



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Problematika manipulace jako součást primární prevence vstupu do sekt u dospívajících

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času
Autor práce: Šárka Tomanová
Vedoucí práce: Mgr. Oto Dymokurský



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Šárka Tomanová
Osobní číslo: P14000232
Studijní program: B7505 Vychovatelství
Studijní obor: Pedagogika volného času
Název tématu: Problematika manipulace jako součást primární prevence
vstupu do sekt u dospívajících
Zadávací katedra: Katedra pedagogiky a psychologie

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cílem bakalářské práce je vytvořit, realizovat a vyhodnotit program všeobecné primární prevence vstupu do sekt pro žáky 2. stupně ZŠ se zaměřením na problematiku manipulace.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

- ABGRALL, J.-M., 2000. Mechanismus sekt. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-774-7.
- BEDRNOVÁ, E., 2001. Moc, vliv, autorita. Praha: Management Press. ISBN 80-726-1053-8.
- GÁLIK, S., 2012. Psychologie přesvědčování. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4247-2.
- GAVORA, P., 2010. Úvod do pedagogického výzkumu. 2., rozš. české vyd. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.
- HASSAN, S., 1994. Jak čelit psychické manipulaci zhoubných kultů. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka. ISBN 80-85880-03-2.
- MIOVSKÝ, M., a kol., 2015. Prevence rizikového chování ve školství. Praha: Klinika adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze. ISBN 978-80-7422-392-1.
- MIOVSKÝ, M., a kol., 2015. Programy a intervence školské prevence rizikového chování v praxi. Praha: Klinika adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze. ISBN 978-80-7422-394-5.
- SIMON, G., 2015. Vlci v rouše beránčím: jak odhalit skryté manipulátory a bránit se jim. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5653-0.
- VÁGNEROVÁ, M., 2014. Současná psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0696-5.
- WRÓBEL, A., 2008. Výchova a manipulace: podstata manipulace, mechanismy a proces, vynucování a násilí, propaganda. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2337-2.

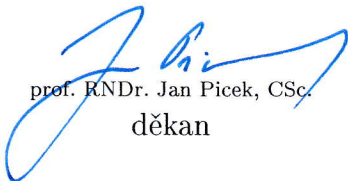
Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Oto Dymokurský

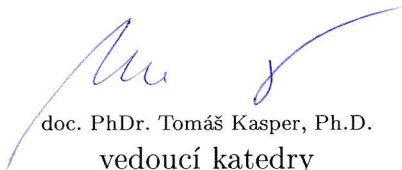
Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání bakalářské práce: **16. června 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce: **25. května 2017**


prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan




doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 30. června 2016

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum: 28.6.2017

Podpis:



Poděkování

Ráda bych vyjádřila upřímné poděkování svému vedoucímu bakalářské práce, Mgr. Otovi Dymokurskému, za profesionální přístup, trpělivost, inspirativní konzultace a odborné vedení při realizaci mé bakalářské práce. Dále bych ráda poděkovala své sestře, za korekci a úpravy textu, své mamince za odborné pedagogické rady při realizaci preventivního programu a vůbec celé své rodině a příteli za neskutečnou podporu a trpělivost při studiu. Mnohokrát díky!

Anotace

Bakalářská práce se zabývá problematikou manipulace jako součásti primární prevence vstupu jedince do náboženské sekty. Cílem práce je vytvořit, realizovat a vyhodnotit efektivitu preventivního programu se zaměřením na problematiku manipulace a všeobecné primární prevence při vstupu do sekt pro žáky 2. stupně základní školy. Bakalářská práce nejprve objasňuje pojem sekta, popisuje znaky osob ohrožených vstupem do sekty a rozebírá nejčastější náborové taktiky do sekt. Dále je objasněn význam pojmu manipulace, jsou popsány charakteristiky manipulujících i manipulovaných osob a vybrané manipulativní techniky. Následně je popsán pojem primární prevence a jsou uvedeny vybrané možnosti prevence vstupu do sekt. V další části je představen návrh preventivního programu, který byl zrealizován na vybrané základní škole s žáky 9. ročníku. Návrh preventivního programu lze považovat za zdařilý. Větší část programu nevyžaduje další zásahy, dílčí změny jsou popsány v diskuzi.

Klíčová slova

manipulace, sekta, primární prevence, dospívající, druhý stupeň základní školy

Annotation

The bachelor thesis deals with the issue of manipulation as a part of the primary prevention of the individual's entry into the religious sect. The aim of the thesis is to create, implement and evaluate the effectiveness of the preventive program focusing on the issue of manipulation and general primary prevention when entering the sect for pupils of the second grade of basic schools. The bachelor thesis first explains the concept of sect, describes the character of persons threatened by entering the sect, and discusses the most frequent sect recruitment tactics. Further, the importance of the concept of manipulation is explained, the characteristics of manipulating and manipulative persons and selected manipulative techniques are described. Subsequently, the concept of primary prevention and selected options for prevention of sect entry are described. In the next part there is presented the proposal of the preventive program, which was implemented at the selected basic school with pupils of the 9th class. The design of the preventive program can be considered as successful. The greater part of the program does not require further interventions. Partial changes of the preventive program are described in the discussion.

Key words

manipulation, sect, primary prevention, adolescents, second grade of basic school

Obsah

1	Úvod	10
2	Sekty	11
2.1	Soudobé pojetí sekt	11
2.2	Kdo je ohrožen vstupem do sekty	12
2.3	Náborové praktiky vstupu do sekty	14
2.3.1	Vábení	15
2.3.2	Přesvědčování	16
2.3.3	Fascinace	17
3	Manipulace	19
3.1	Soudobé pojetí manipulace	19
3.2	Manipulátoři	21
3.3	Manipulování	23
3.4	Formy manipulace	24
3.5	Možnosti obrany proti manipulaci	26
4	Primární prevence vstupu do sekt	29
4.1	Soudobé pojetí primární prevence rizikového chování	29
4.2	Role volnočasových pedagogů v primární prevenci rizikového chování	30
4.3	Možnosti primární prevence vstupu do sekt	32
5	Preventivní program	38
5.1	Cíle preventivního programu	38
5.2	Úroveň provádění preventivního programu	38
5.3	Cílová skupina preventivního programu	39
5.4	Návrh preventivního programu	39
5.5	Realizace preventivního programu	57
5.6	Vyhodnocení preventivního programu	59
5.6.1	Dotazník	59
5.6.2	Setkání	65

5.6.3	Efektivita	67
6	Diskuze	77
7	Závěr	80

Seznam symbolů a zkratk

aj.	a jiné
apod.	a podobně
atd.	a tak dále
ČR	Česká republika
et al.	a kolektiv
kol.	kolektiv
např.	například
nedat.	nedatováno
NNO	nestátní nezisková organizace
o.p.s	obecně prospěšná společnost
resp.	respektive
s.	strana
SŠ	střední škola
tj.	to je
tzv.	takzvaný
YMCA	Křesťanské sdružení mladých lidí
z.s.	zapsaný spolek
z.ú.	zapsaný ústav
ZŠ	základní škola

1 Úvod

Když se řekne sekta, mnozí z nás si představí cosi tajuplného a uzavřeného, kam mají přístup jen zasvěcení. Vliv na naše představy mají filmy, literatura a média, které nám naše představy zkreslují. To, co je tajuplné a nahání strach, může být zároveň velmi přitažlivé. V jiném případě může sekta působit jako útočiště, které nás zbaví všech problémů a starostí.

Sekta a její členové používají nejrůznějších technik manipulace, aby do svého společenství získali nové členy. Zpravidla se neohlíží na zájmy a potřeby potencionálních nových členů, ale jednají v zájmu sebe a společenství, se kterým se ztotožňují. Takovéto manipulativní jednání a členství jedince v sektě může mít destruktivní dopad na osobnost člověka.

Vybrané téma bakalářské práce jsem si zvolila proto, že mě během studia velmi oslovilo. Domnívám se, že právě problematika manipulace a vstupu jedince do sekty, zejména u dětí a dospívajících, není v primární prevenci až tolik obsažena. Cílem bakalářské práce je vytvořit, realizovat a vyhodnotit program všeobecné primární prevence vstupu do sekt pro žáky 2. stupně ZŠ, se zaměřením na problematiku manipulace.

Teoretická část je rozdělena do tří kapitol. První kapitola seznamuje čtenáře s problematikou sekt (vymezení pojmu, popis jedinců ohrožených vstupem do sekty, popis nejčastěji používaných náborových praktik). Druhá kapitola se věnuje oblasti manipulace (vymezení pojmu, popis manipulujících osob, popis manipulovaných osob, popis forem manipulace, způsoby obrany proti manipulaci). Třetí kapitola se věnuje prevenci rizikového chování v oblasti sekt (vymezení primární prevence rizikového chování, možnosti pedagogů volného času v prevenci, možnosti primární prevence vstupu do sekt).

V praktické části bakalářské práce předkládám návrh programu všeobecné primární prevence vstupu jedince do sekt určený pro žáky druhého stupně základní školy. Následuje popis realizace preventivního programu na vybrané základní škole, vyhodnocení preventivního programu a doporučení k dalšímu použití preventivního programu.

2 Sekty

Každý z nás má potřebu někam patřit, a proto hledáme své místo, kde bychom mohli uspokojit své vnitřní potřeby a touhy. Zejména mladí lidé, rodiči nepochopení, mohou vyhledávat menší skupiny lidí, kteří sdílejí podobné smýšlení. Zde nalézají pochopení, útěchu a nové přátele.

Slovo sekta (z latinského *secta*) znamená *směrnice, směr, dráha, filozofický směr, filozofická škola, politická strana, frakce* a je odvozené nejspíše od slovesa *sequi*, které znamená *sledovat, následovat*, nebo méně pravděpodobně od slovesa *secare* znamenající *řezat, oddělovat*. Tímto termínem je často označována menšinová společnost, obvykle náboženská skupina či jiná alternativní skupina, směřující jinam, než je obvyklý většinový (náboženský, politický, ideologický) směr. (Sekta, 2017)

Slovo sekta je proměnné v čase, v němž se jeho hranice posouvají. Sekta je náboženská či nenáboženská skupina, která se odklonila od větší zavedené skupiny a ubírá se svým vlastním směrem. Skupiny, které se nějakým způsobem odlišují od skupin, na které je majoritní společnost zvyklá, se mohou jevit jako alternativní, nechtěné až nebezpečné, i když tomu tak vždy být nemusí. (Kubáčková, 2010)

2.1 Soudobé pojetí sekt

Všem sektám je společné jejich tvrzení, že pouze ony vyznávají pravou víru a podle jejich názoru je ve velkých církvích víra falešná. Sekty často vykládají svaté knihy náboženství, např. Bibli nebo Korán, doslovně. Jen ony, jak tvrdí členové sekty a jejich nejvyšší představitelé, vykládají svaté spisy správně. (Wiebeus, 2006)

Dalším společným znakem sekt je, že se považují za jediného znalce pravdy. Jen ony jsou schopny vyučovat a žít pravou víru. Pocit být jiný a lepší než druzí lidé silně stmeluje příslušníky společenství. (Wiebeus, 2006)

Jak poznáme, že v případě nějaké skupiny jde o sektu? Porterfieldová (1997) uvádí tři základní znaky, podle nichž lze určité společenství označit za sektu:

- žijící charismatický vůdce, který je přesvědčen o své nadlidské moudrosti,
- autoritářská struktura,
- neměnné zákony.

„Pokud má společenství pouze jednu nebo dvě z těchto vlastností, nemusí být ještě sektou. Pokud má všechny tři, s největší pravděpodobností jí je. I přesto ještě nemusí být svým členům nebo svému okolí nebezpečné, má v sobě pouze potenci se takovým stát.“ (Porterfieldová, 1997, s. 10)

V této bakalářské práci je slovo sekta pojímáno jako výraz pro společenství lidí, které může být svým charakterem a konáním nebezpečné pro život člověka. Za nebezpečnou označujeme sektu, u které převládá autoritářství,¹ fanatismus,² selekce informací a indoktrinace³ nebo která jiným radikálním způsobem poškozují své členy.

2.2 Kdo je ohrožen vstupem do sekty

Lidé si často myslí, že jedinci, kteří vstoupí do sekty, musejí mít vždy nějaký sociální nebo osobní problém. Mohou být nešťastní, nepochopení nebo znuženi. Dle Porterfieldové (1997) takové smyšlení jen nahrává vůdcům sekt. Lidé, kteří se do sekty připojují, jednají někdy pouze z vlastní neopatrnosti.

„Ničivé sekty potřebují zdravé, veselé, energické a relativně vzdělané lidi, kteří mohou dát peníze, čas a svůj talent do služeb sekty. Mnoho studií o lidech, kteří se stanou členy sekt, dokládá, že jsou to lidé s průměrnou nebo nadprůměrnou inteligencí. Mnozí mají vysokoškolské vzdělání. Jen několik je možno nazvat blázný.“ (Porterfieldová, 1997, s. 44-45)

Trošku jiný pohled na ohrožené jedince nabízí Büchnerová (1999, s. 45-46): *„Zvláště jsou ohroženi jedinci procházející hlubokou duševní krizí a lidé ve zlomových situacích, například mládež mezi ukončením školy a nastoupením do zaměstnání, starší lidé, kteří po odchodu dětí z domova kolem sebe najednou pociťují prázdnotu, nebo lidé středního věku, kteří se začnou trápit neodbytnou otázkou: Tohle tedy už bylo v životě opravdu všechno? Copak mě už nečeká nic víc a nic hlubšího?“*

Jedním z důvodů vstupu jedince do sekty může být jeho mládí. Období adolescence je obdobím mnoha zvrátů, prudkých změn, protestu, neukázněnosti a náládovosti. Jedinci

¹ Autoritářství je způsob jednání v mezilidských vztazích a výchově, kdy se přespříliš uplatňuje a zdůrazňuje formální autorita. (Autoritářství, nedat.)

² Fanatismus je nekompromisní zaujatost a jednostranný postoj nebo jednání člověka, který nějaké téma, myšlenku nebo věc pokládá za tak cennou, případně tak ohroženou, že námitky či odpor proti ní v něm vyvolávají zuřivost. Fanatik není schopen kritického pohledu a odstupu, je intolerantní a vyznačuje se také svou nepoučitelností a jistou omezeností. (Fanatismus, 2017)

³ Indoktrinace znamená úsilí zaměřené k slepému a odevzdanému přijetí určitého přesvědčení, názoru či postoje, které nepřipouští diskusi ani kritiku. Někdy je provázáno nátlakem nebo hrozbou. (Indoktrinace, 2017)

v tomto věku mohou být velmi nejistí a jejich emoční prožívání proměnlivé a intenzivní. (Carr-Gregg, 2012)

„Připojení k sektě často vyplývá z rodinných či sociálních konfliktů. Sektářská skupina představuje útočiště proti přetrpěné agresi a poskytuje vzor řešení konfliktů, který stoupence intelektuálně uspokojuje. Ten odmítá sebeanalýzu a přenáší veškerou zodpovědnost na vnější svět, zejména pak na sociální či rodinnou buňku. Vstup do sekty je často formou odpovědi na požadavek autonomie ve vztahu k rodině, zejména ve chvíli dospívání.“ (Abgrall, 2000, s. 89)

Dle Porterfieldové (1997) jsou mladí lidé nejvíce náchylní podlehnout verbířům sekt, když:

- hledají odpovědi na nějaké otázky, které potřebují znát rychle,
- mají nízkou sebedůvěru ovlivněnou nějakou krizovou událostí,
- nejsou si příliš jistí, jak se v nějaké situaci zachovají,
- nalézají se v nejisté nebo neobvyklé situaci,
- prožívají nejistotu ve svých hodnotách a víře.

