesów prominentni bolszewicy publicznie przyznawali się do nieprawdopodobnych zbrodni, których nie byli w stanie popełnić. Wydawało się nawet, że dobrowolnie podzielają pogląd prokuratorów, uznających ich za dywersantów. Niewiarygodne było to, że zagorzali rewolucjoniści mogą nagle płaszczyć się i wyrażać skruchę. Fakt, że w tę sytuację został zaprzęgnięty jakiś tajemniczy i podstępny proces, stał się jasny dla Amerykanów dopiero wtedy, kiedy w jakiś czas później ich żołnierze ulegali Chińczykom, a niektórzy z nich składali równie niewiarygodne zeznania, jakoby Amerykanie byli zaangażowani w wojnę biologiczną przeciwko komunistom. Z prośbą o wyjaśnienie zjawiska zwrócono się do ekspertów.

Szczegółowe analizy osobowości badanych żołnierzy, stresów, jakich musieli doświadczyć oraz taktyki wykorzystywanej przez Chińczyków, dają najpełniejszy obraz tego, co nazywamy praniem mózgu. Przedstawiane w późniejszych latach podczas rozpraw sądowych dowody na to, że osoby takie jak Patty Hearst lub członkowie sekt zosta-

li poddani praniu mózgu, opierały się na odkryciach dokonanych w Korei.

Poszczególne eksperci kładli nacisk na różne aspekty zaistniałych wydarzeń. Czasem dochodzili także do sprzecznych wniosków. Warto podsumować ich opinie i odnaleźć wspólne wątki.

W sierpniu 1953 r. Edgar Schein, psycholog z Massachusetts Institute of Technology, zgromadził dane podczas prowadzenia dochodzenia wobec repatriantów w Inchon w Korei i później na pokładzie amerykańskiego okrętu wojennego „General Black”, transportującego ich do Stanów Zjednoczonych w pierwszych dwóch tygodniach września. W artykule zatytułowanym *Chiński program indoktrynacji jeńców wojennych: studium prób „prania mózgu”*, opublikowanym w *Psychiatry* w 1956 r., na podstawie relacji żołnierzy nakreślił obraz tego, co im się przytrafiło w Korei oraz przedstawił własne wnioski. Opierając się na swoich badaniach, stwierdził, że w chińskich technikach nie było nic szczególnie nowego ani przerażającego. W rzeczywistości stanowiły one połączenie tradycyjnych, dobrze znanych zabiegów osłabiających odporność, takich jak dyskusja w grupie, samokrytycyzm, przesłuchanie, nagrody i kary, wymuszone spowiedzi, poddanie propagandzie i kontrola informacji. Nowością nie była sama metoda, ale planowy sposób połączenia szeregu różnych wypróbowanych i zbadanych metod.

Poniższy opis wydarzeń, które zaszły w koreańskich obozach dla jeńców wojennych, pochodzi z publikacji Scheina.

Chiński stosunek do jeńców już na początku różnił się od północnokoreańskiego. Koreańczycy byli wobec więźniów brutalni, zabierali im ubrania, pozbawiali regularnych i wystarczających posiłków oraz wymierzali surowe kary lub zabijali za próby oporu, natomiast Chińczycy ciepło witali jeńców, składając im nawet gratulacje z powodu „wyzwolenia”.

Jednak w czasie następnych tygodni i miesięcy żołnierze doświadczały cierpień fizycznych i psychicznych. Prawie

we wszystkim, co Chińczycy mówili i robili, była zawarta sugestia, że te naciski ustaną i życie stanie się prostsze, jeśli żołnierze będą lepiej „współpracować” z przetrzymującymi ich Chińczykami.

Żołnierze musieli przetrwać długie marsze, trwające nawet dwa tygodnie, do przydzielonych obozów. Podczas marszu dostawali niewiele jedzenia. Aby przeżyć, zmuszani byli do rywalizowania między sobą o pożywienie, ubranie i schronienie. To, zdaniem Scheina, uniemożliwiło im podtrzymanie więzi grupowych. Przez cały czas Chińczycy rozbudzali nadzieje żołnierzy obietnicami lepszych warunków (mimo że postoje w tymczasowych obozach rozlokowanych po drodze nie przynosiły żadnej poprawy), a następnie gasili je, „wyjaśniając”, że ONZ stwarza trudności albo że zbyt wielu więźniów odmawia współpracy i dlatego wszyscy muszą cierpieć. Rozrzucano ulotki propagandowe, a żołnierzy zmuszano do śpiewania komunistycznych pieśni.

Tymczasem po dotarciu do obozu stałego żołnierze doświadczali znacznie większych cierpień fizycznych i psychicznych niż te, których zaznali wcześniej.

Schein nie przedstawił szczegółowej listy tortur fizycznych, jakim byli poddawani żołnierze, ale Meerloo wymienia cały ich szereg opisanych w oficjalnych raportach amerykańskich i brytyjskich, m.in.:

1. Stanie na baczność lub siedzenie z wyciągniętymi nogami w całkowitym milczeniu od 4:30 rano do 11:00 wieczorem i nieustanne budzenie w czasie tych kilku godzin, kiedy sen był dozwolony.
2. Skazywanie na odosobnienie w pomieszczeniu o wymiarach 5 x 3 x 2 stóp.<sup>4</sup> Znany jest przypadek żołnierza, który spędził w takich warunkach pół roku.
3. Pozbawianie więźniów płynów przez kilka dni, co miało „pomóc w zastanowieniu się nad sobą”.
4. Wiązanie sznurem, którego jeden koniec był przeciągnięty nad belką i związany na szyi, jak pętla

---

<sup>4</sup> Ok. 152,5 x 91,5 x 61 cm (*przyp. red.*).

- wisielca, a drugi przymocowany wokół kostek u nóg. Jeńcowi mówiono, że jeśli poślizgnie się lub zegnije kolana, popełni samobójstwo.
5. Zmuszanie do klęczenia na ostrych kamieniach, z ciężkim kamieniem w rękach wyciągniętych nad głową.
  6. W jednym obozie zmuszano jeńców do trzymania w ustach cienkiego kawałka drewna lub metalu, który strażnik wsuwał przez otwór w drzwiach celi. Strażnik nagle wybijał drewno lub metal w bok, zazwyczaj wybijając więźniowi zęby lub rozrywając mu usta.
  7. Zmuszanie do marszu bosu do zamarzniętej rzeki, gdzie stopy więźniów oblewano wodą. Jeńcy musieli tak stać godzinami, przymarznięci do lodu, rozmyślając o swoich „zbrodniach”.

Według relacji Scheina, więźniowie musieli wstawać o świcie, przez godzinę wykonywać ćwiczenia, a następnie, po śniadaniu o 8 rano złożonym z płatków zbożowych lub kartoflanki, spędzali dzień przy swoich obowiązkach lub byli poddawani indoktrynacji. Otrzymanie obiadu było uzależnione od „postawy” więźnia.

Więźniowie żyli w grupach dziesięcio-piętnastoosobowych. Strażnicy starannie dobierali żołnierzy według rasy i stopnia, tak, aby rozbić ustaloną strukturę grupy, zwłaszcza przez oddzielenie dowódców. Żołnierze stanowili teraz jedną wspólnotę, co miało potwierdzić twierdzenie Chińczyków, że stopień wojskowy nie ma znaczenia; często na czele grupy stawiano bardzo młodych i niedoświadczonych jeńców. Jeśli tylko wśród żołnierzy pojawiały się oznaki tworzenia się hierarchii, strażnicy rozbijali taką grupę.

Nieustannie osłabiano osobiste związki i więzi. Żołnierzom nie pozwalano na jakiegokolwiek praktyki religijne; często zatrzymywano ich pocztę, przy czym twierdzono, że nikt do żołnierzy nie pisze, bo nikogo w domu nie obchodzi, co się z nimi stało.

Przez cały czas Chińczycy podejmowali próby rekrutowania żołnierzy do tzw. komitetów pokojowych. Ci, którzy się do nich przyłączyli, musieli brać udział w indoktrynacji, próbując udaremnić opór wśród innych żołnierzy i przygotowywać ulotki propagandowe wspierające sprawę – pod pozorem zajęć rekreacyjnych. Żołnierze wiedzieli o tym i dlatego te grupy, które organizowały się wśród nich, były słabe i nietrwałe z obawy przed donosicielami.

Schein dzieli metody zwalczania przez Chińczyków amerykańskich przekonań, postaw i wartości na dwa rodzaje: bezpośrednie i pośrednie.

Metody bezpośrednie obejmowały codzienne wykłady trwające po dwie lub trzy godziny, które dyskredytowały ONZ, a zwłaszcza USA, oraz wychwalały kraje komunistyczne; zmuszanie jeńców do podpisywania petycji pokojowych i przyznania się do winy; radiowe apele i przemowy nawołujące do pokoju. Schein zauważa, że przypadki indywidualnego przyznania się żołnierzy do wykorzystywania przez Amerykanów broni biologicznej najmocniej oddziaływało na słuchaczy. Podczas gdy większość jeńców uznawała wykłady za naiwne i nieścisłe, większe wrażenie robiły objaśnienia, udzielane przez własnych oficerów, podróżujących między obozami, dotyczące sposobu wykorzystania bomb biologicznych przez Stany Zjednoczone. Żołnierze, którzy uprzednio uważali oskarżenia o stosowanie broni biologicznej za czystą propagandę, zaczęli jednak zastanawiać się nad ich wiarygodnością.