Dále mohou tito jedinci prožívat nepříjemné životní situace a zvraty, které jejich nejistotu, pocit nepochopení a neuspokojivost života mohou zvýšit (Porterfieldová, 1997):

- rozchod s dívkou nebo chlapcem,
- rozvod rodičů,
- smrt kamaráda nebo člena rodiny,
- přestěhování se,
- změna školy,
- první opuštění domova.

Motivace ke vstupu jedince do sekty může být také projevem potřeby rozšířit své zkušenosti nebo i únikem od nepříjemné situace. Mladým lidem, kteří mají *potřebu duchovního života* nebo hledají odpovědi na existenciální otázky, se uzavřené a radikální náboženské skupiny většinou jako ohrožující nejeví. Naopak s jejich ideály

a sebevědomím, s jakým své názory prezentují, mohou sympatizovat. Láká je cokoli nového, co je patřičným způsobem osloví, ale nejsou ještě schopni uvědomit si možná rizika (např. omezení soukromí, kontaktů s rodinou a přáteli a naprostou oddanost a poslušnost skupině). (Vágnerová, 2014)

V adolescentním věku dochází k hledání vlastní identity, vlastního já, je přítomná *potřeba experimentace a skupinového sdílení zážitků*. Členství v náboženské skupině může tyto potřeby uspokojit. Mladí lidé sice unikají od autority rodičů, ale díky stále *potřebě autority a vedení* vyhledávají paradoxně přísnější autoritu vůdce. Motivující odměnou se pro mladého člověka stává pocit sounáležitosti se skupinou, který může rovněž plnit *potřebu akceptace a sociálního zakotvení*, která určitou dobu trvá, ale při omezení vlastních potřeb a po dozrání osobnosti jedince mizí. (Vágnerová, 2014)

Jinou potřebou hledání svého místa může být *existenciální motiv*, který se netýká pouze adolescentního věku, ale také středního věku nebo stáří, kdy hledáme vyšší hodnoty a smysl života, jednoznačné vymezení pravdy a absolutně platná morální pravidla přesahující do vlastního života. (Vágnerová, 2014)

Důležitá je i *potřeba jistoty a řádu*. Zvýšená potřeba jistoty bývá reakcí na nezvládnutí vlastní svobody, která se může jevit jako ohrožující a nepřehledná, či selhání v určitých rolích a komunikaci v konfliktních situacích. (Vágnerová, 2014)

Možnost rozšířit si svůj psychický potenciál a lépe využít svých schopností je pro člověka, který nemá příliš vysoké sebehodnocení, nabídka velmi lákavá a umožňující realizovat *potřebu seberealizace*. (Vágnerová, 2014)

I stereotyp běžného života, *potřeba poznat a zažít něco nového*, zejména u mladých lidí, může být důvodem k vyhledávání náboženských sekt. (Vágnerová, 2014)

2.3 Náborové praktiky vstupu do sekty

Jedinci, kteří jsou vybráni jako budoucí členové sekty, projdou třemi fázemi, které zcela změní jejich myšlení a vypěstují v nich efektivní a intelektovou závislost. V těchto fázích je člověk nejprve okouzlen, poté přesvědčen a nakonec zcela fascinován. (Abgrall, 2000)

2.3.1 Vábení

Hlavním cílem této fáze je přichozího okouzlit, zalíbit se mu, odvést pozornost od pravdy, zinscenovat sektářskou iluzi a předvést svůdné utopie sekty. Verbíř – svůdce sekty, který láká přichozího, využívá svého šarmu, jeví se jako kamarád, sympatizuje s potencionálními zájemci, rozumí jim. Pokládá jednoduché otázky týkající se složitých problémů, emoční taktikou potlačí logickou stránku věci, protože naše city jsou mnohem více manipulovatelné než naše myšlení. (Abgrall, 2000)

„Setkal jsem se na ulici se sympatickými lidmi, vyplnil jsem dotazník, viděl jsem plakát na jakousi konferenci... Vyslechli mě. Myslí jako já. Vypadají, jako by chtěli říct zajímavé věci. Mám jejich adresu, abych se s nimi mohl zase setkat.“ (Abgrall, 2000, s. 81)

Manipulátor se chová a tváří tak, abychom se v něm viděli a mysleli si, že jsme potkali spřízněnou duši. Proč? *„Když se podívám do zrcadla, co vidím? Samozřejmě sebe, osobu, které (zpravidla!) důvěřuji a věřím tomu, co říká.“* (Edmüller, Wilhelm, 2011, s. 134)

Porterfieldová (1997) uvádí tzv. bombardování láskou, termín, který používají verbíři pro iluzi citového sblížení. Všichni chceme být obklopeni lidmi, kteří nám projevují náklonnost, mají nás rádi a projevují nám svou úctu. Lidé s nízkým sebevědomím, depresí a jinými psychickými problémy, které mohou být spojeny s nedostatkem náklonnosti druhých lidí, jen těžko odolají lichocením, avšak i v tomto případě platí, že za dobrotou se mnohdy skrývá jiný účel. Mezi techniky bombardování láskou patří: dívání se do očí, doteky, objímání, bezpodmínečné schvalování a naslouchání každému slovu.

V této první fázi je také kladen důraz na prostředí náboru. Ideální jsou více frekventovaná místa, např. univerzitní prostory, obchodní třídy, náměstí, kulturní střediska aj., kde je využita dezorientace jedince a zvyšuje se závislost na těch, kteří vědí, kam jít a co se tam bude dít. Dokonce ty nejvíce nebezpečné sekty záměrně udržují lidi v nevyrovnaném postoji, přecházejí z jedné aktivity do druhé, zamezují mít pojem o čase, pořádají dlouhé noční debaty bez možnosti odpočinku, protažení, jídla a pití. Nejvíce přístupní přemlouvání jsme právě ve chvílích, kdy jsme unavení a vytržení ze svého běžného prostředí. V takové situaci si mohou sekty vytvořit jakoukoliv iluzi bez rušivých elementů (Porterfieldová, 1997)

„Vábení stoupenců je zaměřeno na velebení sekty prostřednictvím jejího představitele. Ten bude tím přitažlivější, čím víc bude společnost vykreslována jako agresivní prostředí, lhostejné k nejvnitřnějším starostem člověka, který je předmětem

zájmu sekty. Tento protiklad vnitřní – vnější se bude objevovat ve všech etapách sektářského podmiňování.“ (Abgrall, 2000, s. 84)

2.3.2 Přesvědčování

Ve fázi přesvědčování dochází ke komunikaci mezi dvěma aktéry: mezi tím, kdo vysílá – přesvědčený člen skupiny, menší skupina nebo přímo sekta, a tím, kdo přijímá – potenciální stoupenec. Tito dva aktéři si mezi sebou vytvořili vztah, který s sebou nese nějaké poselství a je velmi důležité, aby příjemce souhlasil s tím, co mu bude předloženo. Celý proces přesvědčování zahrnuje tyto etapy: pozornost, pochopení, zformování, integraci poselství, přijetí poselství a změnu myšlení či chování. (Abgrall, 2000)

Přesvědčovatel má roli řečníka, který přesvědčuje a mlží nejednoznačnou a dvojsmyslnou rétorikou, mystifikuje, nabízí sen a utopii. Jeho cílem je ohromit posluchače a přivést je na svou stranu, ale takovým způsobem, aby oběť cítila, že rozhodnutí je pouze na ní. Zde jde o první skutečný moment manipulace, která si klade jeden jediný cíl – získat lidi. (Abgrall, 2000)

„Je třeba být psychologem, umět číst z výrazu tváře. Je třeba zaujmout lidi naším klidem, naší jistotou, naším soustředěním. Abychom dojali jiné, musíme se dojmout sami. Musíme mít absolutní důvěru v to, co říkáme. Musíme mluvit s přesvědčením. Dodejte svému obličejí, zejména pohledu a ústům výrazu, který udělá dojem. Dobře víme, že jsme lepší než všichni ostatní, ale v chování musíme zachovávat pokoru. Nikdo nesmí mít představu, že něco ztratil. Je třeba, aby lidé měli dojem, že budou-li nám naslouchat, něco získají, je třeba, aby od nás odcházeli spokojeni a aby měli chuť za námi zase přijít.“ (Abgrall, 2000, s. 86-87)

„Verbíři sekt nechtějí jen, abychom vypli mozek, ale aby nám naopak mozek pracoval jimi určenou cestou. Toho dosáhnou, když vás dovedou do tzv. změněného stavu vědomí. Během takového stavu stále vnímáme, co se kolem nás děje, ale nejsme schopni o tom přemýšlet a hodnotit to, neboť naše vědomí je někde jinde. V takovém rozpoložení jsme ochotní přijmout cokoli, co se nám někdo jiný snaží vnutit.“ (Porterfieldová, 1997, s. 72)

Porterfieldová (1997) přirovnává tento stav ke stavu po užití alkoholu a drog. Metody, které sekty používají k tomu, aby tohoto stavu u svých obětí dosáhly, využívají např. meditace, dechová cvičení, společné zpěvy, zvláštní světelné a zvukové efekty a rytmizace, které pomáhají určitým změnám vědomí.

2.3.3 Fascinace

Mezi stoupencem a sektou je zaveden magický prvek, který fascinuje jedince a zvyšuje jeho zájem být ve skupině angažován a brání mu v jakékoliv chvilkové touze uniknout od jejího vlivu. „*Objevili jste skupinu, která chce vybudovat lepší svět, čistší a krásnější. Víte, že skupina má obdivuhodného vůdce, který vám pootevře okno do budoucnosti lidstva. Dozvíte se, že skupina a její vůdce vás potřebují, aby mohli úspěšně splnit své poslání. Rozhodnete se angažovat a za takovou krásnou věc dát i svůj život.*“ (Abgrall, 2000, s. 87-88)

„*Posluchači většinou získávají pocit, že spoluprací se společenstvím budou bojovat proti tak obecným problémům, jako je chudoba, války nebo tomu, že rodiče nerozumějí svým mladistvým dětem.*“ (Porterfieldová, 1997, s. 73) Používají se emočně zbarvené pojmy jako svoboda, nespravedlnost, zlo aj., které se srovnávají s obrazem, jak by svět třeba mohl vypadat po vstupu potenciálního člena do společenství (taktika buď × nebo). Během setkání je vše vykreslováno pouze jen jako černé a bílé, řečníci říkají „čistou a jedinou pravdu“ a ti, kteří se setkání účastní, jsou „ti jediní správní“. (Edmüller, Wilhelm, 2011; Porterfieldová, 1997)

Pokud měl uchazeč ještě nějaké sebestěší pochybnosti, tak v této fázi je zcela přesvědčen o správnosti své volby. Jeho poslední odpor zlomí konfrontace s vůdcem, řečníkem nebo jeho svědky. „*Mezi posluchači na setkáních sekty bývají často tzv. podpůrci, členové, kteří předstírají, že jsou také nově příchozími. Ti pak přerušují výklad přednášejícího a vykládají ostatním, co pro ně společenství udělalo dobrého a co pro ně to či ono uvědomení či poznání znamenalo. (...) Pokud posluchači ještě stále váhají, jejich rozhodnutí mohou právě podpůrci velice uspišit tím, co se nazývá sociální důkaz.*“ (Porterfieldová, 1997, s. 73-75) Protože nikdo není rád stranou a málo kdo se v nejistých situacích postaví proti názoru většiny, může být apel na většinový názor vhodnou metodou pro vyvolání tolik potřebných emocí. (Edmüller, Wilhelm, 2011)

Během skupinových setkání se verbíři nespécializují pouze na pozitivní emoce, vykreslování hezkého a podporu či pochvalu nových uchazečů. Nově příchozím bývá vnucován také pocit viny za předchozí život mimo skupinu a často jim je předložena hrozba, která by je mohla postihnout, pokud svůj život nesvěří do ochrany skupiny. Mnohdy se takto hledá obětní beránek, který je před obecnstvem obviňován, zesměšněn a nakonec zcela zlomen. (Porterfieldová, 1997)

Konečný vstup do sekty a odevzdání se skupině je pomalý a postupný proces. Verbíři nejprve nabídnou částečnou spolupráci se skupinou, ale nikdy se nezeptají přímo: „*Vstupujete do sekty?*“ Pokládají svým nově příchozím nenápadné otázky, na které v podstatě nelze říci ne: „*Chcete být šťastný?*“ nebo „*Milujete Boha?*“ „*Chcete o něm vědět víc?*“ aj. (Porterfieldová, 1997) Tím je nastražena past manipulativního podání, která formuluje otázky nebo problém tak, aby záměrně ovlivnil naši první reakci. Můžeme se tedy zeptat i takto: „*Vy nechcete být šťastný?*“ Na tuto otázku přeci nelze odpovědět jinak, než: „*Ano, chci!*“ (Edmüller, Wilhelm, 2011)

Díky těmto malým krůčkům se jedinec stává postupně členem skupiny, jakoby dobrovolně a z vlastního rozhodnutí. Verbíři přislíbí k tématu další přínosné zajímavé setkání či víkendový odpočinkový pobyt, který vám poskytnou zdarma, a to „pouze vám“ a jako výjimečný dar. Použijí tak past vzájemnosti. Drobné dárky přeci utužují přátelství. Manipulátor něco daruje a tím učiní ústupek. V jedinci pak vzbudí pocit reciprocity čili závaznosti. Ti, kteří podobná setkání navštěvují, se postupně ztotožňují se skupinou a jsou izolováni od své rodiny, přátel a partnerů, jsou nuceni se aktivně podílet na prosperitě společenství, více dávají a méně dostávají. (Edmüller, Wilhelm, 2011; Porterfieldová, 1997)

3 Manipulace

„Pojem manipulace má své stálé místo v hovorovém i odborném jazyce. Často se objevuje v mezilidské komunikaci jak v privátní, tak i veřejné rovině. Ačkoliv se používá na mnoha komunikačních úrovních, je obtížné ho definovat a určit jeho obsah.“ (Wróbel, 2008, s. 17)

Kapitola se zabývá pojmem manipulace, který je charakterizován v rovině sociální a týká se mezilidských vztahů. Manipulace je prezentována jako vědomé a nemorální chování a využívání manipulativních prostředků ke skrytému a podvodnému ovlivnění druhých ve vlastní prospěch a potěšení.

Nejprve je uveden pojem manipulace tak, jak je definován různými zdroji. Poté je pojem zkoumán v závislosti na sektě nebo kultu v rámci srovnání publikací zabývajících se tímto spojením.