Pośrednie metody obejmowały wyczerpujące psychicznie przesłuchania dotyczące amerykańskich technik wojskowych. Przesłuchania mogły trwać tygodniami, podczas których przesłuchujący mieszkał z więźniem i był wobec niego bardzo przyjazny. W tym czasie wielokrotnie wracano do zeznań jeńca, żądając od niego wyjaśnienia wszelkich nieścisłości między wcześniejszymi i późniejszymi odpowiedziami. Kiedy żołnierz odmawiał odpowiedzi na pytania, mógł być zmuszony do przepisania zeznań kogoś innego. Żołnierzowi mogło się to wydawać nieskuteczną próbą zmuszenia go do zmiany poglądów. W rzeczywistości cel był zupełnie inny

– jego pismo pokazywano innym jeńcom, wmawiając im, że to on sam dobrowolnie napisał.

Wszyscy więźniowie byli regularnie zmuszani do „spowiadania się” przed współtowarzyszami lub do samokrytyki, jeśli złamali przepisy obozowe. (Istniało bardzo wiele błahych przepisów.) Więźniowie uważali to za szczególnie poniżające.

Chińczycy do maksimum wykorzystali efekty, jakie może przynieść system nagród. Ci Amerykanie, którzy współpracowali, otrzymywali specjalne przywileje, jedzenie, ubranie. Innych zwabiano do współpracy obietnicą powrotu do domu. Żołnierzom tak bardzo brakowało kontaktu z rodziną, że chętnie pisali propagandowe apele o pokój w swoich listach do domu, ponieważ stanowiło to gwarancję, że zostaną one wysłane. Inni uprawiali propagandę jedynie po to, aby powiadomić rodziny, że żyją. Niezależnie od motywu, skutek był taki, że inni jeńcy podejrzewali ich o pełną współpracę z wrogiem i stawali się podejrzliwi. Wielu z tych, którzy stracili zaufanie grupy, kontynuowało współpracę już na poważnie.

Schein uznał, że taktyka chińska odniosła skutek, choć ograniczony, z następujących powodów.

Najpierw więźniowie musieli borykać się z ogromnymi, osłabiającymi fizycznie niedostatkami. Osłabieni, musieli stawić czoło poważnej presji psychicznej – strachowi, że nigdy nie wrócą do domu, że zginą lub staną się obiektem okrutnej zemsty. Ponadto ich przekonania, wartości i postawy były nieustannie podważane przez przetrzymujących ich Chińczyków, co osłabiało ich poczucie własnego ja. Wywołana niepewność w żaden sposób nie mogła być zmniejszona poprzez sprawdzenie się na tle grupy, ponieważ więzi grupowe systematycznie niszczone. Każdy jeńiec sam musiał sobie odpowiedzieć na pytanie o swoje postępowanie w życiu. Wzajemny brak zaufania, podsycany wiedzą o istnieniu donosicieli i czasem nieuzasadnionym strachem przed nimi, mógł jedynie pogłębić ich samotność. Jeśli ta niepewność stawała się nie do zniesienia, istniał tylko jeden skuteczny sposób jej złagodzenia: kolaboracja z komunistami, ponieważ było to jedyne dostępne źródło poczucia „pewności”.

Tymczasem Chińczycy wzmacniali swoje osiągnięcia za pomocą innej specyficznej taktyki psychologicznej. Do złamania żołnierza wykorzystywali powtarzanie; ponawiali swoje żądania i oskarżenia tak długo, aż wyczerpany jeńiec poddawał się. Starannie dozowali swoje żądania, zaczynając od błahych prośb i stopniowo dochodząc do ważnych. Zmuszali jeńców do uczestniczenia we własnym „nawróceniu”. Samo wysłuchiwanie wykładów nigdy nie wystarczało. Musieli oni dodatkowo odpowiadać, ustnie lub pisemnie, na zadawane pytania. Wreszcie ukrywając indoktrynację pod płaszczykiem wezwań do pokoju, Chińczycy byli w stanie dotrzeć do bardzo wyczerpanych i zmęczonych wojną żołnierzy.

Według Scheina żadna metoda nacisku z osobna nie jest całkowicie (ani w głównej mierze) odpowiedzialna za załamanie nerwowe, mogące prowadzić do tzw. prania mózgu. Jednak dr Lawrence Winkle Junior i dr Herold Wolff twierdzą, że Chińczycy dołożyli wysiłku, aby wyzwać pewne stany psychiczne w ściśle określonym porządku, co doprowadzało do kapitulacji i poddania się. Autorzy przedstawili listę tych stanów w artykule opublikowanym w *Bulletin of the New York Academy of Medicine* we wrześniu 1957 r. Były to:

- lęk,
- napięcie,
- świadomość, że jest się unikanym,
- nieokreślone poczucie winy,
- strach i niepewność,
- dezorientacja,
- pogłębiająca się depresja,
- zmęczenie,
- rozpacz,
- wielka potrzeba mówienia,
- całkowita zależność od każdego, kto chce się zaprzyjaźnić,
- wielka potrzeba aprobaty ze strony przesłuchującego,
- zwiększona podatność na perswazję.

Wszystko to kumulowało się, prowadząc do spowiedzi, racjonalizacji przyznania i ostatecznego głębokiego poczucia ulgi.

W 1956 r. Amerykańska Grupa Promowania Psychiatrii (US Group for the Advancement of Psychiatry) zorganizowała dwa sympozja na temat siłowej indoktrynacji, na których dr Wolff zaprezentował swoje badania. Przedstawił osiem metod przy pomocy których komuniści osiągnęli wspomniane cele. Poniższy opis jest oparty na doskonałej książce Petera Watsona, *War on the Mind*.

1. Chińczycy wymuszali wykonywanie błahych poleceń, takich jak przestrzeganie mało ważnych przepisów lub zmuszanie do pisania, aby przyzwyczaić jeńców do uległości.
2. Chińczycy zadawali sobie wiele trudu, żeby pokazać więźniom, że ich los jest pod całkowitą kontrolą; udawali, że współpracę uważają za rzecz oczywistą i zwodzili jeńców obietnicami przywilejów. Więźniowie mieli nabrać przekonania, że próby utrzymania jakichkolwiek pozorów kontroli są bezużyteczne. Uczęło ich to bezradności.
3. Od czasu do czasu Chińczycy rozdawali przywileje w najmniej spodziewanych okolicznościach, nagradzali każdy przejaw współpracy, obiecywali lepsze warunki lub okazywali nieoczekiwaną życzliwość – wszystko to służyło skłanianiu żołnierzy do uległości i miało zapobiegać przyzwyczajeniu się do niedostatku.
4. Groźby tortur, śmierci, odmowy powrotu do domu, izolacji, niekończących się przesłuchań lub groźby pod adresem rodziny i przyjaciół służyły pogłębianiu strachu, lęków i rozpaczycy żołnierzy.
5. W rezultacie poniżeń, takich jak utrudnienia w utrzymaniu higieny osobistej, upokorzenia, kary, zniewagi, koszmarne warunki życia i brak prywatności, wydawało się, iż trwały opór jest bezsensowny i przynosi skutki odwrotne od zamierzonych. Żołnierzom, zmuszonym do troszczenia się jedynie

o najbardziej podstawowe wartości, wydawało się, że uległość może tylko podnieść poczucie własnej wartości.

6. Zmuszając żołnierzy do przebywania w ciemności lub jaskrawym świetle, albo w demobilizującym otoczeniu, bez różnorodnego pożywienia, książek czy wolności poruszania się, Chińczycy mogli skłaniać ich do rozmyślania o uwięzieniu, a to powodowało dezorientację wywołaną nadmierną introspekcją.
7. Całkowita lub częściowa izolacja jak również pozbawienie ofiary jakiegokolwiek wsparcia społecznego poza wsparciem ze strony strażnika, od którego więzień stawał się coraz bardziej zależny, służyły tym samym celom.
8. Stres fizyczny, np. głodzenie, wywoływanie chorób, pozbawianie snu, długie okresy stania na baczność lub przesłuchiwanie, nieustanne napięcie – wszystko to powodowało, że w końcu żołnierze stawali się zbyt słabi psychicznie, żeby się opierać.

W artykule opublikowanym w książce *The Manipulation of Human Behaviour* pod redakcją Bidermana i Zimmera, Hinkle wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób stres fizyczny wywiera wpływ na psychikę.

„Wewnętrzne środowisko” mózgu, pisze Hinkle, to roztwór, który zawiera szereg organicznych i nieorganicznych substancji. Zakłócenia poziomu zawartości tych substancji mogą niekorzystnie wpływać na funkcjonowanie mózgu. Sam mózg może być nie tylko pod bezpośrednim wpływem tych zmian, ale także pod wpływem pośrednim, jeśli wahania osłabiają inne ważne organy. Powszechnie występujące stany, które mogą spowodować zakłócenia, to np. pocenie się, odwodnienie, niedobór soli, nadmiar wody lub soli, wymioty, biegunka i oparzenia. Niektórzy ludzie pod wpływem silnego lęku zaczynają zbyt szybko oddychać, a to z kolei może powodować zmiany chemiczne we krwi i w konsekwencji wpływa na mózg.

Ponieważ mózg dla pozyskania energii może wykorzystywać tylko węglowodany, a nie tłuszcze czy białka jak inne narządy, każdy spadek zawartości cukru we krwi szybko wpływa na jego pracę – co czasem także jest skutkiem silnego lęku. Niedobór witamin B w diecie również może mieć bezpośredni wpływ na mózg. Pośrednio na jego pracę mogą wpłynąć jakiegokolwiek nieprawidłowości w funkcjonowaniu płuc, wątroby i serca, ponieważ skuteczna praca mózgu zależy od szybkiego usuwania wszystkich produktów końcowych metabolizmu obecnych w płynie, który go otacza.

„Syndrom mózgowy” jak nazywa się to zjawisko, opisuje postępującą degradację umyslową, która ma miejsce wtedy, kiedy mózg jest poważnie osłabiony. Początkowo pacjent jest niespokojny i zbyt dużo mówi, później przychodzi majaczenie, dezorientacja, wreszcie utrata przytomności. Jednak w początkowych etapach nie ma wyraźnych objawów uszkodzenia mózgu. Pacjent przejawia wyższe pobudzenie emocjonalne, nastroje depresyjne, poirytowanie, zdenerwowanie lub napięcie – wszystkie te stany można przypisać określonym okolicznościom życiowym. Występują niewielkie zaburzenia mowy, pacjent staje się nieco chaotyczny i zaczyna zapominać, ale wciąż daje sobie radę pod względem intelektualnym, chociaż nieco mniej skutecznie niż zazwyczaj. Hinkle pisze:

W tym stanie badany nie ma złudzeń, halucynacji czy przywidzeń, ale przywiązuje nadmierną wagę do mało znaczących wydarzeń, błędnie interpretuje, obwinia innych oraz przyjmuje wyjaśnienia i stwierdzenia, które w innych okolicznościach uznałby za ewidentnie absurdalne. Nie zmyśla, ale może być skłonny stwierdzić, że dana relacja jest „oczywiście prawdziwa” lub że dane zdarzenie „rzeczywiście miało miejsce”, podczas gdy w rzeczywistości relacja być może jest prawdziwa, a zdarzenie być może miało miejsce. Sprawność intelektualna, osąd i wgląd również słabną w podobnym stopniu.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> L. E. Hinkle Jr, *The physiological state of the interrogation subject as it affect brain function*. (w:) A. O. Biderman, H. Zimmer (red.), *The Manipulation of Human Behaviour*. John Wiley, New York 1961.

Hinkle wskazuje na fakt, że więźniowie w Korei, przetrzymywani w złych warunkach, mogli cierpieć na te początkowe objawy syndromu mózgowego. Poza tym mózg, aby utrzymać swój normalny poziom funkcjonowania, musi przetwarzać informacje i być utrzymywany w aktywności. Okresy izolacji natomiast lub wielokrotne obowiązkowe powtarzanie jednej czynności intelektualnej prawdopodobnie spowodowały zmęczenie mózgu i pogorszenie jego działania, chociaż i te efekty nie były natychmiast widoczne.

Pomimo tego, że fizyczne wyczerpanie mózgu musi wpłynąć na jego działanie, Hinkle wskazuje, że pogorszenie pracy mózgu nie odbywa się u wszystkich ludzi w tym samym tempie. Uważa on, że osobowość jednostki w dużej mierze określa, kto wytrzyma najdłużej.

Krótko mówiąc, mózg, narząd, który zajmuje się informacjami, także organizuje swoje reakcje na podstawie wcześniej otrzymanych informacji. Te informacje, w formie osobowości ukształtowanej przez doświadczenie całego życia, jak również bezpośrednie postawy i świadomość aktualnej sytuacji warunkują sposób, w jaki mózg zareaguje w danej sytuacji. Nie ma wątpliwości, że osobowość, postawy i percepcja aktualnej sytuacji w poważnym stopniu wpływają na zdolność mózgu do znoszenia izolacji, męczących zadań czy utraty snu.<sup>6</sup>

Osobowość wpływa nie tylko na to, kiedy wystąpi syndrom mózgowy, ale także na formę, jaką przybierze, określając czy dana osoba stanie się rozmowna czy zamknięta w sobie, niespokojna czy rozgniewana, paranoidalna czy ufna.

Hinkle pisze na koniec:

Zakłócenia funkcjonowania mózgu łatwo wywołać u każdego człowieka. Żadna „siła woli” nie może zapobiec temu zjawisku.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Tamże.

<sup>7</sup> Tamże.

Psycholog Joost Meerloo sięga do teorii psychoanalizy i warunkowania, aby wyjaśnić pranie mózgu, którego doświadczyli amerykańscy żołnierze. Stworzył on określenie „zabijanie umysłu” na opisanie tego procesu. Meerloo to były szef departamentu psychologii holenderskich Sił Zbrojnych; w 1950 r. otrzymał obywatelstwo amerykańskie. Powołano go jako eksperta do złożenia zeznań w śledztwie wojskowym w sprawie pułkownika Schwable’a. (Pułkownik Schwable, oficer amerykańskiego korpusu marines „zeznał” w Korei, że Ameryka prowadziła wojnę bakteriologiczną przeciwko swoim wrogom. Wymienił domniemane misje, spotkania i konferencje strategiczne, a także nazwiska.)

Zdaniem Meerloo, skuteczne techniki „zabijania umysłu” w pełni wykorzystują głęboko ukryte ludzkie poczucie winy i nieświadomą potrzebę bycia kształtowanym i dostosowywania się do tradycyjnych schematów. Uważa on, że ludzie obawiają się wolności i konfliktów, jakie niesie ze sobą pełna autonomia.

Twierdził nawet, że Chińczycy wykorzystali odkrycia rosyjskiego psychologa Iwana Pawłowa związane z zachowaniem warunkowym. Pawłow odkrył, że może sprawić, aby psy wydzielały ślinę na dźwięk dzwonka. Dzwoniąc dzwonkiem przy każdym karmieniu, doprowadził psy do kojarzenia tych dwóch zdarzeń. „Uwarunkował” nienaturalną reakcję. Później odkrył jeszcze wiele faktów związanych z warunkowym zachowaniem (Rozdział 3) i okolicznościami, które mogą je ułatwiać lub utrudniać.

Meerloo jest przekonany, że jednym z takich odkryć, które wykorzystali Chińczycy, był fakt, że warunkowanie najłatwiej jest przeprowadzić, jeśli proces odbywa się w spokojnym otoczeniu, w obecności niewielu bodźców. Więźniów politycznych łatwiej było zatem warunkować, kiedy byli przetrzymywani w izolacji.

Pawłow pierwszy dokonał odkrycia, że niektóre zwierzęta łatwiej się uczą, jeśli są nagradzane – uczuciem lub jedzeniem – podczas gdy inne lepiej reagowały, kiedy były boleśnie karane za pomyłki. Ta różnica, wskazuje Meerloo,

prawdopodobnie jest związana z rodzajem wcześniejszego warunkowania przez rodziców. Ponieważ u ludzi skutek mógł być taki, że dana osoba może bez końca opierać się w obliczu kar, a łatwo ulegać nagrodom, przesłuchujący nie mogli dowolnie używać nagród i kar, jeśli chcieli osiągnąć rezultaty. Wiedzieli, że najpierw muszą stwierdzić, do której kategorii należy dany jeńiec.

Wykorzystanie przez Chińczyków nudnych, powtarzających się zadań oparte było, według Meerloo, na odkryciu Pawłowa, że każde wcześniejsze uwarunkowanie, niezależnie od tego, jak silne, można uczynić nieskutecznym – zahamować – za pomocą znudzenia.

Wreszcie Meerloo wskazuje, że Chińczycy rozwinęli teorię Pawłowa mówiącą, że słabe, drugorzędne bodźce także mogą mieć właściwości warunkujące – ton, jakim wymawiane są słowa, równie skutecznie kształtuje zachowanie, jak same słowa. Pawłow nie zbadał głębiej tego obszaru, ale w latach 50-tych rola lingwistyki w masowej indoktrynacji była badana przez innych psychologów rosyjskich.

Jednak Meerloo nie omieszkiał zauważyć, że zbyt łatwowieczne jest przekonanie, jakoby można wprowadzić stałe zmiany w myśleniu i zachowaniu człowieka tylko za pomocą prostego zastosowania teorii warunkowania Pawłowa. Jest natomiast przekonany, że może ono być potężnym środkiem wykorzystywania głębszej niepewności emocjonalnej człowieka, kiedy już zostanie obudzona. Np. w odosobnieniu, kiedy więzień jest odcięty od świata i pozbawiony zwykłego dopływu bodźców zmysłowych, zmienia się jego aktywność psychiczna. Zaczyna rozpamiętywać dawno zapomniane niepokoje; jego wymyślone życie staje się bardziej realne niż prawdziwe. W takim stanie człowiek jest podatny na wpływ, ponieważ nie może sprawdzić adekwatności swoich uczuć i fantazji w stosunku do zwykłej rzeczywistości.

Meerloo, daleki od stwierdzenia, że warunkowanie zachowania jest główną techniką prania mózgu, podkreśla, że własne podstawowe popędy i potrzeby człowieka

mogą nieświadomie doprowadzić go do udziału w procesie prania mózgu. Potrzeba towarzystwa nie znika, kiedy jedyną dostępną osobą, jaka może je zaoferować, jest strażnik czy przesłuchujący. Niewiele osobowości, cierpiąc na przytłaczającą samotność, potrafi oprzeć się tej potrzebie. Pierwszym krokiem do poddania się może być to, że więzień, odizolowany od ludzi i przekonany przez wroga, że wszyscy go opuścili, akceptuje, a nawet chętnie przyjmuje strażnika jako substytut przyjaciela.

Ofiara może również czuć się zmuszona „zapłacić” za swoją kapitulację, za niedopuszczalną (dla siebie samej) potrzebę pocieszenia i przyjaźni z jakiegokolwiek dostępnego źródła, stając się wobec siebie surowa bardziej niż przesłuchujący. Ta bierna próba wyeliminowania wroga dodaje kolejny stres do ciężaru, który już był nie do zniesienia: więzień walczy nie tylko z prześladowcami, ale także ze sobą, co powoduje podwójne osłabienie.