3.1 Soudobé pojetí manipulace

Podle charakteristiky pojmu, který nalzáme v encyklopedii (z latinského *manus*, tj. ruka nebo uchopit), označuje v sociální psychologii a sociologii termín manipulace snahu o působení na myšlení druhé osoby či více osob. Manipulovat znamená vědomě i nevědomě používat techniky manipulace s druhými lidmi. (Manipulace, 2016)

Pojem manipulace zasahuje do více oborů, a proto jsou její definice různé. Různé definice také nabízejí slovníky, ať už cizích slov nebo ty odborné. Např. v pedagogickém slovníku (Průcha, Walterová, Mareš, 2008, s. 117) je manipulace vyjádřena jako: *„Soustavné ovlivňování a usměrňování jedince, skupiny, celé populace sledující určitý cíl např. politický (propaganda), obchodní (reklama). Obecně je možno i vzdělávání a výchovu považovat za formu manipulace.“*

Z pohledu sociologie prezentuje pojem manipulace Zapletal (2003, s. 37): *„Manipulace je mimořádně účinná forma působení na jednotlivce i větší sociální celky (např. státy, spotřebitele, tzv. cílové skupiny). Vyznačuje se nízkými náklady na dohled, využíváním spontaneity a nadšení manipulovaných osob. Její podstatou je kontrola informací, jejich výběr a dávkování, potlačování jedněch informací na úkor druhých, využívání polopravd, neúplných či zkreslených informací, fám (...) Základním znakem manipulace je její skrytost. Proto je nejvíce dehumanizující (odlidštěnou) podobou moci. Na rozdíl od násilí si manipulovaná strana stěžuje, že se stala objektem*

nerovného mocenského vztahu a je v ní vyvoláván pocit, že se vše děje v jejím nejlepším zájmu.“

Psychologický slovník (Hartl, 2004, s. 129) označuje manipulaci jako: *„Ovlivňování chování systémem posilování a vyhasínání reakcí, jako je tomu při reedukaci vězňů; též ovlivňování prostředím v léčebnách a sanatoriích.*“ *„V psychologických vědách, především sociální psychologii, spadá klasifikace manipulativních technik do širší kategorie pojmů, do skupiny nazývané technikami sociálního ovlivňování.*“ (Wróbel, 2008, s. 58) Tento pojem je významově rozsáhlejší než pojem manipulace. Manipulace v sociální psychologii znamená takové chování a jednání, při kterém manipulátor nebere ohled na zájem ovlivňované osoby. Jediné a důležité kritérium pro manipulátora je jeho vlastní prospěch nebo prospěch skupiny, se kterou se identifikuje. Každá sociální manipulace tak spadá do oblasti sociálního ovlivňování, ale samotný akt sociálního ovlivňování nemusí být vždy manipulací. (Wróbel, 2008)

Wróbel (2008, s. 23) představuje manipulaci jako *„způsob působení, jehož mechanismus je osobám, které jsou mu vystaveny, utajen. Je to tedy jednání, pro které je typická zvláštní technika působení. Skryté bývají nejen procesy manipulativního jednání, ale také cíle.*“

Manipulace ve smyslu činností člověka, skupiny nebo instituce, které se zaměřují na jednání druhých lidí, kteří nevědomky realizují promyšlené cíle manipulátorů, splňuje následující kritéria (Wróbel, 2008, s. 25-26):

- *„Skryté, podvodné jednání*
- *Využívání něčí nevědomosti nebo naivity*
- *Chytré intrikaření pod pláštíkem zdání*
- *Záměr dosáhnout maximálního prospěchu prostřednictvím tohoto jednání*
- *Jednání v neprospěch osoby, která je vystavena manipulaci“*

Pohled na psychickou manipulaci v závislosti na sektě nabízí Hassan (1994, s. 28), který popisuje psychickou manipulaci jako *„myšlenkový systém, který vede k rozpadu lidské identity (víra, chování, lidské myšlení a cítění) a nahrazuje je identitou novou. Ve většině případů by byla tato nová identita něčím, proti čemu by původní lidské já ostře protestovalo, kdyby předem vědělo, oč jde.*“ Autor uvádí, že psychickou manipulaci lze nejlépe pochopit jako destrukci vlastní identity, která se skládá z různých složek, např.

názory, chování, způsob myšlení a emoce, které jsou utvářeny vlivem rodiny, přátel, výchovy, svobodné volby a tvoří celek původní identity, která ustoupí identitě nové, vystavené společenskému tlaku.

Manipulaci pro účely této bakalářské práce definujeme jako působení na myšlení a jednání druhé osoby. V širším pojetí vnímáme manipulaci jako komunikaci, která zasahuje druhé lidi a nějakým způsobem je vede k jednání, které by sami nezvolili nebo které jim je nepříjemné. Manipulovat s někým znamená zasáhnout tím do jeho svobody a znemožnit mu tak svobodné jednání. Manipulátor je v režii celého děje a využívá manipulativních technik tak, aby si toho manipulovaný jedinec ne vždy všiml a aby si myslel, že on sám je hybatelem děje nebo dokonce cítil vinu za manipulátorovo nevhodné chování. Manipulativní chování je nečestný vztah mezi lidmi za použití lstí, převahy a dezorientace.

3.2 Manipulátoři

Simon (2015, s. 25) vnímá manipulátory jako jedince veskrze agresivní. Lidskou agresi nazývá „*silnou energii, kterou všichni vidáme při každodenní snaze o přežití, postup, zabezpečení věcí, které nám podle nás přinesou příjemné pocity, a odstraňování překážek, jež nám brání v jejich získání*“. Touto energií rozumějme jakýsi pud a přirozený životní boj, kdy zápasíme o své potřeby. Manipulátoři při snaze o naplnění potřeb jednají bez ohledu na potřeby druhých. K tomu používají jak zjevné agresivní jednání, při kterém probíhá boj zcela otevřeně a přímo, tak skryté agresivní jednání, které je nenápadné, tajné a lstivé. Manipulátoři zakrývají svůj skutečný záměr a manipulovaná osoba mnohdy ani netuší, že k nějakému boji vůbec dochází. Skrytá agrese je nejčastějším nástrojem manipulace.

Simon (2015) uvádí hlavní vlastnosti manipulujících osob:

- Vždy musí být po jejich a vždy chtějí vyhrát. Každá situace se stává výzvou, bitvou, kterou je nutné vyhrát.
- Vždy chtějí mít navrch a ovládat druhé. Využívají k tomu různých mocenských taktik, aby se udrželi ve výhodné pozici.
- Dokážou být zdvořilí, okouzliví i svůdní. Vědí, jak vypadat dobře a tímto zdáním vás donutí, abyste přestali poslouchat instinktivní varování a dali jim, co chtějí.

- Skrytí agresori mohou být nenápadní a pomstychtiví bojovníci. Využijí vašich slabostí a při sebemenším náznaku podvolení zintenzivní agresi. Vědí, jak vás zastihnout nepřipravené, překvapit vás nebo „na oko“ získat zpět, aby mohli pokračovat ve svém boji, dokud neztvítězí.
- Mají velmi oslabené svědomí. Sami poznají, co je správné a co špatné, ale účel vždy světlí prostředky. Proto se na nikoho neohlížejí a jdou si za tím, co chtějí.
- Ve vztazích využívají a zneužívají. Ostatní lidé jsou pro ně ti slabší, nad kterými lze snadno zvítězit.

Nazare-Aga (1999) rozkrývá manipulátory z pod jejich „masek“, které si nasazují dle situace či cíle, ke kterému směřují:

- *sympatický manipulátor* – člověk veselý, usměvavý, rád obdarovává své okolí dárčky a tím si jej podmaňuje;
- *okouzlující manipulátor* – člověk, který má šarm a je přitažlivý svým zevněškem, rád se dívá lidem přímo do očí, klade otázky, které mohou druhé zaskočit;
- *altruistický manipulátor* – člověk, milý a ochotný, který pro druhé udělá vše, aniž bychom ho museli požádat, kdy za svou pomoc a laskavost očekává protislužbu (princip reciprocity);
- *vzdělaný manipulátor* – člověk, který pohrdá ostatními lidmi a svým způsobem řeči a tónem hlasu dává najevo svou nadřazenost nad ostatními, kteří ho ale zároveň uznávají a vyzdvihují pro své vzdělání a kvality;
- *nesmělý manipulátor* – člověk, který svou nespělost předstírá, drží se opodál a mnoho toho nenamluví, ale ostatní soudí nepřimo, mlčky a tím vytváří nepříjemnou atmosféru a vzbuzuje nedůvěru ostatních, sám o sobě tvrdí, že nesnese konflikty, ale svým tichým a nenápadným způsobem je vytváří;
- *manipulátor diktátor* – člověk chovající se ostře, kriticky, prudce a rozčileně, když potřebuje naše služby, používá lichotky, jindy se chová nepříjemně, slovně napadá, jedná povýšené až autoritativně a ostatním nahání strach.

Člověk manipulátor může být prakticky kdokoliv a může ve společnosti zastávat jakékoliv místo, vykonávat kterékoliv povolání. Manipulátor může být stejně tak žena jako

muž. S manipulativním jednáním se můžeme setkat v rodině, v partnerských vztazích, v zaměstnání. Manipulátor může být rodič, učitel, nadřízený, lékař, žena v domácnosti atd. Protože osoby s manipulujícími rysy mají i své kladné stránky, není možné je jednoznačně označit. Svým jednáním a chováním nás ale neustále matou a v jejich přítomnosti se cítíme nepříjemně. (Ševčíková, 2008)

„Vztah s touto osobou má na vás devastující účinky, které se u vás začínají projevat ztrátou sebedůvěry. Stále se vracejí pochybnosti o vlastních schopnostech, odborných znalostech a lidských kvalitách. Objevuje se pocit méněcennosti. Máte dojem, že už nedokážete komunikovat. Později nastávají i potíže fyzické jako nespavost, dýchací potíže, vyrážky, bolesti břicha. Dostávají se deprese.“ (Ševčíková, 2008, s. 27)

Manipulátoři používají různých manipulativních technik jako vhodného prostředku pro dosažení svého cíle. Rádi bojují za to, co chtějí, a usilují o moc nenápadně, lstivě a tajně tak, aby nenarazili na odpor a zachovali si svou tvář. Mnohdy se skrývají za pozlátkem. Dokáží být milí, zdvořilí, galantní, okouzující a tím tak „rozpustí“ naši obranu. Zcela jim chybí vnitřní „brzda“. Jdou si za svým a neohlíží se na druhé. Sice poznají správné od špatného, ale nenechají se tím svést ze své cesty za tím, co chtějí. Ve vztazích jsou to ti, kteří zneužívají druhých lidí a využívají jejich slabých míst, aby nad nimi mohli snadno zvítězit. (Simon, 2015)

3.3 Manipulování

„Každý tě vidí, jak se jevíš, jen málokdo vnímá, jaký skutečně jsi.“ (Machiavelli in Wróbel, 2008, s. 6)

K tomu, aby manipulátor zvítězil nad svou obětí, potřebuje znát důkladně její charakter. Manipulátoři věnují mnoho času, aby poznali slabá místa manipulovatelných jedinců, a podle nich volí taktiku k získání lepší pozice a převahy v jednání.

Nejčastějšími slabinami manipulovatelných osobností mohou být (Simon, 2015):

- *Naivita* – někteří jedinci mohou být opravdu lstiví a zákešní. Naivní lidé často promíjejí prohřešky druhých a omlouvají je nebo je plně přehlíží a sami sebe přesvědčují o jejich nevině.
- *Příliš aktivní svědomí* – k sobě samému více nežli k ostatním. Při nezdaru a ublížení tito jedinci svalují vinu na sebe.

- *Nízké sebevědomí* – pochybnosti o sobě a nejistota. Lidem s nízkým sebevědomím chybí důvěra ve vlastní schopnost čelit konfliktům a účinně je řešit. Slevují ze svých nároků a při sebemenším útoku na svou osobu znejistí a stáhnou se do defenzivy.
- *Přílišné přemýšlení* – o chování a jednání druhých. Předpoklad, že lidé, kteří ubližují druhým, k tomu mají oprávněný důvod, vede k hledání příčin, kterými by toto chování mohlo být omluveno.
- *Citová závislost* – submisivní a závislé osoby vyhledávají sebevědomější a nezávislé protějšky. Cítí se tak bezpečně a pod ochranou, protože samy nedokážou jednat, řešit složité a konfliktní situace, bránit se.

3.4 Formy manipulace

Manipulativní taktiky jsou zbraní manipulátorů, kteří je využívají jako nástroj k ovládnutí druhých a kontroly nad nimi. Není možné zde uvést všechny formy manipulace, proto jsem vybrala ty, které se vyskytují nejčastěji a se kterými budu pracovat v rámci preventivního programu.

Bagatelizace – touto taktikou manipulátor zlehčuje své činy, snaží se dělat „z velblouda komára“. Jeho snahou je učinit dojem, že jeho chování není až tak škodlivé, jak se zdá. Snaží se ospravedlnit sám před sebou a manipulovat dojem, který vzbuzuje v ostatních. Rád používá slova „jen“ a „pouze“ (např. Jen jsem se jí jednou dotkl, ale neudeřil jsem ji. Pouze jsem do ní strčil, ale nezanechalo to žádné stopy.) (Simon, 2015)

Lhaní – pokud si to situace žádá, manipulátor klidně lže a u toho se vám přímo dívá do očí. Mnohdy je těžké rozpoznat, kdy nemluví pravdu, hlavně v případě, pokud jde o sebevědomého manipulátora, který přesně ví, čeho chce dosáhnout, a lhaní mu nepůsobí sebemenší problém. Někdy manipulátor lže tím, že vynechá část pravdy. Jindy lež vylepší částečně pravdivou informací, čímž vznikají polopravdy, které jsou lépe uvěřitelné. (Edmüller, Wilhelm, 2011; Simon, 2015)

Popření – taktika, při které manipulující osoba popírá, až zcela odmítá skutečnost, že něco špatného provedla či že někomu ublížila. Tím se vyhne střetu s obětí, které její chování připadá neodůvodněné. (Simon, 2015)

Selektivní pozornost / selektivní nepozornost – manipulátor zcela ignoruje varování, prosby a přání druhého. Touto taktikou aktivně odmítá věnovat pozornost chování, které

by měl změnit i přes to, že o něm dobře ví. Také rád používá slova nebo věty typu: To je mé poslední slovo., Tohle nechci slyšet! Někdy tato taktika může přejít až do vyhrožování: Pokud se takto nedohodneme, pak... (Simon, 2015)

Racionalizace – je jakási manipulátorova výmluva, kterou omlouvá své chování. Jde o efektivní taktiku, zvláště když vysvětlení nevhodného chování, které si manipulátor vymyslí, dává dostatečný smysl. Jde o výhodný manévr, protože odstraňuje případný odpor v jednání, který by mohl manipulátor mít. (Simon, 2015)

Odvedení pozornosti / otevírání jiných témat / úhybný manévr – pomocí rozptýlení nám manipulátor zabráni, abychom se věnovali jeho chování. Nenápadně změni téma a odvede naši pozornost. Tuto taktiku manipulátoři používají, pokud se cítí být pod tlakem, nebo jsou zaskočeni tématem, ve kterém jsou znevýhodněni. (Edmüller, Wilhelm, 2011; Simon, 2015)

Vyhýbání – manipulátor se snaží vyhnout tomu, aby nebyl zahrán bezmocně do kouta. Velmi rád se vyjadřuje neurčitě nebo dává mlhavé odpovědi i na ty nejjednodušší a zcela přímé otázky. (Simon, 2015)

Skrytá hrozba – manipulátor staví svou oběť do bezvýhodné situace. Umí a velmi rád používá argumenty, kterými svou oběť zcela odzbrojí. Používá k tomu skryté a nenápadné výhrušky, které nejsou snadno napadnutelné, především pokud se týkají citlivých záležitostí manipulovaného. Manipulátor využívá toho, že lidé jsou ze strachu ochotni dělat i věci, které by běžně normálně nedělali. Manipulátor tak je ve výhodné pozici a v bezpečí, někdy dokonce působí přátelsky. (Edmüller, Wilhelm, 2011; Simon, 2015) Hrozeb používají např. verbíři k posílení krizového stavu potenciálního uchazeče o členství v sektě. Zastrášují ho tím, že pokud se nerozhodne svěřit do ochrany společenství, může ho postihnout například zákeřná choroba nebo smrt. Hlásají o konci světa nebo o hrozící epidemii aj. (Porterfieldová, 1997)

Vzbuzování pocitu viny / výčitky – jedná se o speciální druh zastrašovací taktiky. Manipulátor šikovně využije funkčního svědomí oběti, aby ji dostal do úzkých a donutil ji o sobě pochybovat, čímž ji upevní v podřízené pozici. (Edmüller, Wilhelm, 2011; Simon, 2015)

Zahanbování – pomocí techniky zahanbování se posílí v oběti nejistota, stud a pochybnost o sobě samém. Manipulovaná osobnost si připadá neschopná a zcela bezcenná. Jedná se o efektivní způsob jak docílit toho, aby se slabší strana neustále cítila nedostatečná a neschopná, čímž si manipulátor udrží svou převahu. (Simon, 2015)