Pranie mózgu nie może być skuteczne przy sztywnym zastosowaniu technik, bez wzięcia pod uwagę osobowości więźnia, jego strachu, niepewności i podstawowych potrzeb. Z podobnych przyczyn szkolenie żołnierzy do wytrzymywania tortur fizycznych jest nieskuteczną metodą opierania się praktykom prania mózgu. To nie fizyczne tortury są najskuteczniejszym narzędziem procesu prania mózgu; samo uczenie technik unikania w celu wytrzymywania tortur może wywołać u tak wyszkolonych żołnierzy psychiczne reakcje osłabiające ich opór, zamiast go wzmacniać. Rozbudzony niepokój i przewidywanie strachu, wiedza, co może nastąpić, mogą doprowadzić więźnia do wcześniejszej kapitulacji. Człowiek może przedsięwziąć opór tylko przez zastosowanie skutecznych strategii psychicznych, które muszą opierać się na zrównoważonej perspektywie życiowej. Bez takiej perspektywy obecnej w zwykłym, codziennym życiu, nie można ich wyciągnąć „z rękawa”, gotowych do zastosowania, kiedy/jeśli człowiek nagle znajdzie się w sytuacji silnego przymusu, w nienaturalnym otoczeniu.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Zobacz: J. A. M. Meerloo, *Mental Seduction...* Wyd. cyt.

Badania Roberta Liftona dotyczące technik prania mózgu (które on nazwał reformą myśli) także opierają swoje wnioski na teorii psychoanalizy. Lifton brał udział w badaniu amerykańskich jeńców wojennych na statku płynącym do USA, ale jego główna praca zaczęła się po przyjeździe do Hongkongu. Przeprowadził tam szczegółowe wywiady z wieloma cywilami z Zachodu i Chin, którzy mieszkali w Chinach w czasie przejścia władzy przez komunistów w 1948 r., a później uciekli do Hongkongu. W książce *Thought Reform and the Psychology of Totalism* opisał i zanalizował doświadczenia piętnastu chińskich intelektualistów, którzy zostali poddani reformie myśli na uniwersytecie i w szkołach rewolucyjnych, oraz dwudziestu pięciu ludzi z Zachodu, którzy zostali uznani przez Chińczyków za przeciwników reżimu i przeszli reformę w więzieniu.

Jednym z tych ludzi był Francuz, dr Charles Vincent, który mieszkał i pracował w Chinach dwadzieścia pięć lat przed swoim aresztowaniem. Oskarżony o szpiegostwo, spędził w więzieniu trzy i pół roku. On i inny więzień, ojciec Luca (obaj zostali skłonieni podstępem do złożenia szczegółowego przyznania się do czynów, których nigdy nie popełnili, oraz do bezpodstawnych denuncjacji przyjaciół), tak zostali opisani przez Liftona:

(...) Ich otoczenie nie pozwalało na żadne uniki: byli zmuszeni uczestniczyć, byli wciągani przez siły działające wokół nich, aż wreszcie sami zaczęli odczuwać potrzebę spowiedzi i poprawy. To oddziaływanie sił psychicznych otoczenia na stany psychiczne jednostki jest może najbardziej niezwykłym faktem psychologicznym reformy myśli.<sup>9</sup>

Lifton rozpoznał wywołane procesy jako:

1. **Atak na tożsamość.** Dr Vincent usłyszał, że nie jest prawdziwym lekarzem, ojciec Luca, że nie jest praw-

---

<sup>9</sup> R. J. Lifton, *Thought Reform...* Wyd. cyt.

dziwym duchownym. Obaj, w miarę jak zaczęli tracić orientację, zaczęli kwestionować, czym i kim są.

2. **Poczucie winy.** Obaj byli potępiani przez nieomyślne otoczenie. Atmosfera poczucia winy tak ich przytłoczyła, że oskarżenia rzucone pod ich adresem połączyły się z subiektywnym poczuciem grzeszności i robienia czegoś złego. Wiedzieli, że są czemuś winni, czuli się bardzo winni i stopniowo zaczęli wierzyć, że musieli zasłużyć na karę.
3. **Zdrada samego siebie.** Denuncjacje przyjaciół i kolegów, do których ich zmuszono, miały dwojaki skutek. Z jednej strony zwiększyły ich poczucie winy i wstydu. Ale, co równie ważne, przez zadenuncjowanie wszystkich ludzi, z którymi związane było ich życie, faktycznie potępiali wszystko to, co stanowiło o wartości ich dotychczasowego życia. Nie tyle zdradzali przyjaciół, co byli zmuszeni do zdradzenia najistotniejszej części siebie.
4. **Punkt załamania.** Połączone skutki ostrego poczucia winy, wstydu i zdrady samego siebie doprowadziły ich do poczucia wyobcowania od samych siebie. Zaczęli obawiać się całkowitej zagłady, a ponieważ wszystko raczej podsycало niż zmniejszało ten strach, nieuchronnie zbliżali się do załamania nerwowego.
5. **Łagodność.** Nieuchronność całkowitej zagłady była nagle oddalana przez przejaw nieoczekiwanej łagodności ze strony wrogów. Krótki odpoczynek od przesłuchań, krótkie spotkanie, w czasie którego przez chwilę byli traktowani jak ludzie, na nowo wyzwalало w nich odrobinę tożsamości. Nagle śmierć nie była jedyną możliwością, jaką mogli sobie wyobrazić. Śmierci można było – trzeba było – uniknąć i istniał tylko jeden bezpośredni sposób. Dla człowieka w takim położeniu, pisze Lifton, „psychiczne rozprężenie otoczenia służy pozyskaniu go dla reformy myśli”. Mężczyźni w praktyce stali się gorliwymi uczestnikami własnej reformy.

6. **Przymus spowiedzi.** Spowiedź stopniowo stawała się coraz bardziej kusząca, ponieważ stanowiła sposób pozbycia się rozbudzonego przytłaczającego poczucia winy. Wewnętrzny przymus zakończenia koszmaru dezorientacji i utraty tożsamości dzięki przyznaniu się do winy stawał się w końcu nie do przewyciężenia.
7. **Przypisywanie winy.** Wywołanemu w więźniach nieokreślonego poczucia winy można było nadać konkretną formę, jeśli przyjęliby oni „światopogląd ludowy”. Ich winę można było przypisać błędnemu postępowaniu w życiu, które wynikało z wyznawania niewłaściwej ideologii.
8. **Reedukacja.** Aby osiągnąć „prawdziwą” reedukację, więźniowie musieli rozciągnąć potępienie samych siebie na każdy aspekt dawnego życia – ujrzeć swoje życie jako jedno pasmo całkowicie haniebnych czynów.
9. **Postęp i harmonia.** Przyjęcie nowego, zreformowanego sposobu myślenia prowadziło do zaspokojenia wielu potrzeb emocjonalnych i w konsekwencji umocnienia przekonania, że jest ono właściwe. Mogli wówczas doświadczyć bliskości w grupie, w której mieszkają i pracują, dążyć do wspólnego celu, doświadczyć ulgi rozwiązania wszystkich problemów i końca dezorientacji. Zamiast wyobcowania, mogli doświadczyć harmonii ze swoim otoczeniem.
10. **Ostateczna spowiedź i odrodzenie.** W tym nowym duchu harmonii mężczyźni byli gotowi z pełnym przekonaniem wyznać, czym są teraz i czego się wyrzekli. Doświadczali prawdziwych ponownych narodzin.

Lifton twierdził, że we wszystkich przypadkach pozornego „nawrócenia” wykorzystywano podobne czynniki emocjonalne: szczególnie silny i łatwy dostęp do negatywnej tożsamości, niezwykle silną podatność na poczucie winy, podatność na utratę tożsamości (zwłaszcza w przypadku obcości kulturowej) i skrajne emocje.

Szczególnie ciekawe było odkrycie Liftona, że ci, którzy – jak się wydaje – oparli się reformie myśli podczas doświadczenia więziennego, mieli podobne cechy charakteru. Byli także skłonni do zdecydowanego opowiedzenia się po jednej lub drugiej stronie. Notoryczne wykorzystywanie wypierania i tłumienia miało umożliwić im samokontrolę. Tymczasem stawiali się w sytuacji, w której jednostki najmniej zagrożone oddziaływaniem technik prania mózgu, obawiały się, że grozi im największe niebezpieczeństwo kapitulacji. Chociaż pozornie opierali się, w rzeczywistości toczyli nieustanną walkę z pokusą poddania.

Lifton wskazał szczegółowe kryteria, które wydawały mu się charakterystyczne dla totalitaryzmu ideologicznego i konieczne dla utrzymania jego kontroli nad jednostką. Są to:

- kontrola nad wszystkimi formami komunikacji;
- mistyczna manipulacja (totalitaryzm jako dążenie do wyznaczonych wyższych celów);
- wymóg czystości;
- stworzenie kultu spowiedzi;
- nacisk na „święte nauki”;
- zniekształcony język (Lifton nazywa to komunatami ograniczającymi myślenie);
- przedkładanie doktryny nad osobę;
- „dysponowanie życiem” – decydowanie, kto ma prawo żyć, a kto nie.

Schein, Hinkle, Wolff, Meerlo i Lifton zgadzają się, że osobowość stanowiła ważny czynnik określający, czy człowiek poddawał się, czy opierał wpływom chińskim. Każdy z nich w takiej czy innej formie stwierdził, że osoby o dobrze zintegrowanej, ustabilizowanej osobowości były najmniej podatne na naciski psychiczne. Natomiast dr William Sargant, psychiatra brytyjski, jest przekonany, że to, co stało się w Korei, było po prostu jedną z form syndromu nagłej konwersji, zjawiska, które można wyjaśnić za pomocą samej fizjologii. Osobowość, jeśli w ogóle odgrywa rolę w ro-

zumowaniu Sarganta, nie określa zdolności do stawienia oporu, lecz raczej determinuje czas, w którym zachodzi osłabienie i załamanie. U ludzi o ukształtowanej osobowości może to trwać dłużej, powiada Sargant, jednak nie tylko nie są oni odporni, ale istnieje prawdopodobieństwo, że najdłużej pozostaną wierni nowo zaszczerpionym przekonaniom. (Uważa on, że gdyby nie trudności językowe i pewien brak subtelności techniki, Chińczycy z pewnością mogliby zjednać więcej żołnierzy.)

Sargant proponuje kompleksowe wyjaśnienie tego, co uważa za nieuchronność konwersji, pojawiającej się wówczas, jeśli zastosuje się odpowiednie naciski na mózg. Nagłe nawrócenie religijne, pranie mózgu lub nagłą zmianę poglądów politycznych, fałszywe przyznanie się do winy i wywołany psychoanalizą wgląd Sargant wyjaśnia za pomocą zjawisk fizjologicznych, na które odporni są tylko niektórzy chorzy psychicznie ludzie. Swoje twierdzenia opiera na pracach Pawłowa. W przeciwieństwie do Meerloo, nie twierdzi on, że Chińczycy zawdzięczają swoje osiągnięcia studiowaniu Pawłowa, ale uważa, że odkrycia Pawłowa dotyczące reakcji na stres są kluczem do zrozumienia każdej nagłej zmiany przekonań – politycznych czy religijnych. W książce *Battle for the Mind*, gdzie wyjaśnia swoją teorię, powiada:

Polityczno-religijna walka o umysł człowieka może zostać wygrana przez tego, kto posiada gruntowną wiedzę o normalnych i anormalnych działaniach mózgu i jest najbardziej skłonny, aby wykorzystać tę wiedzę.<sup>10</sup>

Zainteresowanie Sarganta pracą Pawłowa wywodzi się z jego doświadczeń z czasu drugiej wojny światowej, kiedy leczył żołnierzy z nerwic wojennych. Studiowanie prac Pawłowa pozwoliło mu zrozumieć przyczyny wychodzenia z załamania nerwowego tych żołnierzy, których udało się skłonić do doświadczenia intensywnego wyładowania emo-

---

<sup>10</sup> W. Sargant, *Battle for the Mind*. Heinemann, London 1957.

cyjonalnego. Doprowadziło go również do stwierdzenia, że powodzenie religijnej i politycznej konwersji opiera się na manipulacji tymi samymi procesami fizjologicznymi.

W czasie swojej pracy nad uczeniem warunkowym u psów (Rozdział 3 szerzej omawia warunkowanie) Pawłow zaczął poznawać reakcje psów na stres. Odkrył, że psy można podzielić na cztery grupy według usposobienia. Dwa pierwsze typy nazwał „silny niezrównoważony” i „silny zrównoważony”, przy czym druga grupa była mniej pobudliwa, ale w obu prawdopodobną reakcją na stres było okazywanie zwiększonego podniecenia i agresji. Dwa pozostałe typy miały bardziej pasywne reakcje. Jeden z nich został nazwany typem „słabym zrównoważonym”, a drugi „słabym niezrównoważonym”. Ta ostatnia grupa miała skłonność do reagowania na stres niezwykłą biernością, co brało się z chęci unikania napięcia. Silne stropy aplikowane w ramach eksperymentu doprowadziły te psy do stanu paraliżu i zahamowania (zablokowania) funkcji mózgu. Jednak Pawłow odkrył, że pozostałe trzy typy psów, narażonych na stres większy, niż mogą wytrzymać (większy od stresu aplikowanego typowi słabemu niezrównoważonemu), także znalazły się w stanie zablokowania mózgu. Pawłow doszedł do wniosku, że ta blokada musi być mechanizmem obronnym, powstałym dla ochrony mózgu w sytuacji nieznośnego stresu. To, do jakiej kategorii należał pies, zależało, według Pawłowa, od stresów środowiskowych, na jakie był narażony od urodzenia i na jakie został nauczony reagować w określony sposób, zgodnie z własnym usposobieniem. Psy zrównoważone, silne i słabe, potrafiły wytrzymać dużo większy stres niż psy niezrównoważone silnego lub słabego typu.

Hamowanie, które występuje po przekroczeniu progu wytrzymałości u wszystkich psów (Pawłow nazywa to hamowaniem transmarginalnym), ma wyraźne stadia narastania, sygnalizowane szczególnymi anormalnymi wzorcami behawioralnymi. Pawłow odkrył, że można wywołać zahamowanie mózgu (narzucając cztery różne rodzaje stresu) i monitorować rozwój anormalnego zachowania.

W celu wywołania stresu, przekraczającego próg tolerancji, Pawłow zwiększał napięcie wstrząsów elektrycznych aplikowanych psom w ramach procesu warunkowania. Jeśli wstrząs był tak silny, że organizm nie mógł go wytrzymać, pies zaczynał się załamywać. Inną metodą było zasygnalizowanie psom dostarczenia jedzenia, a później zmuszanie ich do długiego czekania na pokarm. Psy bardzo szybko reagowały na czekanie w stresujących warunkach. Po trzecie, Pawłow mógł dezorientować psy, dając im sprzeczne sygnały – w rezultacie psy nie były pewne, czego mają oczekiwać. Wreszcie mógł wywoływać stres za pomocą środków fizycznych, np. zmuszając do zbyt ciężkiej pracy lub pozbawiając jedzenia.

Pawłow odkrył, że jeśli najpierw zmęczy psy którymś z tych sposobów, nowe wzory warunkowego zachowania, takie jak reagowanie na dany sygnał w określony sposób – jest znacznie łatwiej zaszczepić. Jednak, chociaż psy typu słabego niezrównoważonego załamywały się znacznie szybciej, było bardziej prawdopodobne, że zapomną nowe wzorce zachowań po powrocie do zdrowia. W przypadku psów, które trudniej było złamać, występowało większe prawdopodobieństwo, że wzory zachowań utrzymają się długo po wyzdrowieniu. Przypuszczalnie z powodu swojego usposobienia trzymały się nowych wzorców zachowań równie zawzięcie, jak wcześniej starych.

Pawłow wyróżnił w całym procesie trzy etapy, które prowadziły do załamania w miarę potęgowania się stresu. Pierwszą fazę nazwał fazą „ekwiwalentną” funkcjonowania mózgu, kiedy pies reagował w taki sam sposób na wszystkie bodźce, niezależnie od ich siły. (Mierzył to ilością wydzielanej śliny.) Można to porównać do znanego zjawiska, kiedy człowiek nie reaguje silniej na ważne doświadczenie niż na błahe: wyczerpana kobieta, która z taką samą umiarkowaną przyjemnością reaguje na filiżankę herbaty i wiadomość, że wygrała na loterii sportowej.

Po poddaniu jeszcze silniejszym trwałym stresom pies przechodził do fazy nazywanej przez Pawłowa fazą „paradoksalną”. W tej fazie mózgu przestaje w ogóle reagować

obronnie na silne bodźce, podczas gdy wciąż reaguje na łagodne. To jest źródłem sytuacji, która u ludzi objawia się np. jako niezdolność do płaczu z powodu śmierci ukochanej osoby oraz silną irytacją i zdenerwowaniem z powodu zgubienia kolecyka.

Trzeci i ostatni etap hamowania mózgu Pawłow nazwał „ultraparadoksalnym”. W tej fazie pies reagował pozytywnie w sytuacji, w której normalnie reagował negatywnie i na odwrót. Np. próbował łąsić się do laboranta, którego wcześniej nie lubił, a atakował człowieka, którego poprzednio lubił.

Pawłow spostrzegł, że po przeprowadzeniu tych trzech etapów psy często zachowywały się w sposób hipnoidalny. Sargant zauważył, że raporty kliniczne dotyczące pacjentów pod hipnozą często opisują, że zachowują się oni zgodnie z fazami hamowania opisanymi przez Pawłowa.

Ostatniego, nieoczekiwanego odkrycia Pawłow dokonał, kiedy jego psy, uwięzione w swoich klatkach, o mały włos nie utopiły się podczas powodzi w Leningradzie. W ostatniej chwili laborantowi udało się je uwolnić. To przerażające doświadczenie, stres większy niż wszystkie inne, wywołał kolejną reakcję mózgu. Psy zapomniały wszystkiego, czego nauczyły się w wyniku warunkowania. Wszystkie odruchy warunkowe zaszczipione im wcześniej znikły, a przywrócenie ich zajęło całe miesiące.

Pawłow był przekonany, że wyższe ośrodki mózgowe u psów i ludzi nieustannie oscylują między pobudzeniem a hamowaniem; że kiedy jedna część jest mocno pobudzona, inna w rezultacie jest hamowana. Np. osoba przechodząca ekstatyczne doświadczenie może tymczasowo nie odczuwać bólu. Zauważył także, że ta część kory mózgowej, która jest nadmiernie pobudzona, może zostać zablokowana, co prowadzi do powstania wzorca powtarzających się ruchów lub zachowań. Pawłow sądził, że to może wyjaśniać np. myślenie obsesyjne.