Hraní role oběti – taktika, při které manipulátor přesvědčí svou oběť, že trpí, a ta se mu pokusí ulevit. Manipulátor využívá empatických a starostlivých lidí, kteří mají s trpícími soucit. (Simon, 2015) Tuto taktiku manipulace využívají některé sekty k tomu, aby skryly svůj záměr za vyšší hodnoty (prospěšnost druhým, boj proti válkám a chudobě, záchrana ohrožených druhů zvířat). (Edmüller, Wilhelm, 2011; Porterfieldová, 1997)

Nářčení oběti – manipulátor budí v oběti dojem, že pouze reaguje na agresi oběti, čili se vlastně brání, čímž je oběť stavěna do role útočníka, který nese vinu za nevhodné chování manipulátora. (Simon, 2015)

Hraní role služebníka – manipulátor vykonává vše pro druhé, ovšem pod maskou svých sobeckých plánů, které zakrývá konáním vznešených cílů. Působí jako nesobecký dobrák, který se rozdává pro druhé na úkor svých přání a potřeb. (Simon, 2015)

Svádění – manipulátor vystupuje jako okouzující a sympatický kamarád, který polichotí, pochválí a okázale podpoří ostatní, aby je přinutil polevit v ostražitosti a zabránil případnému obvinění své osoby. (Simon, 2015)

Přenášení viny na ostatní / princip obětního beránka – manipulátor vyhledává obětního beránka, kterému klade za vinu své agresivní chování nebo svůj neúspěch. Ideálním obětním beránkem je nepřítomná osoba, která se nemůže bránit, nebo celý svět. (Edmüller, Wilhelm, 2011; Simon, 2015)

Předstírání nevinnosti – manipulátor se snaží svou oběť přesvědčit, že jeho špatné chování nebo jednání bylo neúmyslné nebo že ve skutečnosti neprovedl to, z čeho byl obviněn. (Simon, 2015)

Předstírání nevědomosti nebo nechápavosti – manipulátor předstírá svou nevinu tím, že se chová, jako by nevěděl, o čem manipulovaný hovoří a co manipulátorovi vytýká, dělá hloupého a tím vzbuzuje v manipulovaném nejistý pocit, jestli se snad opravdu nechová nespravedlivě a zda si chování jen špatně nevyložil. (Simon, 2015)

Ohánění se hněvem – úmyslný projev hněvu se stává efektivním nástrojem zastrahování, nátlaku a manipulativního jednání. (Simon, 2015)

3.5 Možnosti obrany proti manipulaci

Konfrontaci s manipulátory se nelze vždy vyhnout, ale je možné se na ni připravit. Jednou z možností, a dle mého názoru i tou primární, je znát sám sebe. Pokud víme o svých slabších stránkách, dovedeme je posílit.

Simon (2015), který se ve své soukromé praxi klinického psychologa zaměřil na problematiku manipulace, tvrdí, že agresivní jedinec, resp. skrytě agresivní osobnost, jak nazývá manipulátora, si ne vždy svým nevhodným chováním a ubližováním ostatním něco kompenzuje. Tím považuje dosavadní vyzkoušené terapie a metody tradičních psychologických principů za neúčinné, o čemž se sám při své praxi přesvědčil. Začal se tedy problémem více zabývat a vyvinul praktičtější a účinnější řešení. Považuje za zcela neefektivní hledat za manipulativním jednáním nějakou racionální příčinu a léčit ji. Tvrdí, že se člověk může chovat podle a nečestně a jít si za svým vítězstvím, aniž by se ohlížel na druhé, prostě jen tak bez nějakého důvodu. Proto svou terapii zaměřil na pomoc obětem manipulace, aby jim pomohl rozklíčovat situaci manipulace, kterou prožívají, posílil jejich slabé stránky a naučil je rozpoznat manipulativní taktiky, které skrytě agresivní osobnosti používají, a bojovat proti nim.

Ve své knize nabízí několik nástrojů psychického posilování, které mohou každému pomoci dosáhnout silnější pozice v mezilidských vztazích (Simon, 2015):

- *Žádné výmluvy* – není dovoleno přijímat jakákoli vysvětlení pro něčí nevhodné či skrytě agresivní chování.
- *Posuzujte činy nikoli úmysly* – přílišné přemýšlení nad tím, proč se druhý takto zachoval, zbytečně odvádí od skutečného problému. Je proto důležité zaměřit se na nevhodné chování a posuzovat jeho důsledek.
- *Nastavte si osobní hranice* – je důležité, aby se každý rozhodl, jaké chování a jednání od druhého snese a co je ochotný a schopný podniknout, aby ochránil sám sebe a svou sebeúctu.
- *Dejte jasné a přímé požadavky* – pokud něco chceme, mluvíme o sobě, říkáme, co se nám nelíbí, s čím nesouhlasíme, na co nepřistoupíme a co od druhého požadujeme. Je důležité vyhnout se zobecňování.
- *Přijímejte pouze přímé odpovědi* – na jasnou otázku vždy přijímat jen jasnou odpověď. Pokud ji nedostaneme, zeptáme se znovu. Této metodě se v psychologii říká „taktika ohrané desky“ (Edmüller, Wilhelm, 2011).
- *Soustředte se na aktuální situaci* – je důležité zůstat soustředěný na situaci, kterou chci vyřešit. V žádném případě se nesmím nechat odvést od problému nebo se nechat odbýt nedostačující odpovědí či odložením řešení problému na později.

- *Odpovědnost vždy nese manipulátor* – při konfrontaci kvůli nevhodnému chování, je velmi důležité mít stále na paměti, co manipulátor provedl, jak nám ublížil.
- *Sami se při konfrontaci vyhněte sarkasmu a nepřátelskému postoji nebo ponižování* – takovéto jednání si manipulátor vyloží jako útok a ospravedlní si tím zahájení vlastního útočného jednání.
- *Vyhněte se výhrůžkám* – vždy jednáme rozhodně, klidně a asertivně, tím zabráníme manipulátorovi, aby veškerou vinu přenesl na nás.
- *Jednejte rychle a věcně* – nic neodkládejme na později a nevytahujme výtky z minulosti. Nedejme manipulátorovi šanci, aby měl dostatek času pro použití nové taktiky nebo nenápadné převedení naší pozornosti k jinému tématu.
- *Rozumně se dohodněte* – manipulátor se nikdy nesmíří se svou prohrou. V případě, že je prohra nevyhnutelná, udělá vše pro to, aby i manipulovaný prohrál, proto je velmi výhodné navrhnout co nejvíc oboustranně uspokojivých řešení. V případě, že se obě strany dohodnou, je to pro manipulátora sice méně přitažlivá varianta, ale je to tolerovatelná druhá možnost.
- *Bud'te připraveni na následky* – jedinou možností, jak se připravit na následky, je očekávat je nebo dokonce předvídat. Pokud se manipulátorovi nepodařilo zvítězit, rozhodně přijde s něčím dalším.
- *Bud'te k sobě upřímní* – důležité je znát své vlastní plány, skutečné potřeby a tužby. Člověk nemůže mít nikdy jistotu, co manipulátor chystá. Kdybychom klamali sami sebe, byli bychom obklíčení ze všech stran.

Další možnost obrany proti manipulativnímu jednání nabízí Nazare-Aga (1999, s. 167). Popisuje techniku *kontramanipulace* neboli záměrné zamlžování při odpovědi na nepříjemnou otázku manipulátora. Kromě zamlžování kontramanipulace poskytuje další možnosti, jak se před manipulátorem chránit. „*Například své reakce průběžně přizpůsobujeme jeho chování: někdy se uplatní neurčitá, mlhavá odpověď, jindy je vhodnější humorná nebo ironická poznámka, v jiné situaci zase rázné odmítnutí.*“

„*Kontramanipulace vychází z pozorování lidí, kteří si s manipulátory poradí nejlépe, to znamená lidí, které manipulace a provokace nechávají lhostejnými. Tito jedinci nejsou v emoční rovině citliví na útoky, kritiky, výhrůžky a další nebezpečné prostředky vedoucí k destabilizaci a reagují na ně podobným způsobem.*“ (Nazare-Aga, 1999, s. 167)

4 Primární prevence vstupu do sekt

V kapitole nejprve uvedu obecné pojetí prevence a pojmu rizikové chování, dále se věnuji oblasti využití volného času dětmi a mládeží jako prevence rizikového chování a nakonec popíši možnosti prevence vstupu do sekt.

4.1 Soudobé pojetí primární prevence rizikového chování

Za rizikové chování lze považovat takové chování, které negativně ovlivňuje fyzické i psychické fungování člověka. Ovlivňuje jeho zdraví, sociální nebo psychologické bytí a nějakým způsobem je ohrožující i pro jeho sociální okolí. Mezi rizikové chování se řadí např. rizikové zdravotní návyky, rizikové sexuální chování, agresivní chování, delikventní chování, rizikové chování ke společenským institucím, hráčství, rizikové sportovní aktivity aj. Pokud se jednotlivé formy rizikového chování u jedince vyskytují současně, mluvíme o syndromu rizikového chování. (Miovský a kol., 2012)

Primární prevence rizikového chování je předcházení vzniku rizikového chování u osob, u kterých se ještě rizikové chování nevykysytlo. Patří sem např. předcházení užití návykových látek u osob, které dosud nejsou s drogou v kontaktu, nebo v našem případě eliminace možnosti vstupu do sekty. U sekundární prevence se jedná o předcházení vzniku, rozvoji a přetrvávání rizikového chování u osob, které jsou rizikovým chováním ohroženy. Patří sem např. předcházení vzniku a rozvoji závislosti u osob, které již drogu užívají, a v našem případě působení na jedince, kteří jsou nějakou skupinou „zpracováváni“. Cílem terciární prevence je předcházení zdravotním nebo sociálním potížím v důsledku rizikového chování. Patří sem např. předcházení vážnému nebo trvalému zdravotnímu či sociálnímu poškození v souvislosti s užíváním drog, či v našem případě terapie a porozumění sektou „lapanému“ jedinci. (Pavlas Martanová, 2014)

„Primární prevence v oblasti sekt a manipulativních skupin by měla především děti a mládež seznámit s riziky a praktikami (myšlenkovou ideou) těchto (různých) skupin. Dále pak zmapovat existenci (skutečnost) a základní charakteristiku konkrétních sekt v České republice. Naučit žáky rozlišovat mezi sektou a tradičním náboženstvím a možnostmi pojetí-výkladu tradičních náboženství. Vymezit pojem sekta, jeho vznik a jeho významové roviny. Seznámit žáky s „chameleonskou“ dynamikou procesu závislosti na sektě-skupině (manipulace, pronásledování, pocity viny a méněcennosti, zmocňování se majetku členů, využívání profesního či mocenského postavení členů apod.). Zabývat se základními předpoklady inklinace lidí k těmto skupinám (osobní krize – potřeba bezpečí, potřeba

spirituálního rozměru, sociálního kontaktu, emoční a intelektová vyzrálост atd.) Utvrdit projektivní kritické postoje a seznámit se s možnostmi autonomní a vnější pomoci před nežádoucími jevy těchto skupin.“ (Sekty a jiné manipulativní skupiny, 2009)

Problematika náboženství by měla být součástí výuky na běžné základní škole, ale neměla by se pouze zaměřovat na obecné pojetí tolerance k náboženskému myšlení, ale také upozorňovat na možná nebezpečí extrémní či manipulativní strany víry, která jsou ve výuce často opomíjena. Během realizace mého preventivního programu jsem se dotazovala některých učitelů, zda mají zkušenost s případem, že by zjistili členství nebo možné riziko vstupu žáka jejich školy do nějaké sekty a jakým způsobem by v takovém případě jednali. Sami vyučující mi potvrdili, že podvědomí dětí o problematice sekt je velmi nízké, výuka se směřuje spíše na celosvětový názor v oblasti náboženství, nikoli podrobněji na možná rizika. Také přiznali, že toto téma je pro diskuzi mezi dětmi i jejich rodiči velmi citlivé a s řešením problémové situace by se po domluvě s vedením školy a po poradě se speciálním pedagogem obrátili na příslušné odborné instituce.

Hlavním a nejsilnějším „štítem“ primární prevence je dle mého názoru rodina a blízké okolí, protože právě ti, co jsou nám nejbližší, nás velmi ovlivňují. *„Existuje málo preventivních opatření, která mohou zabránit konvertování jedince k sektě. Nejlepší překážkou pro tento čin jsou koneckonců silné sociální, rodinné a kulturní vazby.“* (Abgrall, 2000, s. 211)

Nejbližší lidé nám mohou nejvíce naslouchat, mohou nám umožnit otevřeně se bavit o našich problémech, zajímají se o nás, zajišťují nám pocit důvěry, přimějí nás k výběru vhodných aktivit, podají nám pomocnou ruku a zajistí nám bezpečnou zónu. Nejbližší lidé mohou být pro člověka vzorem v každodenním zvládnání stresových situací a v pozitivním přístupu k životu obecně. Rodiče a přátelé nás mohou motivovat, chránit a posilovat naše sebevědomí a sebehodnocení.

4.2 Role volnočasových pedagogů v primární prevenci rizikového chování

„J. Ecclesová a její kolegové popsali organizované a strukturované aktivity jako pozitivní využití volného času u adolescentů, protože tyto činnosti nabízejí příležitost pro získávání a procvičování sociálních, psychických a fyzických schopností, pocit sounáležitosti, uznání a oceňování určitou sociální skupinou, vytvoření podpůrných sociálních sítí, které mají

pozitivní efekt jak v přítomnosti, tak i v budoucnosti a zkušenosti s řešením problémů.“ (Tyrlík, 2012, s. 61)

Obecně je znám pozitivní vliv pravidelných a aktivních volnočasových aktivit na celkový vývoj adolescentů a může být brán jako vhodný prostředek primární prevence rizikového chování.