Sargant wykorzystuje odkrycia Pawłowa, aby wyjaśnić mechanizmy wychodzenia ze wstrząsu nerwowego,

nawróceń religijnych i wymuszania fałszywych spowiedzi. (Twierdzi, że mocno mylą się ci, którzy uważają, że ćwiczenie silnej woli wystarczy do pokonania ludzi przeprowadzających pranie mózgu. Czynny opór stanowi tylko kolejny stres dla mózgu i przyspiesza załamanie.)

Sargant powiada, że po zapoznaniu się z pracami Pawłowa uświadomił sobie, jak bardzo zachowanie żołnierzy z objawami wstrząsu wywołanego wojną, których leczył w tym czasie, zgadzało się z etapami hamowania opisanymi przez Pawłowa. Niektórzy żołnierze na przykład cierpieli na poważny paraliż kończyn spowodowany przeżeniem. Nie mogli nimi poruszać. Jeśli jednak myśleli o czymś innym, przekonywali się, ku swojemu zdumieniu, że mogą poruszać sparaliżowaną kończyną – co według Sarganta było przykładem fazy paradoksalnej.

Żołnierze, którzy zgłaszali się do kliniki w stanie załamania nerwowego i paraliżu emocjonalnego, mogli zostać wyleczeni po wywołaniu katharsis, uwolnieniu stłumionych emocji czyli intensywnym wyładowaniem emocjonalnym. Można to było osiągnąć przez podanie im leku osłabiającego mechanizmy obronne, a następnie namówienie ich do rozmowy o doświadczeniu, które do tej pory tłumili. Jeśli żołnierzy udało się w ten sposób doprowadzić do kresu wytrzymałości, doświadczali nagłego, intensywnego wybuchu uczuć i ponownego przeżycia zdarzeń, co było wyczerpującym doświadczeniem prowadzącym ich w końcu do emocjonalnego załamania. Po wyjściu z załamania stawali się całkiem innymi ludźmi. Potrafili spojrzeć na to, co się stało, z właściwej perspektywy, stawić czoło koszmarom i przerażeniu, które przeżyli w okopach.

Zasada wyładowania emocjonalnego, uwolnienie zablokowanych emocji, leży u podstaw większości współczesnych psychoterapii. Jednak Sargant poczynił ważne spostrzeżenie. Katharsis może być wywołane nawet wtedy, gdy zdarzenia, na które się reaguje, były zmyślane przez lekarza i nigdy nie miały miejsca. Np. lekarz może poprosić pacjenta, aby opisał siebie uwalniającego się z płoną-

cego czołgu, a pacjent w końcu doświadczyłby załamania emocjonalnego, mimo że takie zdarzenie nie miało miejsca. Zdaniem Sarganta, najistotniejsze jest zatem nie odblokowanie stłumionych wspomnień i towarzyszących im emocji, ale zwiększanie stresu do granic wytrzymałości, jakimkolwiek sposobem, w celu spowodowania wyłączenia emocjonalnego.

Po doświadczeniu katharsis, u żołnierzy znikał paraliż wywołany przerażeniem lub inne powstałe rodzaje zachowań kompulsywnych. Neurotyczne zachowanie zostawało wyeliminowane w wyniku załamania emocjonalnego. Sargant zauważa tutaj podobieństwo do reakcji psów Pawłowa.

Wykorzystując odkrycia Pawłowa do wyjaśnienia pozornie niewytłumaczalnych nawróceń religijnych i politycznych, Sargant podkreśla stan podatności na perswazję powstały w wyniku przeżywania skrajnego lęku. Przypomina, że koszmar wojny błyskawicznej sprawił, że wielu ludzi uwierzyło w nieprawdopodobne historie, np. plotki wywołane transmisjami Lorda Haw-Haw z Niemiec. Sargant odnosi takie przypadki do odkrycia Pawłowa, że po wywołaniu skrajnego stresu psy można było skłonić do odrzucenia dotychczasowego warunkowania i przyjęcia nowego zestawu reakcji warunkowanych przez laborantów. Jeśli psy miały zrównoważone usposobienie, trzymały się tych nowych wzorców zachowań równie mocno, jak opierały się przed utratą starych.

Sargant uważa, że ten właśnie mechanizm działa podczas spotkań ruchów odnowy religijnej, kiedy ogromny stres emocjonalny wywołany kazaniem, atmosferą, poczuciem winy i strachem, prowadzi do załamania emocjonalnego i przyjęcia nowego sposobu myślenia. Podobnie było w Korei, gdzie Chińczycy w praktyce wykorzystali ten sam system do zaszczepiania nowych przekonań. Czysto intelektualna indoktrynacja, powiada Sargant, byłaby nieskuteczna.

To właśnie stres, a nie ukryta sympatia do nowych poglądów, jest kluczem do nawrócenia. Dowodem na to może być według Sarganta fakt, że ci, którzy brali udział

w spotkaniach ewangelicznych Wesleya<sup>11</sup>, wybuchając gniewem i oburzeniem na to, co się tam działo, równie często jak inni doświadczali załamania wobec nacisku negatywnych emocji – i nawracali się. Sargant cytuje także relację Artura Koestlera<sup>12</sup> z nocy, kiedy powziął decyzję o zostaniu komunistą (był w partii sześć lat). Koestler sam powiedział, że cały szereg „groteskowych zdarzeń” przypieczętował podjęcie decyzji, do której skłaniał się od jakiegoś czasu. Wspomniane zdarzenia to silny kac, zepsuty samochód, wysoka przegrana w pokera i seks po pijanemu z osobą, której nie lubił. Żaden z tych stresów nie był związany z komunizmem ani nie dotyczył poglądów Koestlera, ale przyspieszyły one nagłą decyzję o przystąpieniu do partii.

Każde skrajne doświadczenie emocjonalne może sprawić, że człowiek staje się podatny na perswazję i albo odwraca wzorce warunkowych zachowań, albo całkowicie je wymazuje, twierdzi Sargant. Stopień stresu i indywidualny poziom zdolności wytrzymywania stresu wyznaczają faktyczny rezultat.

Sargant nie twierdzi, że każda osoba może zostać poddana praniu mózgu. Wyłącza pewne kategorie osób chorych psychicznie, których emocji nie można pobudzić albo u których sfera uczuć jest tak stłumiona, że nie można ich

---

<sup>11</sup> Wesley John (1703-1791), teolog angielski. Od 1727 duchowny anglikański. Wraz z bratem Charlsesem Wesleyem (1707-1788) współtwórca metodyzmu. Prowadził działalność misyjną wśród Indian w Ameryce Północnej, a po powrocie do Europy związał się z braćmi morawskimi. Zerwał z nimi w 1739 odrzucając teorię predestynacji – głosił odtąd, że Bóg ofiarował zbawienie wszystkim ludziom. Znany głównie z pozakościelnej działalności kaznodziejskiej, którą prowadził od 1742 na terenie całej Wielkiej Brytanii (wstępu do kościołów odmawiano mu ze względu na nieortodoksyjne poglądy). Jako charyzmatyczny przywódca ruchu religijnego posługiwał się bardzo kontrowersyjnymi metodami. Choć jego idee i działalność nie zyskały poparcia hierarchii anglikańskiej, do końca życia kierował ruchem metodystycznym w łonie tego Kościoła. Na terenie Wielkiej Brytanii ruch (zwany też wesleyanizmem) w pełni usamodzielniał się po śmierci Wesleya (*przyp. red.*).

<sup>12</sup> A. Koestler (1905-83), pisarz angielski, pochodzenia węgierskiego; od 1940 w Wielkiej Brytanii; głośna powieść *Ciemność w południe* (1940), ukazująca mentalność funkcjonariuszy partii bolszewickiej i losy ofiar procesów stalinowskich w latach 30.; eseje, wspomnienia (*przyp. red.*).

doprowadzić do załamania emocjonalnego. Tacy ludzie nie mogą np. doświadczyć katharsis w szpitalach.

Jednak na temat prania mózgu mówi:

Zakładając, że wywiera się odpowiedni nacisk we właściwy sposób i wystarczająco długo, zwykli więźniowie mają niewielkie szanse uniknięcia załamania; tylko osoby wyjątkowe lub psychicznie chore prawdopodobnie stawiają opór przez długi czas. Zwykli ludzie (...) są tacy, jacy są, po prostu dlatego, że są wrażliwi i pozostają pod wpływem tego, co dzieje się dokoła nich; to osoba chora umysłowo może być odporna na wpływ.<sup>13</sup>

Sargant nie ignoruje czynników psychicznych w procesie prania mózgu. Uważa, że poczucie winy, izolacja, osłabienie fizyczne itp. mają zasadnicze znaczenie dla narastania stresu i mogą doprowadzić do przekroczenia poziomu tolerancji. Ale samo doświadczenie konwersji postrzega jako nieodłączny od naszej konstrukcji fizycznej skutek zdarzeń fizjologicznych zachodzących w mózgu. Dlatego przedstawia odmienne wyjaśnienie działań, które według innych opierają się na naszych ludzkich popędach i potrzebach emocjonalnych.