Nejlepší možný způsob trávení volného času nabízejí aktivity strukturované, tedy takové činnosti, které jsou nějakým způsobem řízeny někým, někde v nějaké organizaci, lektorem, trenérem, vedoucím apod. Nestrukturované aktivity, jako jsou např. čtení knih a časopisů, sledování filmů, nakupování v obchodním centru, procházka v přírodě atd., které nevyžadují složité přemýšlení, poskytují odpočinek od stresu a zátěže a pomáhají získat dobrou náladu a odstup od problémů. (Tyrlík, 2012)

Úspěch či selhání v oblasti preventivního působení volného času závisí na profesionalitě pedagogů volného času a jejich vztahu k dětem a dospívajícím. Pedagog volného času se neobejde bez odborné kvalifikace, kterou zajišťují střední pedagogické školy, vyšší odborné školy a vysoké školy. Vzdělávání pedagogů volného času však nekončí absolvováním studia na některém z těchto typů škol. Svě znalosti a dovednosti by měli dále rozvíjet celoživotně. (Pávková, et al., 2002)

Pedagog volného času se může cítit být preventivním pracovníkem tehdy, když vědomě a systematicky působí v oblasti primární prevence rizikového chování. Jeho působení lze v základu rozdělit na přímou práci s cílovými skupinami a koordinační či podpůrné systémové činnosti. U pedagogů volného času preventista většinou není výchozí profesí, ale spíše specializací v rámci ovlivňování volného času dětí a mládeže. Preventivní pracovník může působit přímo v rámci své instituce jako zaměstnanec s danou pracovní náplní nebo externě na pozvání, například školy či školského zařízení. (Mioviský a kol., 2012)

„Primárně preventivní aktivity v dnešní době představují vysoce organizovanou a náročnou činnost, založenou na široké bázi ověřených metodik z praxe a poznatků z výzkumu, vyžadující specifické vzdělávání. Úloha pracovníka v primární prevenci má nezanedbatelný etický rozměr. Velmi významnou roli v preventivním působení hraje vzájemná spolupráce, informovanost a koordinace v rámci instituce i komunity.“ (Mioviský a kol., 2012, s. 103)

Každý preventivní pracovník by měl mít určité specifické znalosti, dovednosti a způsobilosti, které jsou pro jeho práci nezbytné. Taktéž by měl mít tzv. měkké

dovednosti (soft skills), kterými jsou např. empatie, komunikativnost, sebekritičnost, umět se prosadit, být přirozenou autoritou, vést tým, umět zaujmout, motivovat nebo nadchnout pro danou činnost či společný cíl, dále také schopnost předvídat, efektivně řešit problémy, zvládat konfliktní situace, přijmout oprávněnou kritiku, být otevřený a čestný, dobře usuzující, být odpovědný, upřímný, asertivní, podporující, být schopen vytvářet dobré prostředí a vztahy v něm, být tvořivý a kreativní při svém konání, být mediálně gramotný, být otevřený alternativním přístupům vedení atd. Další klíčovou vlastností preventivních pracovníků pracujících přímo s cílovými skupinami je být pozitivním vzorem, tj. modelem nerizikového chování, být dobrým příkladem pro druhé. (Miovský a kol., 2012)

4.3 Možnosti primární prevence vstupu do sekt

Dle Miovského (2015b) můžeme v oblasti prevence rizik spojených se vstupem do sekt a členství v nich v určitém stupni vývoje (ročníku základní školy) u dětí a dospívajících rozvíjet specifické znalosti⁴, dovednosti⁵ a kompetence⁶:

- *Cíle prevence pro 3. a 4. ročník ZŠ* – Jedinec chápe, že existují různé přístupy k náboženství a víře a rozumí obsahu pojmů víra a náboženství. Má přehled o hlavních náboženských směrech. Ví, jaký je rozdíl mezi náboženstvím a sektou. Zná základní znaky a rizika, kterými se sekta vyznačuje. Má kritické myšlení. Je přirozeně zvědavý. Umí si najít způsob sebevyjádření. Umí aktivně projevit vlastní iniciativu. Realizuje přiměřený kontakt se svými vrstevníky. Zvládne uznat a ocenit skutečnou autoritu. Je schopný se vyrovnat s pocitem viny. Dokáže projevit svůj nesouhlas s názorem referenční skupiny. Má jasně profilované postoje, hodnoty, znalosti a dovednosti ve vztahu k vrstevnické skupině (tj. cení si svou hodnotu, nepodléhá skupinovým tlakům apod.).
- *Cíle prevence pro 5. a 6. ročník ZŠ* – Jedinec zná alespoň některé církve, které jsou v České republice státem uznané a registrované a zná příklady skupin považovaných za sekty. Zná tyto sekty a jejich pravidla. Chápe, že určité náboženské přesvědčení a praktiky mohou být nebezpečné. Ví, jak se projevuje

⁴ Znalosti jsou strukturovaný souhrn poznatků a zkušeností z určité oblasti. Jde o vědomosti a informace, které jedinec získává v určitém stupni vývoje. (Miovský a kol., 2015b)

⁵ Dovednosti jsou schopnost získané znalosti aplikovat v praxi. Jde o souhrn postupů, metod či způsobů chování a jednání, se kterými je jedinec určité věkové úrovně a v přiměřeném rozsahu schopen pracovat. (Miovský a kol., 2015b)

⁶ Kompetence či způsobilosti jsou schopnost uplatňovat získané vědomosti, znalosti a dovednosti v konkrétních situacích a podmínkách. Smyslem je vybavit jedince souborem kompetencí na úrovni, která je pro něho dosažitelná, a připravit ho tak na další vzdělávání a uplatnění ve společnosti. (Miovský a kol., 2015b)

skutečná a falešná autorita a rozumí rozdíl mezi autoritou a autoritářstvím. Ví, kde má svoje hranice – tj. kam až je možné připustit druhé a kam už ne. Zná možnosti jak se bránit nátlaku ze strany druhých. Ví, jak se má zachovat v konfliktních situacích. Má schopnost analytického a racionálního myšlení. Umí se samostatně rozhodovat. Přijímá zodpovědnost za své jednání. Je odolný vůči konfrontaci. Umí poznat pravou autoritu od falešné. Používá své znalosti o psychické manipulaci a umí rozpoznat její projevy. Umí přijmout názor druhého a přitom si uchovat vlastní přesvědčení. Uplatňuje postupy, jak se vyrovnat s potřebou samoty a sociální izolace. Je schopen logicky argumentovat. Je způsobilý nepodléhat kolektivnímu myšlení, založenému na nátlaku. Dokáže se vyrovnat s komplexem méněcennosti. Je schopen projevovat vlastní snaživost a aktivitu. Je způsobilý odolat a čelit psychické manipulaci. Zvládne se orientovat ve svých potřebách a cílech. Je schopný pracovat se sklony k sociální izolaci.

- *Cíle prevence pro 7., 8. a 9. ročník ZŠ* – Jedinec má dostatečný přístup k novým informacím a objektivním informačním zdrojům. Chápe v obecné rovině význam dogmat a církevních pouček. Ví, jaké metody a strategie používají příslušníci sekt k získání nového člena. Zná rizika spojená se vstupem do některé sekty. Ví, že určité rituály a sexuální praktiky nejsou slučitelné s náboženským přesvědčením. Zná v obecné rovině projevy a změny chování, které mohou být spojeny se členstvím v sektě. Má k dispozici kontakt na odpovědnou osobu ze své školy, na kterou se může v případě ohrožení sektou obrátit. Umí pracovat s novými informacemi. Je flexibilní v myšlení. Umí si vytvořit vlastní názor. Má jasně formulované své životní cíle, priority a plány do budoucna. Má dostatečně rozvinuté zdravé sebevědomí. Používá adekvátní hodnocení závažnosti negativního činu a dopadů svého jednání. Umí se vyrovnat s pocitem prázdnoty a frustrace. Realizuje se ve školních a mimoškolních aktivitách a umí se obrátit na příslušnou osobu v případě potřeby pomoci. Aplikuje osvojené znalosti, dovednosti a hodnoty ve vztahu k vlastní filozofii a osobním cílům. Je schopen přijmout svoje negativní vlastnosti a vyrovnat se s pocitem viny za drobné prohřešky. Zvládne naplnit potřebu výlučnosti a nadřazenosti ve společensky přijatelných aktivitách. Je schopen žít podle svých přesvědčení a vyhnout se nebezpečnému chování druhých. Je způsobilý si vytvořit sociální zázemí a podpůrnou sociální síť. Dokáže pracovat s technikami relaxace a meditace tak, aby se vyrovnal s úzkostí a tendencí úniku z reality.

Navržené cíle prevence je třeba vnímat celistvě a provázaně, a tak by také měly být aplikovány i způsoby ověření jejich dosažení, tj. zda a do jaké míry jsou žáci opravdu schopni si získané znalosti, dovednosti a kompetence osvojit. Tím si dále můžeme klást otázku, čím je vhodné tento proces osvojování podpořit. (Miovský a kol., 2015b)

Jednou z komponent podpoření osvojení preventivních cílů jsou *dovednosti pro život* (life skills). Tyto dovednosti usnadňují adaptivní chování jedince a pomáhají mu zvládat každodenní problémy. Umožňují mu chovat se zdravě i vzhledem ke svým přáním a potřebám a zároveň se smět co nejvíce realizovat. Umožňují mu také přijmout svou sociální odpovědnost a zvládat požadavky na něj kladené, očekávání a případné možné problémy, zejména v mezilidských vztazích. To, jak získané životní dovednosti uplatní, může ovlivnit také způsob, jakým je vnímán druhými lidmi. (Miovský a kol., 2012, 2015b)

Miovský (2015b) rozděluje dovednosti potřebné pro život dle Nešpora na dovednosti sebeovlivnění a sociální dovednosti. *Dovednosti sebeovlivnění* (self-management skills) jsou např. schopnost motivovat se ke zdravému způsobu života a vhodně se motivovat také v jiných oblastech, schopnost chránit a posilovat zdravé sebevědomí nebo také schopnost se uvolnit a použít vhodnou variantu relaxace a odpočinku. *Sociální dovednosti* (social skills) mohou být schopnost čelit sociálnímu tlaku, asertivně jednat a zdravě se prosadit, komunikovat, vyjednávat, nacházet kompromisy apod.

Při konstrukci preventivních programů se vychází z teoretických modelů preventivních intervencí, které jsou následně aplikovány do praxe. Jednotlivé programy, pokud se zaměřují přímo na děti a dospívající, dělíme do tří kategorií (Miovský a kol., 2015b):

- 1) *Programy zaměřené na rozvoj dovedností pro život* – programy zaměřené na rozhodovací schopnosti (zvyšování schopnosti cílové skupiny umět se racionálně rozhodnout v rizikových situacích), programy zaměřené na zvládání úzkosti a stresu (učení zvládání stresových situací, které mohou nastat např. ve škole, v rodině nebo v partě), programy zaměřené na nácvik a rozvoj sociálních dovedností (rozvoj dovedností efektivní komunikace), programy zaměřené na nácvik dovedností odolávat tlaku (rozvoj schopnosti rozpoznat a odolat vlivu vnějšího tlaku, který by mohl vést k rizikovému chování), programy zaměřené na budování pozitivního sebehodnocení (učení se přijímat neúspěchy, poučit se z nich, ale zároveň jim nevěnovat až příliš mnoho pozornosti, která by mohla

negativně ovlivnit naše sebehodnocení), programy zaměřené na uvědomování si hodnot (uvědomit si své hodnoty, které se neslučují s rizikovým chováním, a přijmout následky za své chování), programy zaměřené na stanovení cílů (osvojení osobního postoje, stanovení priorit a životních cílů, které se neslučují s rizikovým chováním).

- 2) *Programy zaměřené na rozvoj sociálních dovedností a aspektů* – programy zaměřené na stanovování norem (stanovení jasných norem ve vztahu k rizikovým formám chování), programy spojené se složením přísahy (slib a závazek jako pozitivní morální zásada), programy vrstevnické (poučený a proškolený lektor nabízí svým vrstevníkům pravdivé informace a zkušenosti z dané oblasti a nabízí podporu ohroženým jedincům ve skupině).
- 3) *Programy založené na poskytování informací* – programy informativní (předání informací o pozitivních i negativních dopadech rizikového chování, zvyšování znalostí cílové skupiny o rizikovém chování a sdělení faktů a mýtů v dané oblasti rizikového chování).

„Preventivní programy rizikového chování mají svá specifika, z nich za nejdůležitější považujeme zejména následující tři. První specifikum je, že vzájemnou kombinací jednotlivých typů a komponent programu se jejich efektivita zvyšuje. Druhým specifikem je, že některé typy jsou vhodné pro všechny úrovně prevence (všeobecná⁷, specifická⁸, indikovaná⁹, časná diagnostika a intervence¹⁰), jiné pouze pro jednu nebo dvě úrovně. Třetím je skutečnost, že i sebeefektivnější typ programu ztrácí svou efektivitu, pokud je prováděn neprofesionálně, bez odpovídajících znalostí, dovedností a kompetencí, mimo indikaci.“ (Mioviský a kol., 2015b, s. 155)

⁷ Všeobecná primární prevence se zaměřuje na skupiny dětí a mládeže, u kterých se zohledňuje věkové složení a případně sociální či jiné faktory. Nejčastěji jde o programy pořádané pro školní třídu či menší sociální skupinu. Cílem je zamezit nebo oddálit možné rizikové chování. (Mioviský a kol., 2015b; Nevalová, 2011)

⁸ Specifická primární prevence obsahuje takové programy a aktivity, které se úzce zaměřují na specifickou oblast rizikového chování a konkrétní cílovou skupinu, u které se konkrétní rizikové chování vyskytuje. (Mioviský a kol. 2015b; Nevalová, 2011)

⁹ Indikovaná primární prevence se zaměřuje na ty cílové skupiny, u kterých je větší možnost působení rizikových faktorů, nebo se již u některých jedinců konkrétní rizikové chování vyskytuje. (Mioviský a kol., 2015b; Nevalová, 2011)

¹⁰ Časná diagnostika a intervence znamená možnost zachytit ohroženého člověka ještě v počátečním stádiu rizikového chování a možnost zamezit jeho pokračování, např. při užívání návykové látky snaha předejít chronické formě chování, poškození organismu, psychiky a sociálních vztahů. (Mioviský a kol. 2015b; Nevalová, 2011)

Nezastupitelnou roli zprostředkovatelů v primární prevenci hrají *nestátní neziskové organizace*, se kterými se v praxi nejvíce setkáváme. Poskytují vzdělávání v primární prevenci a zajišťují programy specifické či všeobecné primární prevence. Pole působení nestátních neziskových organizací také nabízí realizaci programů prevence selektivní či indikované. „*NNO v tomto smyslu jsou nezastupitelným zdrojem informací a dovedností v primární prevenci a jejich působení by mělo být dostupné všem preventistům nejen před zahájením práce samotné, ale i jako součást celoživotního profesního vzdělávání. K dosažení ideálního stavu, který zaručí, že kvalitní obecná primární prevence bude prostřednictvím vzdělávacího procesu skutečně dostupná všem a zároveň že na konkrétní problémy a potřeby budou včas a adekvátně reagovat programy prevence speciální či indikované, je nezbytným předpokladem spolupráce NNO a škol.*“ (Miovský a kol., 2015a, s. 138)

Rozlišení kvalitních a nekvalitních nestátních neziskových organizací určují *Standardy odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence rizikového chování*. Organizace, které tyto standardy naplní a obdrží platný certifikát, se tak mohou stát žadateli finančních prostředků z veřejných zdrojů a stávají se garanty kvality pro realizaci primárně preventivních programů. (Martanová a kol., 2012; Miovský a kol., 2015a)

Certifikace odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence je posouzení a formální uznání, že program odpovídá stanoveným kritériím kvality a komplexnosti. Jde o proces posouzení služby podle kritérií stanovených schválenými standardy a udělení či neudělení certifikátu o jejich naplnění. (Martanová a kol., 2012)

Certifikovanými poskytovateli školské primární prevence, kteří nabízejí program zaměřený na problematiku sekt, jsou (viz Národní ústav pro vzdělávání, 2011-2017):

- ACET ČR, z.s. (Chrudim): program *Zvol si život*, který je nabízen pro žáky 9. ročníku ZŠ a žáky 1. ročníku SŠ, obsahuje v rámci 13 témat i téma *Světová náboženství a sekty – „Vliv víry a náboženství v životě člověka a společnosti. Sekty a jejich charakteristika. Informativní seznámení se světovými náboženstvími s důrazem na ty, se kterými se můžeme setkat v ČR. Každá forma extremismu je nebezpečná. Je možné vyznat se v džungli moderních sekt? Jsou sekty pouze náboženské? Může se stát i mně, že se stanu obětí sekty? Jak se správně zorientovat? Jak důležité je kritické myšlení?“. (ACET ČR, 2017)*

- Magdaléna, o.p.s. (Mníšek pod Brdy): nebezpečí sekt je zahrnuto do programu s názvem *Jiné závislosti: O závislosti na činnostech a na osobách, o tom, zda jsou tyto závislosti srovnatelné se závislostmi na návykových látkách (sekty, počítače, gambling)*, který je určen pro žáky 8. ročníků ZŠ. (Magdaléna, 2017)
- METHA, z.ú. (Jindřichův Hradec): program, který je vhodný pro základní a střední školy, s názvem *Nebezpečí sekt* se zabývá náboženstvími a sektami, bio-psycho-socio-spirituálním vnímáním osobnosti a člověkem jako bytostí věřící. Program je doplněn workshopy *Svoboda nebo uvězněn v duši* a *Čemu věří ateisté*. (METHA, nedat.)