Wskazuje np., że „jedna z najokropniejszych konsekwencji” przesłuchań, tj. nagła sympatia ofiary do bezwzględnie przesłuchującego, jest sygnałem ostrzegawczym, że mógł zostać osiągnięty etap ultraparadoksalny anormalnego funkcjonowania mózgu. Ofiara lubi oprawcę, zamiast go nienawidzić. Jak już wspomniano, inni badacze są skłonni przypisywać takie pozornie sprzeczne zachowanie faktowi, że ludzie potrzebują ciepła i uwagi jakiegokolwiek osoby, a jeśli przesłuchujący jest jedynym człowiekiem mogącym je dać, to musi wystarczyć. Ian McKenzie, piszący w *Bulletin of the British Psychological Society* o relacjach między zakładnikami a przetrzymującymi, sądzi, że teoria zyskiwania i utraty Aronsona może mieć zastosowanie także

---

<sup>13</sup> W. Sargant, *Battle for the Mind*. Wyd. cyt.

i w tym przypadku. Mówi ona, że zmiany pozytywnej oceny ze strony innej osoby mają większy wpływ na człowieka niż stała, niezmienna aprobata. Szacunek lub sympatia musi być zdobywana, nie można jej brać za pewnik. Dlatego kiedy jest okazywana w ograniczonym stopniu, ma większe znaczenie, czy też odnosi większy skutek bezpośredni, niż sympatia trwająca niezależnie od okoliczności.

Sargant był mocno atakowany z wielu stron za uparte obstawanie przy fizjologicznym wyjaśnieniu nagłej konwersji i procesu prania mózgu oraz za przykłady zachowań przedstawionych na poparcie swojej tezy.

Psycholog T. H. Pear w książce *The Moulding of Modern Man* gorąco sprzeciwia się temu pogładowi. Nie wymienia Sarganta z nazwiska, ale wyraźnie krytykuje jego poglądy, a *Battle for the Mind* jest umieszczona w bibliografii. Pears pisze:

Wynalazca określenia „pranie mózgu” nie zasługuje na podziękowanie od nikogo, kto próbuje zrozumieć określane tym mianem techniki; niektóre nieporadne, niektóre przemyślnie, lecz przypadkowe, a niektóre zmyślnie powiązane. Określenie to, którego obrazowość jest myląca, odpowiada ludziom przekonanym, że jedynym sposobem rozwikłania zagadki działania umysłu jest zrozumienie funkcjonowania mózgu; można by przypuszczać, że wyjaśnienie fizycznych zdarzeń zachodzących przy puszczeniu płyty gramofonowej odsłoni całą historię „Requiem” Verdiego, włączając usposobienie kompozytora i religię, która go inspirowała, nie mówiąc o procesach myślowych śpiewaków i dyrygenta.<sup>14</sup>

Brytyjski psychiatra dr James A. C. Brown, zmarły w 1964 r., także uważał, że Sargant nie przywiązywał wystarczającej wagi do faktu, że za komórkami mózgowymi kryje się człowiek.

Punktem wyjścia Browna w książce *Techniques of Persuasion* jest przekonanie, że postawy ludzi w życiu nie mają

---

<sup>14</sup> T. H. Pear, *The Moulding of Modern Man*. George Allen & Unwin, London 1961.

jednakowej siły i trwałości – co wynika z ich natury. Tylko niektóre postawy mogą zostać zmienione przez innych ludzi, pozostałych zmienić nie można. Głęboko zakorzenione przekonania rozwijają się od młodego wieku i tworzą światopogląd, który rzadko się zmienia. Słabiej zakorzenione postawy bardziej poprawnie można by nazwać opiniami i są one dużo bardziej podatne na zmiany. Ponadto to, co wydaje się być radykalną modyfikacją przekonań człowieka i tak prawdopodobnie jest zgodne z jego usposobieniem. Brown powiada:

Opinie są krótkotrwałe i prawdopodobnie odzwierciedlają aktualne odczucia społeczne. W wielu przypadkach raczej wyrażają to, co człowiek uważa za stosowne odczuwać, niż to, co w rzeczywistości odczuwa. Są chętnie zmieniane i mogą być podatne zarówno na propagandę, jak na argumentację racjonalną. Postawy tymczasem zazwyczaj są długotrwałe i niekoniecznie odzwierciedlają odczucia opinii publicznej, chociaż częstokroć odzwierciedlają odczucia grupy, z którą człowiek jest związany. Zazwyczaj są one zakorzenione w cechach charakteru, sprawiających, że z powodu bodźców nieustannie bombardujących zmysły człowiek wybiera tylko te, które są zgodne z jego głęboko utrwalonymi przekonaniem. Chociaż postawy mogą ulegać zmianom realnym społecznie, są one raczej pozorne niż głębokie. Zatem przejście od komunizmu do faszyzmu, lub w sferze religijnej do katolicyzmu rzymskiego, jest zmianą realną społecznie w tym sensie, że organizacje te głoszą zasadniczo różne doktryny, co skutkuje całkowicie odmiennym zachowaniem; jednak z punktu widzenia emocji i usposobienia pozostają w tym samym położeniu między autorytaryzmem i demokracją, ponieważ mają wspólny stosunek do władzy.<sup>15</sup>

Odnosząc się bezpośrednio do kwestii prania mózgu, Brown powiada:

Mimo ogromnej różnicy doktryn, wszystkie formy totalitaryzmu są do siebie zasadniczo podobne i odwołują się do osoby

---

<sup>15</sup> J. A. C. Brown, *Techniques of Persuasion*. Pelican, London 1963.

tego samego typu; ci, którzy zostali „nawróceni” w rezultacie prania mózgu, niezależnie od tego jak je rozumiemy, nawrócili się nie wbrew sobie, ale przez siebie.<sup>16</sup>

Brown docenia wagę odkryć Pawłowa na temat zachowania w stresie. Odrzuca jednak interpretację tych odkryć przedstawianą przez ludzi pragnących udowodnić, że techniki prania mózgu mogą dosłownie odwrócić ludzkie zachowanie. Nawet twierdzenia Pawłowa w tej dziedzinie stawia pod znakiem zapytania. Np. czy naprawdę niewyjaśnioną i nagłą zmianą w zachowaniu psa, który lubił laboranta, a później był przez niego męczony, jest zwrócenie się przeciwko niemu? Brown uważa również za wątpliwe przypadki przytaczane przez uczniów Pawłowa, mające udowodnić występowanie „takich samych” zachowań u ludzi: kobieta, która nagle chce zabić ukochane dziecko, nie przejawia takich uczuć ni stąd, ni zowąd – musiały one cały czas istnieć w jakiejś formie i być tłumione, aż wreszcie przebiły się do świadomości.

Wielebny Ian Ramage jest zaniepokojony zbyt dowolnym, jego zdaniem, zastosowaniem przez Sarganta odkryć Pawłowa do zdarzeń zwykłego świata. Znajduje on poważne błędy strukturalne w rozumowaniu Sarganta – zwłaszcza dotyczące twierdzenia, że syndrom nawrócenia religijnego jest jedynie skutkiem działania kory mózgowej. Oczywiście, Ramage jest szczególnie zainteresowany zakwestionowaniem istnienia takiego związku, ale jego tok rozumowania jest jasny i wart zastanowienia. W książce *Battle for the Free Mind* czyni on rozróżnienie na załamanie nerwowe i uwalnianie stłumionych emocji, podczas gdy Sargant wydaje się łączyć te dwie sprawy.

W traumatycznych doświadczeniach, które prowadzą do nerwicy wywołanej wojną i w stresach celowo aplikowanych w procesie prania mózgu, możemy mieć do czynienia z procesami mniej więcej analogicznymi do eksperymentalnych sytuacji stresowych stosowanych wobec psów Pawłowa, skutkują-

---

<sup>16</sup> Tamże.

cych różnymi etapami anormalnego zachowania i kończących się ostatecznym wyczerpaniem i załamaniem. Należy jednak powiedzieć, że w tych eksperymentach z psami opisanymi przez dr Sarganta i samego Pawłowa nigdzie nie widzimy niczego podobnego do katharsis. Anormalne zachowanie psów Pawłowa zawsze było bezpośrednim rezultatem aplikowanego stresu – nie zaś uwalniania zdławionych emocji lub ich wyładowania. Psy Pawłowa po załamaniu nigdy nie były leczone za pomocą katharsis, ale po prostu dostawały środek uspokajający. Faktem jest, że katharsis po prostu zupełnie nie pasuje do pawłowowskiej formuły załamania pod naciskiem, ponieważ jest psychicznie i dynamicznie dokładnym przeciwieństwem takiego procesu – jest wyjściem z załamania nerwowego.

(...) Kiedy zapytamy o cechy wspólne załamania nerwowego i wyzdrowienia, sprawiające, że dr Sargant postrzegał oba procesy jako podlegające podobnym wyjaśnieniom, stwierdzimy, że oba procesy obejmują coś, co można nazwać „załamaniem emocjonalnym”; oba także wiążą się z uderzającymi zmianami w zachowaniu. Jednak analiza dowodów przedstawionych przez samego dr Sarganta jasno pokazuje, że zmiany w zachowaniu zachodzące w tych dwóch procesach są dokładnie przeciwne. W przypadku załamania nerwowego i wyzdrowienia w wyniku katharsis, słowo „załamanie” oznacza dwie zupełnie różne sprawy. (...) Załamanie emocjonalne występujące w wyniku nieznośnego stresu jest stanem, który trwa jakiś czas i objawia się załamaniem nerwowym, zniewoleniem osobowości, symptomami osłabienia i wzorcami anormalnego zachowania. (...) Załamanie, które występuje po katharsis, jest stonkowo krótkotrwałym wyczerpaniem fizycznym spowodowanym gwałtownym emocjonalnym wyładowaniem. Szybko i zazwyczaj samoistnie przechodzi, po czym od razu następuje zdrowienie, wyzwolenie osobowości i zniknięcie symptomów nerwicowych oraz anormalnych wzorców zachowań.<sup>17</sup>

W ostatnim zdaniu Ramage odnosi się do doświadczeń żołnierzy, którzy doznali wstrząsu wywołanego wojną. Komentu-

---

<sup>17</sup> I. Ramage, *Battle for the Free Mind*. George Allen & Unwin, London 1967.

je fakt, że Sargant wydaje się łączyć gwałtowne doświadczenie emocjonalne psów Pawłowa podczas powodzi, które posłużyło do wymazania wszystkich starannie uwarunkowanych odruchów, z wyładowaniem emocjonalnym żołnierzy, które wymazało wszystkie ich wcześniejsze symptomy neurotyczne, takie jak paraliż kończyn lub tiki nerwowe. To, według Ramage'a, implikuje, że Sargant uważa odruchy warunkowe i symptomy neurotyczne za zasadniczo takie same.