Řada dalších certifikovaných poskytovatelů školské primární prevence nabízí programy tzv. na klíč, kdy si objednatel může vybrat i téma sekt. Většina poskytovatelů školské primární prevence pak nabízí programy, v nichž se objevuje rozvoj dovedností pro život, které sehrávají důležitou roli i v prevenci působení sekt. Problematice sekt se dále věnuje *Společnost pro studium sekt a nových náboženských směrů* a *Centrum pro prevenci v oblasti náboženských sekt*.

Společnost pro studium sekt a nových náboženských směrů se sídlem v Praze je občanským sdružením, které pořádá semináře a konference pro veřejnost, vydává informační publikace, má vlastní archiv a knihovnu (přístup povolen badatelům, studentům a dalším vážným zájemcům) a poskytuje poradenství pro ty, kdo se novými náboženskými hnutími cítí negativně zasaženi. „*Silnou stránkou Společnosti vždy byl přímý osobní kontakt se studovanými hnutími. Během let tak byly navázány stovky přátelských kontaktů, a Společnost tak slouží i jako prostor multikulturního i mezináboženského dialogu. Této stránky činnosti Společnosti se týkají také její současné projekty.*“ (Vojtíšek, 2006)

Centrum pro prevenci v oblasti náboženských sekt při YMCA Olomouc poskytuje komplexní informace o problematice náboženských sekt a nových náboženských směrů od roku 1996. Nabízí poradenství v podobě telefonické linky, osobních konzultací nebo odpovídá na dotazy přes e-mail. Pořádá veřejné přednášky, semináře, kroužky pro děti i školení pro dospělé. (YMCA Olomouc, nedat.)

5 Preventivní program

Cílem bakalářské práce je vytvořit, realizovat a vyhodnotit program všeobecné primární prevence vstupu do sekt pro žáky 2. stupně ZŠ, který je zaměřen na problematiku manipulace. Preventivní program je složen z několika částí.

První část preventivního programu tvoří dotazník. Díky němu budu zjišťovat, jaké mají žáci povědomí o problematice manipulace. Druhá část preventivního programu se skládá ze tří lekcí zaměřených na prohloubení povědomí žáků o manipulaci. Každá lekce trvá 60 minut a zahrnuje maximálně tři aktivity a závěrečnou reflexi. Žáci budou pracovat samostatně, ve dvojicích a ve skupinách. Pro zjištění efektivity programu je zpracována třetí část, která je realizována s větším časovým odstupem. Závěrečné setkání zahrnuje tři aktivity a trvá 70 minut.

5.1 Cíle preventivního programu

Cílem preventivního programu je žákům přiblížit některé základní informace z oblasti psychické manipulace a umožnit jim osvojit si vybrané dovednosti, které mohou proti manipulaci použít. Žáci si osvojí pojmy jako manipulace, manipulátor a manipulovaný. Dále se žáci naučí psychickou manipulaci rozeznat a dokáží přiřadit a pojmenovat taktiky manipulace, které manipulátoři používají. Žáci se naučí některé způsoby obrany proti manipulativnímu jednání.

5.2 Úroveň provádění preventivního programu

Primární prevence – navržený preventivní program předchází negativnímu působení sekt na jedince. (Miovský a kol., 2012)

Specifická prevence – aktivity programu jsou zaměřené na jedno konkrétní rizikové chování a mají jedince vybavit znalostmi a dovednostmi v oblasti manipulace tak, aby jedinec manipulativní chování rozeznal a znal možnosti, jak se manipulativním taktikám bránit. (Miovský a kol., 2012)

Všeobecná prevence – program byl vytvořen pro žáky druhého stupně základní školy, kteří ještě nebyli rizikovým chováním zasaženi, tj. aktivity v něm obsažené respektují vývojový a vědomostní stupeň cílové skupiny. (Miovský a kol., 2012)

5.3 Cílová skupina preventivního programu

Cílovou skupinou preventivního programu jsou žáci 9. ročníku základní školy. Preventivní program je vytvořen pro realizaci v rámci třídního kolektivu pedagogickým pracovníkem školy nebo externím pedagogickým pracovníkem.

5.4 Návrh preventivního programu

Dotazník

Účelem dotazníku je zjistit, co žáci o problematice manipulace vědí před zahájením preventivního programu. Dotazník je sestaven tak, aby korespondoval s definovanými cíli prevence a aby byl srozumitelný pro žáky druhého stupně základní školy. Byly zvoleny pojmy, které jsou v oblasti manipulace základní. Otázky jsou řazeny tak, aby bylo možné zjistit míru porozumění pojmům ze strany žáků. Dotazník je uveden v příloze.

První setkání

Téma: manipulace, manipulátor, manipulovaný

Cíl: Žák ví, co je to manipulace. Žák ví, kdo je osoba manipulující (manipulátor) a kdo je osoba manipulovaná (oběť). Žák zná důvody, které vedou člověka k manipulaci.

Úvod

Časová dotace: 5 minut

Popis: Přivítání, seznámení žáků s programem, stanovení pravidel spolupráce lektorem.

Aktivita 1

Časová dotace: 15 minut

Pomůcky: nastříhané kartičky ze silnějšího kartonového papíru a fixy

Popis: Každý z žáků dostane jednu kartičku papíru, na kterou napíše slovo, které ho napadne, když se řekne MANIPULACE. Lektor žáky rozdělí do menších skupin dle aktuálního počtu účastníků, přibližně 4 až 5 žáků v jedné skupině. V rámci skupiny si žáci prohlédnou své kartičky, diskutují o nich a poté skládají jednotlivá slova za sebe tak, aby

z nich společně složili smysluplnou větu a pokusili se tak sami zformulovat vlastní definici manipulace. Každá skupina na začátku práce obdrží jednu prázdnou kartu, kterou lze použít v případě nouze a která dovoluje větu doplnit o jedno slovo týkající se manipulace, pokud je to potřeba. Mluvčí každé skupiny přečte svou variantu definice. Následuje společná diskuze. Hledáme nejvýstižnější význam slova, hledáme varianty a bavíme se o postupu, který každá skupina zvolila.

Aktivita 2

Časová dotace: 20 minut

Pomůcky: velký arch papíru, psací potřeby (fixy)

Popis: Žáci nahlas říkají, co je napadne, když se řekne MANIPULÁTOR. Lektor zapisuje nápady na arch papíru, vytváří myšlenkovou mapu. Pokud si žáci nevědí rady, lektor pokládá pomocné otázky (*Jaký může manipulátor být a jak na druhé lidi působí? Kde se s manipulátorem můžete setkat?*), kterými může v případě potřeby žáky správně nasměrovat. V závěru má lektor právo na doplnění maximálně tří slov, která v myšlenkové mapě postrádá. Poté si vše shrneme a vytvoříme stručný profil manipulátora. Následně žáci nahlas říkají vše, co je napadne, když se řekne MANIPULOVANÝ ČLOVĚK. Lektor zapisuje nápady na arch papíru, vytváří myšlenkovou mapu. Pokud si žáci nevědí rady, lektor pokládá pomocné otázky (*Jak se jeví manipulovaní jedinci svému okolí? Jak se manipulovaní jedinci chovají? Jaké mají vlastnosti?*). V závěru má lektor právo na doplnění maximálně tří slov, která v myšlenkové mapě postrádá. Poté si vše shrneme a vytvoříme stručný profil manipulovaného. Nakonec srovnáváme profil manipulátora a manipulovaného. Hledáme rozdíly a diskutujeme o nich.

Aktivita 3

Časová dotace: 10 minut

Popis: Lektor klade žákům otázky zaměřující se na hledání motivů manipulátorů: *Proč manipulátoři manipulují? O co manipulátorům jde? O co se při manipulaci snaží? Co je jejich cílem?* Zamyslíme se společně nad motivy manipulativního chování, lektor zapisuje nápady na tabuli. Poté tyto motivy srovnáme s chybami v učení dle Simona (2015, s. 55-57), které porovnáme a ukážeme si, v čem se shodují.

- *„Nikdy se nenaučili, kdy je boj nezbytný a ospravedlnitelný. Každodenní život je pro ně bitvou a všechno, co se jim postaví do cesty za cílem, je „nepřítel“. Jsou posedlí „vyhráváním“ a jsou až příliš ochotní pustit se do boje.*
- *Nikdy se nenaučili, že „vítězství“ z dlouhodobé perspektivy obvykle vyžaduje, aby se člověk někdy na kratší dobu vzdal, zvolil kompromis nebo se podvolil. Jejich averze k podvolení jim nedovoluje dělat drobné kompromisy, které nakonec vedou k velkému „vítězství“.*
- *Nikdy se nenaučili bojovat konstruktivně a férově. Možná se naučili nedůvěřovat své schopnosti vyhrát ve férovém boji. Možná nikdy nebyli ochotni riskovat prohru. Někdy jednoduše zjistili, že skrytý boj je efektivní. Ať už jde o kterýkoli případ, zkrátka to přehánějí s touhou „vyhrát“ (aspoň z krátkodobého hlediska) pomocí nenápadných a tajných strategií.*
- *Protože se neradi vzdávají, nikdy se nedozvěděli, že přiznat porážku může mít jisté konstruktivní výhody.*
- *Nikdy se nenaučili překonat dětinskou sobeckost a sebestřednost. Neuvědomili si, že nemají právo o něco usilovat jen proto, že to chtějí. Podle nich jim celý svět leží u nohou. Naučili se získat, co chtějí, skrze manipulaci a tak se pokládají za neporazitelné. To jen posiluje jejich už tak přehnané mínění o sobě.*
- *Nikdy se nenaučili upřímné empatii a respektu ke zranitelným místům ostatních. Slabost někoho jiného vnímají jednoduše jako výhodu pro sebe. Protože slabostí pohrdají (především psychickou slabostí), naučili se, jak najít slabá místa své oběti a zatlačit na ně.“*

Reflexe

Časová dotace: 10 minut

Popis: Lektor se ptá žáků, zda by mohli uvést příklad nějaké manipulace z vlastního života. Žáci mohou popsat nějakou situaci, kterou zažili nebo které byli svědkem. Lektor dává žákům zpětnou vazbu, do jaké míry jimi uvedený příklad odpovídá manipulaci, resp. kde o manipulaci nejde a proč tomu tak je.

Druhé setkání

Téma: taktiky a způsoby manipulace

Cíl: Žák rozpozná chování manipulující a manipulované osoby. Žák rozpozná situace, ve kterých dochází k manipulaci. Žák rozpozná použití vybraných taktik manipulace. Žák navrhne chování, kterým se manipulovaný může bránit proti manipulaci.

Úvod

Časová dotace: 5 minut

Popis: Lektor připomene, k čemu žáci dospěli v minulém setkání, a představí téma dnešního setkání: taktiky, které manipulátoři používají, když manipulují s druhými lidmi.

Aktivita 1

Časová dotace: 45 minut

Pomůcky: vytištěné příběhy, seznam vybraných taktik manipulace, seznam charakteristických znaků manipulátora, psací potřeby, tabule

Popis: Lektor žáky rozdělí do menších skupin dle aktuálního počtu účastníků, např. 4 až 5 žáků v jedné skupině. Lektor poskytne do každé skupiny jeden příběh, seznam názvů taktik manipulace a charakteristické znaky manipulátora. Úkolem každé skupiny je si příběh důkladně přečíst a označit, kdo je v příběhu manipulátor a kdo manipulovaný. Dále mají žáci označit místa (věty), ve kterých jde jednoznačně o manipulaci a přiřadit vhodný název taktiky nebo více taktik, které manipulátor v příběhu použil. Dále žáci vymyslí a sepíší minimálně jednu variantu vhodné obrané reakce manipulovaného. Mluvčí každé skupiny krátce shrne obsah příběhu a seznámí ostatní s tím, jakým způsobem v příběhu k manipulaci dochází, kdo je manipulátor, kdo jeho oběť a jakou variantu obrany je možné v dané situaci zvolit. Lektor vyzve ostatní skupiny, zda je napadá k prezentovanému příběhu a řešení něco, co zatím nezaznělo.

Příběhy: Simon (2015, s. 61-108)

„TATÍNEK, KTERÝ CHTĚL SAMÉ JEDNIČKY

Lisa Blakeová zase trpěla nočními můrami. Byla stále podrážděnější a někdy nespolupracovala. Její výkony ve škole se zhoršovaly. Její rodiče Joe a Mary věděli, že

v pubertě je takové chování poměrně běžné. U Lisy ovšem běžné nebylo. Lisa byla jejich jediné dítě. Dělal si o ni starosti. Joe věnoval spoustu času a energie na to, aby vymyslel, co s Lisou. Mary několikrát podotkla, že Lisa je možná jen pod příliš velkým tlakem.

Joe si však byl jistý, že je v tom něco víc, a dělal všechno pro to, aby to Mary viděla stejně jako on. Zdůrazňoval, jak moc mu záleží na dceřině blahu. Neustále opakoval, že každý správný rodič by podle něj nepřestal pátrat, dokud by nenašel řešení.

Joe se všemi způsoby snažil, aby Lise pomohl. Když před několika měsíci přinesla první dvojku, sdělil škole své obavy, že by mohla mít poruchu učení. Učitelé však odmítli Lisu znovu vyzkoušet. Řekli mu, že si vede dobře. Joe namítl, že mu na dceři natolik záleží, že tuto možnost nemůže pominout. Nějakou dobu měl podezření, že učitelka speciální třídy nestojí o další dítě, kterému by se musela věnovat. Mary vyjádřila své pochybnosti o takovém postoji, ale Joe ji přiměl uznat, že nemají jinou možnost než vzít Lisu ze školy s tak laxními učiteli a přihlásit ji na soukromou školu, která bude mít větší pochopení pro rodičovské starosti a účast.

První pololetí v nové škole se Lisa držela na seznamu nejlepších, ale pak se její známky zase začaly zhoršovat. Kromě toho byla občas trochu neposlušná a zvláště vzdorovala Joeovi. Ten věděl, že je potřeba něco udělat, a domluvil pro Lisu kompletní studijní a psychologický posudek na uznávané klinice. Trochu ho překvapilo, když tamní odborníci chtěli mluvit s celou rodinou. Ale byl, jak sám mnohokrát řekl, připraven udělat všechno, aby dceři pomohl.

Mary uklidnilo, co jí psycholožka řekla. Také ji povzbudily Lisiny komentáře na cestě domů z kliniky: „Ta paní mi říkala, že za ní můžu kdykoli přijít a promluvit si s ní. Myslím, že by se mi to líbilo.“ Joeovi se však některé věci, které mu psycholožka sdělila, vůbec nelíbily. „Představ si to!“ líčil Mary, když ji přesvědčoval, že psycholožka se mýlí a on má pravdu, „snažila se mi namluvit, že moje Lisa má průměrnou inteligenci! Vždycky mívala samé jedničky a vyznamenání! Připadá ti to snad jako průměrná inteligence?“ Joe měl svůj názor i na psycholožčino tvrzení, že Lisa studuje příliš tvrdě a některé její noční můry by mohly znamenat, že se zlobí na rodiče, zvláště na otce, kteří od ní chtějí moc. Nakonec přesvědčil Mary, že to ti „psychovédátoři“ na klinice asi „myslí dobře“, ale nic o jeho dceři nevědí – a rozhodně ji neznají tak dobře jako on.

Druhý den Joe s úsměvem od ucha k uchu oznámil velké překvapení. Našel řešení Lisina problému. Prozradil, že koupil nový počítač a několik vynikajících vzdělávacích programů. Ode dneška budou s Lisou každý den trávit dvě hodiny učení, aby se dostala zpátky „do své kůže“. Za počítač zaplatí penězi, které ušetří, protože už nebude posílat Lisu na

kliniku. Jestli se na něj Lisa kvůli něčemu zlobí, jak tvrdila psycholožka, každodenní blízkou spoluprací se to jistě vyřeší. A hlavně získá zpátky tu svou malou holčičku, kterou Lisa bývala dřív. Koneckonců, říkal si, nikdo se o jeho holčičku nepostará tak jako táta.“

„MISIONÁŘ NA MISI

James ten den, kdy s Jean a dětmi opouštěli útulnou chalupu vedle historického venkovského kostela, váhal jen trochu. Už dětem řekl, že jim přestěhování do města přinese spoustu vzrušení a nových příležitostí. Budou mít spoustu možností zábavy a nebudou pořád fňukat, že s nimi nechce jet tábořit nebo na vodu. Potlačil v sobě nervozitu, kterou sdílela i Jean, že sloužit větší kongregaci přinese do jejich vztahu víc stresu. Přesvědčivě jí vytkl, že vždycky měla problém uznat, že boží dílo má přednost. Jean připustila, že je „sobecká“, a znovu Jamesovi slíbila, že bude vždycky mít její plnou podporu.

V místní farnosti se o jeho odchodu mluvilo už několik týdnů. Povíдалo se, že kongregace v hlavním městě se dávají těm, které čeká kariérní postup. James na otázky odpovídal obvyklou skromností: „Nevím, co pro mě náš Pán má za úkol... Prostě jdu tam, kam mě posílá.“

Pastora v hlavním městě překvapilo Jamesovo očividné odhodlání a zápal pro věc. Několikrát mu připomínal, že není nutné vyhovět každé žádosti o domácí návštěvu a ukazovat se na všech setkáních věnovaných studiu bible. James však řekl, že služba Bohu ho „nabíjí“, a staral se o své ovečky se skutečnou vášní.

Zástup, který se scházel na nedělních bohoslužbách, se zdál s každým vroucím kázáním větší a větší. James se červenal, když farníci chválili jeho oddanost – a že to dělali často. Odpovídal, že služba lidem mu přináší nevyřeknou radost a spokojenost. Každému vykládal, jak je šťastný, že může být skromným služebníkem božím.

Zdálo se, že všichni Jamese milují. Proto bylo pro Jean tak těžké si s ním znovu promluvit. Ještě pořád se cítila trochu provinile a také, jak jí James několikrát vytknul, poněkud sobecky. Ale osamělé večery už ji nebavily. Chtěla si také někdy popovídat a chtěla, aby spolu s ní pomohl dětem zabydlet se v nové škole a v novém prostředí. Dokonce ho požádala, aby se vrátil na původní místo ve staré farnosti, které stále nebylo obsazeno. James však trval na tom, že zůstanou. V jedné neuvážené chvíli Jean dokonce pohrozila, že odejde. V okamžiku, kdy o tom s Jamesem dodiskutovali, se ale cítila velmi provinile. Vždyť má pravdu, pomyslela si, touhy jedince jsou ve srovnání s boží vůlí malicherné.

„Kdyby to nebyla vůle boží, proč bych tu příležitost dostal?“ namítal James. Jean rezignovala a snažila se aspoň pomoci dětem, aby to také pochopily.

Jamese poněkud zaskočilo, co řekl pastor na každotýdenní poradě: „Víte, Jamesi, někteří už mluví o tom, že byste se měl začít připravovat na místo v radě starších, a já rozhodně souhlasím. Nechápu, proč by někdo tvrdil, že snad máte nějaké problémy doma, které by tomu mohly překážet. Kdybych věřil, že je na těch zvěstech zrnko pravdy, nedoporučil bych vás.“

Jean večer nevěřila vlastním uším. Hlídaní pro děti bylo zařízené. Šli s manželem ven! Nad večerí jí James vyložil svůj plán vzít celou rodinu o nadcházejícím prodlouženém víkendu kempovat a rybařit. Podrobnosti už probral s pastorem. „Co tě to posedlo?“ zeptala se Jean. „Začal jsem přemýšlet o některých věcech,“ odpověděl jí. „A koneckonců, víš, že tě miluji víc než sám život.“

„PŘÍBĚH O DONOVI A ALOVI

Ala měl každý rád. Od chvíle, kdy se objevil na scéně, se prodeje zvyšovaly. Vztahy s veřejností se zlepšovaly. A co víc, nikdy nepanovala tak vysoká morálka. Al byl vždycky připravený vám zalichotit a vzbudit ve vás pocit, že jste potřební. Připadalo vám, že vás má opravdu rád a váží si vás. Chtěli jste být v jeho týmu, protože jste měli dojem, jako by on byl v tom vašem. Měl v sobě něco – nějaké charisma. Ano, každý ho měl rád.

Don si ze začátku nebyl jistý. Po mnoha letech v oboru, kdy pracoval pro nejrůznější šéfy, už trochu okoral. Někdy se vedle Ala cítil nepříjemně, i když mu Al skládal komplimenty a nabízel mu podporu. Don ale nedokázal uhadnout, proč se cítil tak divně. Kromě toho nemohl popřít, že Al toho pro firmu hodně udělala a přiměl zaměstnance k větší loajalitě. Také se cítil trochu zahanbeně a provinile za svou podezřívavost a nedůvěru.

V den, kdy na oddělení přišel nový člověk, Don nevěděl, čemu má věřit. Přestože Jeff přiznal, že ho přijal Al, a přestože mu Al přidělil práci ve stejné oblasti, Don nevěděl, jaká má být Jeffova role. Věděl jen, že budou oba pracovat na zakázkách a že kdyby Jeff dostal polovinu jeho současných klientů, jak mu prý Al slíbil, dostalo by ho to v dohledné době do nepříjemné finanční situace. Don se na Ala zlobil. A co hůř, zlobil se kvůli věcem, které nedokázal pojmenovat. Nebyl si jistý, jestli je pravda, že Al a Jeff se nějakou dobu znali a Jeffovo místo probírali už několik měsíců. Nemohl si ani být jistý, že se dohodli ve stejný den, kdy ho Al osobně uklidnil a věnoval mu pochvalný certifikát. Nemohl najít žádný důkaz, že mu Al očividně lhal. Nejvíce ho trápilo to, co Al výslovně neřekl. Neřekl mu, že

bude brzo nucen podělit se o své klienty s někým novým „pro dobro společnosti a její budoucnost“, jak mu později vysvětlil. Al ani nenaznačil, že od něj očekává, navzdory věku, že bude odvádět „obvyklou dobrou práci“ a sežene si několik klientů, aby měl opět dostatek zakázek. Nejvíc však Dona rozzlobila Alova povzbuzující slova: „Stále mám velkou důvěru ve tvé schopnosti a ani by mě nenapadlo nechat tě jít, jak už jsem řekl předtím. Doufám, že si najdeš způsob, jak pokračovat ve skvělé práci, i když bych samozřejmě pochopil, kdybys měl pocit, že musíš odejít.“

Don stál před těžkou volbou. Mohl zůstat a začít od píky, i když už mu zdraví tolik nesloužilo a měl méně energie, nebo mohl odejít do předčasného důchodu a snažit se nějak protlouct. Věděl, že s polovinou obvyklých klientů to nezvládne. Byl si také stále jistější, že byl zneužit. Začal věřit, že mu Al schválně nic neřekl, aby nepodal výpověď moc brzo, nepřestal tak pracovat na svých zakázkách a o některé z nich nepřišel. To by firmu stálo peníze a poškodilo by to Alovu pověst „stoupající hvězdy“. Nejhorší na tom bylo, že se Don cítil osaměle. Spousta lidí měla Ala pořád ráda. “

„ŽENA, KTERÁ NEMOHLA ODEJÍT

Janice se cítila provinile za to, co hodlala udělat. Cítila se provinile už několik dní. Chystala se opustit Billa. Nechtěla se s ním rozvést, ale potřebovala čas a prostor, aby si všechno promyslela. Nebyla si jistá, proč vlastně, ale měla pocit, že nebude schopná myslet jasně, jestliže s ním zůstane v jednom domě. Rozhodla se proto na nějakou dobu odejít.

Když byla navštívit svou sestru, uvědomila si, jak se jí ulevilo, že na chvíli unikla od obvyklých rodinných konfliktů. Nevadilo jí pomáhat dvakrát rozvedené dceři vychovávat dítě, které nemělo otce. Nechtěla opustit ani syna, který předčasně nechal vysoké školy, a protože ho vyhodili z další práce, potřeboval někde bydlet. Ale zdálo se jí, že pořád jen dává a dává, aby věci jakž takž fungovaly. Byla vyčerpaná a unavená a potřebovala udělat něco pro sebe. Ulevilo se jí, ale zároveň se jako obvykle cítila provinile.

Nejvíce ji trápilo, že opustí Billa. Pořád vyprávěl o tom, pod jakým tlakem je v práci. A ano, zase pil, ale ne tak jako minule. Možná má Bill pravdu, když si stěžuje, že mu Janice nevěnuje dost pozornosti a psychické podpory, kterou potřebuje. Možná opravdu moc utrácela ve chvíli, kdy si to mohli nejméně dovolit, přesně jak říkal Bill. Poslední dobou ho ale nechtěla podporovat kvůli tomu, jak se k ní choval. Za to se také cítila provinile.

Nejvíce ji trápila vina, když pomyslela na to, co by se s Billem stalo, kdyby odešla natrvalo. Snažila se ho už několikrát opustit. Pro jeho „léčení“ to vždycky znamenalo ohromný krok

zpět. V době, kdy Billa nutila, aby se začal léčit v osmadvacetidenním programu, si o závislostech na substancích zjistila všechno. Spatřovala však jistou logiku v tom, co Bill tvrdil, totiž že nepotřebuje terapii, léčbu ani Anonymní alkoholiky, protože nijak přehnaně nepil, když bylo v práci a s dětmi všechno v pořádku a jeho žena ho podporovala. Měl pravdu, „relaps“ k těžšímu alkoholismu a chování „způsobené“ pitím (tj. vztekání, záletnictví a podvádění) opravdu nastaly tehdy, když Janice začala přemýšlet o odchodu.

Navzdory obvyklým pocitům viny byla Janice přesvědčená, že tentokrát to dopadne jinak. Tentokrát Bill řekl, že ji chápe. Říkal to i dřív, ale teď to znělo upřímněji. Řekl jí, že jestli potřebuje nějaký čas pro sebe, ať si ho dopřeje. On ji přece stále miluje. Ubezpečil ji, že si nemusí dělat starosti se zhoršujícími se problémy u něj v práci, s dětmi, které potřebovaly spoustu pozornosti, ani s tím, že on měl zase epizody nadměrného pití. Chápal, že si Janice musí udělat nějaký čas na sebe. Možná, řekl, jí pak začne chybět tak moc, jako už teď ona chybí jemu.

Na začátku, když měla Janice starosti se stěhováním do nového bytu a zajišťováním práce, neměla čas myslet na Billa ani na děti. Bill moc nevolal, přesně jak slíbil. Vysvětlil jí, že poslední dobou volá častěji jen proto, že ví, že Janice chce vědět, jak to vypadá doma.

Při posledním telefonátu mluvil Bill poněkud roztrášeně a špatně artikuloval. Sdělil Janice, že se o něj nemusí bát a dělat si starosti s jeho sklony k pití ani s tím, že ho nejspíš vyhodí z práce. Trval na tom, že se s „hlubokou bolestí“ z odloučení a problémy s dětmi vyrovnává tak dobře, jak jen zvládne. Za několik týdnů už se Janice cítila opravdu provinile.

V den, kdy jí zavolali z nemocnice, Janice nechápala. „Předávkování?“ ptala se sama sebe. „Jak bych se mohla zlobit kvůli tomu, že se někdo předávkoval?“ Nevěděla, jestli má právo se zlobit, a nakonec ji dohnala vina a hanba. Poté, co spatřila Billa na nemocniční posteli s vypumpovaným žaludkem, nedbala na lékařovo tvrzení, že si těch tabletek proti bolesti nevezal tolik, aby to napáchalo skutečné škody. Podívala se na něj a představila si, jaká úzkost ho musela „dohnat“ k něčemu takovému. Opět uvěřila, že je příliš sobecká.

Bill ji potřebuje, říkala si. Měla z toho dobrý pocit. Vždycky se cítila velmi užitečně, když ji někdo potřeboval. Bill k ní natáhl ruku. „Myslel jsem si, že nepřijdeš,“ řekl, „ale jsem rád, že jsi tady. Chvilí jsem si říkal, že to nedám,“ dodal. „Ale teď, když jsi zpátky, už vím, že to zvládnu.“

„MALÝ TYRAN AMANDA

Jenny seděla v čekárně a byla poněkud nervózní. Bála se také o svou dceru. V hlavě si neustále přehrávala Amandina slova: „Ty si myslíš, že jsem bláznivá, protože ke cvokařům chodí jenom blázni!“ a: „Vždycky si o mně myslíš to nejhorší.“ Měla strach, jak bude Amanda reagovat na dalšího psychologa, a tak na první návštěvu šla raději sama.

„Dělám si velké starosti o dceru,“ vysvětlila. „Musí mít hrozně nízké sebevědomí.“ Když byla požádána, aby to popsala, vyprávěla o chvíli, kdy Amandě sebrala právo na mimoškolní koníčky do doby, než začne svědomitě dělat domácí úkoly. Pamatovala si, jak Amanda vzlykala a ječela: „Ty si myslíš, že na ně zapomínám schválně, že jsem blbá, a teď jsi na mě zlá. Všichni mě nenávidí, učitelka mě nenávidí a teď mě nenávidíš i ty!“ Pak se zavřela v pokoji. „Nechtěla jsem ranit její city,“ řekla Jenny. „Už tak se musí cítit mizerně. Snažila jsem se jí říct, že se jí snažím pomoci, aby se naučila být zodpovědnější, a vadí mi jen její chování. Ale ona se mnou odmítala být jen promluvit, dokud jsem jí neslíbila, že ji nepotrestám, než si promluví s její učitelkou. To jí trochu spravilo náladu.“

Jenny se domnívala, že na Amandiných neustálých stížnostech na to, jak si na ni ve škole všichni zasedli, by mohlo být něco pravdy. „Nějakou dobu měla trochu horší pověst, ale teď už je opravdu jiná. Do loňského roku byla větší než její bratr Joey a vlastně i než spousta dětí ve škole. Joeyho pořád mlátila a šikanovala a byla podmíněčně vyloučena za to, že se prala ve školním autobusu. Museli jsme to s jejím otcem pořád řešit. Ale teď ji ostatní děti dohnaly i Joey najednou hodně vyrostl, i když je mladší než ona, a je teď vyšší. Nezneužívá toho, ale Amanda už na něj není taková jako dřív.“

Jenny si dělala starosti, že se Amanda musí cítit nejistá, a proto je přecitlivělá k tomu, co říkají děti ve škole. Prý jí často vypráví, jak ji ostatní provokují a „rozčilují ji“ a učitelé ji neustále berou jako problémovou a přehlížejí, že do ní pořád rýpou. Amanda jí o tom řekla několikrát. „Myslím si, že Amanda je nejistá a má nízké sebevědomí, jak jsem v dětství mívala já,“ řekla Jenny. „Vždycky jsem měla depresi, když jsem nedostala potřebnou podporu, a jeden psycholog, za kterým jsem v minulosti byla, se domníval, že by Amanda také mohla mít depresi.“ Jenny vyprávěla o tom, kolikrát Amanda vyhrožovala, že uteče z domu, jak říkala, že by klidně mohla být mrtvá a nic by se nestalo a že by chtěla žít raději s otcem, protože ten „jí rozumí“. „Myslím, že se cítí bezmocná a v depresi, co vy na to? Podle mě je taková od rozvodu. Možná jsem udělala chybu, že jsem se s jejím otcem před dvěma lety rozvedla. Snažila jsem se mít pochopení i pro jeho nejistotu, ale už jsem to bití nemohla vydržet. Chci, aby byla Amanda šťastná, a nechci, aby mě nenáviděla. Myslíte, že

jí dokážete pomoci? Musíme něco udělat. Dnes mi volal ředitel a vyhrožoval, že ji vyloučí ze školy. Prosila jsem ho, ať počká, než najdu pomoc.“

Charakteristické znaky manipulátora (Nazare-Aga, 1999):

- Navozuje u ostatních pocit viny a dovolává se přitom rodinných vztahů, přátelství, lásky, profesionální zodpovědnosti atd.
- Přenáší zodpovědnost na druhé nebo se ze své zodpovědnosti snaží vykroutit.
- Nesděljuje svoje své žádosti, potřeby, city a názory.
- Obvykle odpovídá neurčitě.
- Mění své názory, chování a city podle situace nebo osoby, s níž je ve styku.
- Své žádosti zakrývá logickými důvody.
- Dává druhým najevo, že nesmějí nikdy měnit názor, musí být dokonalí, všechno vědět a reagovat okamžitě na žádosti i otázky.
- Zpochybňuje kvality, schopnosti a osobnost druhých, nenápadně druhé kritizuje a soudí, hovoří o nich s despektem.
- Nechává své vzkazy vyřizovat jinými lidmi nebo se uchyluje k nepřímému sdělení (místo osobního rozhovoru telefonuje, nechává vzkazy písemně).
- Zasívá svár, podněcuje podezíravost, rozděluje, aby mohl lépe panovat, a je schopen rozvrátit vztahy.
- Dokáže ze sebe dělat oběť, aby ho ostatní litovali (přehání závažnost nemoci, stěžuje si na nesnesitelné lidi ve svém okolí, na pracovní přetížení apod.).
- Nedbá na žádosti druhých, i když tvrdí pravý opak.
- Využívá morálních zásad druhých k naplnění vlastních potřeb (k jeho oblíbeným pojmům patří lidskost, milosrdenství, rasismus, hodnocení „dobré“ nebo „špatné“ apod.).
- Skrytě vyhrožuje nebo zcela otevřeně vydírá.
- Neomaleně mění téma uprostřed hovoru.
- Vyhybá se pracovním schůzkám a poradám, utíká z nich.
- Zaměřuje se na neznalosti druhých a snaží se vyvolat dojem, že „má navrch“.