Symptomy neurotyczne żołnierzy rozwinęły się jako mechanizm obronny przeciwko doświadczeniom wojennym. Po wydobyciu przeżycia na powierzchnię i wyrażeniu związanych z nim uczuć, neurotyczny system obronny nie był dłużej potrzebny. Psy Pawłowa nie wykształciły z własnej nieprzymuszonej woli skłonności do wydzielania śliny na dźwięk dzwonka czy do kojarzenia widoku elipsy z nagrodą; nauczono je tego. Zachowanie warunkowe nie było mechanizmem obronnym.

Ramage nie odrzuca całkowicie tezy Sarganta. Przyznaje, że zaaplikowanie stresu przekraczającego próg tolerancji może przynieść opisane przez niego skutki i dlatego może być zastosowane w procesie prania mózgu. Ale oczyszczające wyładowanie emocjonalne prowadzące do wyzdrowienia jest czym innym – i ono właśnie ma miejsce, powiada Ramage, w doświadczeniu terapeutycznego katharsis i nawrócenia religijnego.

Nawet Sargant nie utrzymywał, że pranie mózgu lub nagła konwersja są trwałe. Jak stwierdził:

Jedną rzeczą jest spowodowanie załamania umysłu normalnej osoby w sytuacji nieznośnego stresu, wykorzenie starych idei i wzorców zachowań i zasianie nowych na pustym gruncie; rzeczą zupełnie inną jest spowodowanie, żeby te nowe idee mocno się zakorzeniły.<sup>18</sup>

Jedynym sposobem na osiągnięcie tego, powiada, jest utrwalanie osiągniętych rezultatów. Np. Wesley po nawróce-

---

<sup>18</sup> W. Sargant, *Battle for the Mind*. Wyd. cyt.

niu ludzi swoimi pełnymi emocjami, grożącymi ogniem piekielnym kazaniami, szybko dzielił swoich nowych wyznawców na grupy, które spotykały się raz w tygodniu. Inni podobni mu kaznodzieje przekonani, że ich rola skończyła się po doprowadzeniu do nawrócenia, szybko tracili większość osób pozyskanych dla Boga w tak dramatyczny sposób.

Sargant uważa, że skuteczną metodą utrwalania rezultatów, uzyskanych dzięki technikom nawracania politycznego lub religijnego, jest utrzymywanie kontrolowanego strachu i napięcia. Cytuje chińską doktrynę komunistyczną, która mówi, że niewłaściwe myśli są tak samo złe, jak niewłaściwe czyny. Taka doktryna miałaby bardzo pożądany skutek. Większość ludzi nie śmiałaby kwestionować prawdziwości tego, w co nauczyli się wierzyć, ponieważ byłoby to myślenie niewłaściwe – a nawet karalne, gdyby nieprawomyślność wydała się przypadkiem w rozmowie czy choćby przez sen.

Oczywiście, pranie mózgu (jeśli w ogóle zaszło) nie jest trwałe. Kiedy jednostka poddana praniu mózgu znajduje się poza otoczeniem, gdzie obowiązują wpojone idee, zanika jego oddziaływanie. Amerykańscy jeńcy wojenni, którzy wrócili do domu, nie zachowali komunistycznych ideałów. Wielu z nich oczywiście nigdy ich nie wyznawało, a w kolaboracji uczestniczyli, aby ułatwić sobie życie.

Ludzie, których badał Lifton, po dotarciu do Hongkongu również nie pozostali „zreformowani”, ale skutki psychiczne całego procesu były długotrwałe. Większość nie potrafiła natychmiast przystosować się do zachodniego stylu życia. Było tak, powiada Lifton, jak gdyby mieli jakieś niezalutowane problemy psychiczne, jakby chcieli odtworzyć i opanować to, co się stało. Oczywiście, dodatkowo czuli się obco w nowym kraju, jako że większość z nich długie lata mieszkała w Chinach.

Nawet po latach, mimo że byli gorącymi antykomunistami, wciąż zmagali się z silnymi emocjami i ideami zaszczeplonymi przez komunistów. Wielu z nich wciąż obawiało się śmierci. Niektórzy twierdzili jednak, że czują się mocniejsi, ponieważ przeżyli doświadczenie testujące

granice ich emocjonalnej wytrzymałości, będące udziałem niewielu ludzi - i przetrwali.

Hinkle i Wolff uważają, że nawet najbardziej gruntowne pranie mózgu może w krótkim czasie przestać działać. Świadczy o tym fakt, że osoby przez pięć lat poddawane indoktrynacji mogły w ciągu kilku miesięcy powrócić do poprzednich poglądów po zmianie otoczenia.

Ponieważ otoczenie i obowiązujący trend w myśleniu mają tak duży związek z trwałością skutków prania mózgu, Brown dochodzi do wniosku, że nie jest ono nawet potrzebne jako technika zmieniania przekonań i zachowania. Siły społeczne same dokonają dzieła.

(...) Osoba przyjmie zastępcze przekonanie albo dlatego, że może ono wypełniać tę samą funkcję, co poprzednie – np. zaspokajając potrzebę wiary w totalitaryzm, która daje poczucie pewności i kontroluje „złe” impulsy, albo dlatego, że przekonanie zaczęło dominować w społeczeństwie i „naturalne” jest przyjęcie go, jeśli człowiek nie chce zostać wyrzutkiem społecznym. Zatem w społeczności komunistycznej pranie mózgu prawdopodobnie zadziała, ale jest właściwie niepotrzebne, gdyż na dłuższą metę ludzie mają skłonność do ulegania, ponieważ są istotami społecznymi. Natomiast kiedy jest stosowane wobec jednostek antytotalitarnych, które wracają do społeczeństwa niekomunistycznego, nie zadziała wcale.<sup>19</sup>

Jednak w tym pocieszającym stwierdzeniu nie bierze on pod uwagę tzw. technik prania mózgu, które mogą być stosowane w społeczeństwie pozwalającym na wolność ideologii. Ludzie przyłączający się do sekt gotowi są zostać wyrzutkami społecznymi, a są konformistami w obrębie swojej grupy. Zatem bycie konformistą i outsiderem nie wyklucza się wzajemnie.

Odrzucenie prania mózgu jako nieskutecznego na dłuższą metę procesu oznacza ignorowanie wykazanego powyżej faktu, że jego elementy, takie jak czynniki społeczne

---

<sup>19</sup> J. A. C. Brown, *Techniques of Persuasion*. Wyd. cyt

i psychologiczne oraz nieświadome warunkowanie, mogą – każdy z osobna – być potężnie oddziaływującą siłą. Wszystkie omówione relacje doświadczeń prania mózgu w Korei wymieniają podobne techniki, różnią się jedynie ich wyjaśnienia.

1. Żołnierze zmuszani byli do kwestionowania przekonań, których nigdy wcześniej nie poddawali w wątpliwość. Ich poczucie pewności zostało podkopane.
2. Ich zachowanie kształtowano przy użyciu nagród i innych procesów warunkowania.
3. Wmówiono im, że nikogo w domu nie obchodzi, co się z nimi stało. Czuli się pozbawieni kontroli i wykształciło się w nich poczucie bezradności.
4. Uwłaczające warunki życia i publiczne poniżanie służyły osłabieniu ich ego.
5. Zmuszano ich do uczestniczenia w procesie własnej indoktrynacji – pisania oświadczeń lub organizowania zajęć obozowych.
6. Oddzielenie przywódców pozostawiło ich bez jasno określonej struktury władzy i osłabiło jedność grupy.
7. Poprzez dozowanie wymagań i przedstawianie poważniejszych żądań dopiero po wyegzekwowaniu błahych, Chińczycy niepostrzeżenie zjednywali sobie więźniów.
8. Potrzeba przyjaźni i akceptacji doprowadziła ich do uległości wobec strażników.
9. Wywołany niepokój, poczucie winy, strach i niepewność spowodowały ich podatność na perswazję i potrzebę spowiedzi.
10. Nieprzewidywalność zachowania wrogów powodowała, że gubili się w swoich emocjach i założeniach. Bez „normy”, do której mogliby się dostosować, mieli jeszcze słabsze poczucie kontroli.

Żaden z opisanych czynników wywołujących stres nie jest specyficzny tylko dla sytuacji prania mózgu i chociaż w Korei silny przymus fizyczny wzmocnił skutki ich

oddziaływania, to jednak każdy z tych czynników można zaobserwować w bardziej normalnym, codziennym kontekście. W następnych czterech rozdziałach pragnę wykazać, w jaki sposób okoliczności, reakcje warunkowe, fizyczne i emocjonalne mogą osłabiać to, co pragniemy uważać za nasze niepodważalne ja. Jeśli w ogóle jesteśmy ofiarami, to raczej naszych własnych poglądów na temat integralności jednostki niż sił zewnętrznych.