- Lže.
- Hlásá lež, aby se dozvěděl pravdu, překrucuje a interpretuje výroky druhých.
- Je egocentrický.
- Závidí druhým lidem.
- Nesnáší kritiku a dokáže popírat zcela zřejmá fakta.
- Nedbá na práva, potřeby a přání druhých.
- Velmi často žádá, vydává pokyny a nutí druhé jednat na poslední chvíli.
- Jeho slovní projev zní logicky a smysluplně, avšak jeho postoje, činy nebo způsob života svědčí o pravém opaku.
- Užívá lichotek, aby se zalíbil, dává dárečky nebo nečekaně prokazuje drobné úsluhy.
- V jeho přítomnosti se lidé cítí nepříjemně a nesvobodně.
- Jde za svými cíli velmi důsledně a na úkor druhých.
- Přiměje druhé dělat věci, které by pravděpodobně o vlastní vůli nedělali.
- Lidé, kteří ho znají, o něm stále hovoří, i když není přítomen.

Vybrané taktiky:

- zlehčování
- lhaní
- popírání
- výběrové věnování pozornosti a výběrová nepozornost
- rozumové zdůvodnění
- odvedení pozornosti a vyhýbání
- skryté vyhrožování
- vzbuzování pocitu viny
- zahanbování
- prezentování se jako oběť

- obviňování
- prezentování se jako služebník
- prezentování se jako kamarád
- přenášení viny na druhé
- předstírání nevinnosti
- předstírání nevědomosti
- použití hněvu

Reflexe

Časová dotace: 10 minut

Popis: Na konci si s žáky shrneme zmíněné taktiky manipulace. Lektor se žáků ptá, zda se s nimi už někdy setkali a zda by mohli uvést, jak to vypadalo, co se stalo.

Třetí setkání

Téma: obrana proti nátlaku ze strany druhých

Cíl: Žák si vyzkouší některé způsoby obrany proti manipulaci.

Úvod

Časová dotace: 5 minut

Popis: Minulé setkání jsme se zabývali několika příběhy, ve kterých jsme mimo jiné hledali možné varianty obrany manipulované oběti v konkrétní situaci. Dnes si tyto způsoby obrany připomeneme a vytvoříme podle nich několik užitečných taktik, které lze využít v různých situacích.

Aktivita 1

Časová dotace: 15 minut

Pomůcky: vytištěné příběhy, papíry, psací potřeby, tabule

Popis: Jedním z příběhů, kterým jsme se minule zabývali, byl o tatínkovi, který chtěl po dceři samé jedničky. Co se v příběhu stalo a jak se mohla oběť manipulaci bránit? Pokud žáci nevědí, lektor připomene příběh. Pokud si žáci nevzpomenou na obrannou taktiku oběti, lektor ji připomene – žádné výmluvy, vyhnout se nepřátelskému postoji a výhrůžkám. Další příběh byl o misionáři na misi. Co se v příběhu stalo a jak se mohla oběť manipulaci bránit? Pokud žáci nevědí, lektor připomene příběh. Pokud si žáci nevzpomenou na obrannou taktiku oběti, lektor ji připomene – nastavit osobní hranice, mít jasné požadavky, mluvit za sebe. Další příběh byl o Donovi a Alovi. Co se v příběhu stalo a jak se mohla oběť manipulaci bránit? Pokud žáci nevědí, lektor připomene příběh. Pokud si žáci nevzpomenou na obrannou taktiku oběti, lektor ji připomene – přijímat pouze přímé odpovědi. Další příběh byl o Janice, ženě, která nemohla odejít. Co se v příběhu stalo a jak se mohla oběť manipulaci bránit? Pokud žáci nevědí, lektor připomene příběh. Pokud si žáci nevzpomenou na obrannou taktiku oběti, lektor ji připomene – odpovědnost nese agresor. Poslední příběh byl o Amandě. Co se v příběhu stalo a jak se mohla oběť manipulaci bránit? Pokud žáci nevědí, lektor připomene příběh. Pokud si žáci nevzpomenou na obrannou taktiku oběti, lektor ji připomene – posuzovat činy a ne úmysly, mít jasné požadavky, zaměřit se na aktuální situaci. Na konci si s žáky shrneme zmíněné způsoby obrany dle příběhů. Lektor se žáků ptá, zda by některé mohly pomoci vyřešit jednání, se kterým se již setkali. Který způsob obrany by to konkrétně mohl být, případně který je zaujal a který je podle nich nejdůležitější.

Aktivita 2

Časová dotace: 25 minut

Pomůcky: zásady kontramaniplulace, vytištěné příklady kontramaniplulativních rozhovorů, příklady kontramaniplulativních odpovědí

Popis: Lektor seznámí žáky s jedním z možných obranných způsobů proti manipulaci, taktikou KONTRAMANIPULACE. Nejprve vysvětlí, o jaký způsob obrany se jedná. Poté lektor rozdá každému žákovi seznam zásad kontramaniplulace a postupně vyzývá žáky, aby přečetli nahlas jednu zásadu ze seznamu, a požádá je o vysvětlení, co podle nich daná zásada znamená. Pokud žák neví, vyzve lektor jiného žáka, případně doplní vysvětlení sám. Následně lektor uvede několik příkladů kontramaniplulativních rozhovorů. Poté si žáci vyzkoušejí aplikaci kontramaniplulativních odpovědí. Lektor rozdělí žáky do dvojic.

Zásady kontramanipulace:

- Mluvit v krátkých větách.
- Vyjadřovat se neurčitě.
- Používat neustále fráze, přísloví, obecné zásady.
- Používat neurčité „se“, „člověk“, „lidé“ (obecně).
- Žertovat, usmívat se, případně zesměšňovat sebe.
- Hovořit vždy zdvořile.
- Nezaplétat se do diskuze, pokud k ničemu nevede.
- Vyhnout se agresivitě.
- K ironii se uchýlovat jen tehdy, když chceme manipulátora odbýt a jsme si přitom sami sebou jisti.
- Krátce se omluvit, ale neospravedlňovat se.
- Umět říci NE.

Dialog s příkladem kontramanipulace:

Manipulátor: „*Ty máš nové šaty?*“

Manipulovaný: „*Ano.*“

Manipulátor: „*To je máš po babičce?*“

Manipulovaný: „*Jasně. Babička zbožňuje šaty od Cerrutiho. To je přesně její styl.*“

Manipulátor: „*U Cerrutiho se něco takového prodává?*“

Manipulovaný: „*Ovšem.*“

Manipulátor: „*Já bych si takové šaty na sebe nevzala!*“

Manipulovaný: „*To jsem ráda, jinak bychom vypadaly stejně!*“

Příklady pro cvičení kontramanipulace:

- Ty ale nemáš vůbec smysl pro humor!
- S tebou se nedá mluvit!

- Ahoj. Ty jsi ale ztloustla!
- Jen hlupáci nikdy nemění názor!
- Jsi jistě velmi inteligentní!

Reflexe

Časová dotace: 15 minut

Popis: V závěrečné reflexi proběhne zpětná vazba celého programu pomocí metody „mluvící kámen“. Každý žák bude mít prostor se vyjádřit k tomu, jak na něj celý program působil, jaké pocity v něm zanechal, co mu bylo příjemné nebo naopak nepříjemné, která aktivita ho nejvíc bavila a která naopak ne, co považuje za pro něj užitečné apod. Na konci žákům lektor poděkuje za spolupráci a společně se všichni rozloučí.

Setkání pro ověření efektivity programu

Aktivita 1

Obsah: V této aktivitě si žáci sami připomenou a zopakují předešlé informace a s lektorem si ověří, jak pojmu manipulace porozuměli.

Časová dotace: 20 minut

Pomůcky: velký arch papíru, psací potřeby (fixy)

Popis: Každý sám pro sebe zavzpomíná na obsah předchozích setkání – *Co jsme se dozvěděli? Co jsme si zapamatovali? Co nás zaujalo?* Žáci si rozloží velký arch papíru na podlahu nebo prostorný stůl a utvoří kolem něho kruh. Sami si mezi sebou zvolí zapisovatele. Žáci nahlas říkají vše, co si z minulých setkání pamatují a co vše zahrnuje pojem manipulace. Zvolený zapisovatel vše zaznamená na arch papíru. Skupina vytváří myšlenkovou mapu vztahující se k pojmu manipulace. Lektor si od žáků pojmovou mapu vezme. Poté si vše shrneme. Lektor žákům klade reflektující otázky: *„Jaké téma nebo jaká aktivita tě v minulých setkáních nejvíce oslovila a proč?“* *„Bylo pro tebe něco nové?“* *„Něčemu jsi neporozuměl/a?“* *„Setkal/a ses v uplynulé době s manipulativním jednáním? Pokud ano, popiš, jak situace probíhala a jaké měla nebo mohla mít řešení.“*

Aktivita 2

Obsah: V této aktivitě si lektor ověří, zda žáci poznají různé způsoby manipulace a zda znají vhodné obranné taktiky proti manipulaci.

Časová dotace: 20 minut

Pomůcky: pracovní list s příklady manipulativních výroků, seznam manipulativních technik, psací potřeby

Popis: Lektor žákům poskytne pracovní list s příklady výroků symbolizujících různé typy manipulativního chování a seznam manipulativních technik, který poslouží jako „tahák“. Žáci mají za úkol pod každý výrok popsat vlastními slovy cíl, kterého chce manipulátor dosáhnout, typ jednání, jakým cíle dosahuje, a vybrat jednu taktiku manipulace, kterou pro naplnění cíle používá. Jednotlivé výroky mohou žáci doplnit, aby tak později mohli lépe demonstrovat určitý typ manipulativního a nemanipulativního chování. Dále žáci zapíšou alespoň jednu vhodnou variantu obrany manipulovaného. Nakonec si společně přečteme odpovědi. Žáci do pracovních listů již nic nevyplňují!!! Následně zahájíme debatu o možnostech vhodných obranných reakcí. Lektor nakonec pracovní listy vybere.

Příklady manipulativních výroků (Ševčíková, 2008, s. 10-11):

„Řekl jsem a dost!...“

„Ráda bych to pro tebe udělala, ale podívej se na mě...“

„Pamatuješ, jak jsem pro tebe...“

„Já sám to ale bez tebe nezvládnou, nebýt tebe...“

„Tohle může udělat jen hlupák...“

„Já pro sebe nic nechci, jenom...“

„Jestli tam půjdeš, tak...“

„To víš, že se dá pro to něco udělat, ale...“

Vybrané taktiky manipulativního chování:

- zlehčování
- lhaní

- popírání
- výběrové věnování pozornosti a výběrová nepozornost
- rozumové zdůvodnění
- odvedení pozornosti a vyhýbání
- skryté vyhrožování
- vzbuzování pocitu viny
- zahanbování
- prezentování se jako oběť
- obviňování
- prezentování se jako služebník
- prezentování se jako kamarád
- přenášení viny na druhé
- předstírání nevinnosti
- předstírání nevědomosti
- použití hněvu

Lektor s žáky hovoří o tom, že samotný výrok, bez kontextu rozhovoru, ještě nenaznačuje probíhající skryté manipulativní jednání. Některé z těchto slovních spojení může během rozhovoru použít každý z nás, aniž by chtěl někoho manipulovat. Lektor se žáků ptá, jak tedy poznají, kdy jde o manipulaci.

Aktivita 3

Obsah: Lektor si ověří, zda žáci znají rozdíl mezi manipulativním jednáním a nemanipulativním jednáním, které je nevhodné z jiného důvodu.

Časová dotace: 10 minut

Pomůcky: seznam manipulativních technik, příklady manipulativních výroků, psací potřeby

Popis: Lektor žáky rozdělí do dvojic. Každá dvojice si vybere jeden výrok, který doplní a zasadí do konkrétní situace, kdy půjde o manipulaci, a do situace kdy půjde o běžný rozhovor bez vědomě manipulativního chování. Dialog probíhá mezi manipulátorem a manipulovaným a nabízí řešení způsobu obrany. Lektor dvojice obchází a pozoruje, jaké modelové situace zvolily a jakým způsobem je řeší. Lektor požádá alespoň jednu dvojici o dramatické předvedení scénky ostatním spolužákům. Lektor vyzve ostatní, zda s příkladem souhlasí a zda je napadají i jiné vhodné varianty.

Závěrečná reflexe

Časová dotace: 15 minut

Popis: V závěrečné reflexi proběhne zpětná vazba celého programu pomocí metody „mluvící kámen“. Každý žák bude mít prostor se vyjádřit k tomu, jak na něj celý program působil, jaké pocity v něm zanechal, co mu bylo příjemné nebo naopak nepříjemné, která aktivita ho nejvíc bavila, co považuje za pro něj užitečné apod. Lektor klade žákům reflektující otázky: „*Jak hodnotíte informace získané v průběhu programu?*“ „*Byly pro vás v běžném životě užitečné?*“ „*Jakým způsobem a kde je můžete uplatnit?*“ Lektor dá prostor individuálním dotazům. Na konci lektor žákům poděkuje za spolupráci a společně se všichni rozloučí.

5.5 Realizace preventivního programu

Preventivní program byl realizován s žáky 9. ročníku ZŠ Mírová v Mimoní. Programu se zúčastnilo celkem 26 žáků. Velmi nápomocna byla třídní učitelka, která přispěla cennými poznatky o průběhu realizace programu.

Při úvodním setkání s žáky (přítomných 25 žáků), které proběhlo 31. ledna 2017, jsem je seznámila s tématem našeho společného setkávání, abych jim dostatečně přiblížila, o čem naše spolupráce bude. Vzájemně jsme se představili a poté jsem je požádala o vyplnění dotazníku, který jsme společně probrali a jednotlivé části si vysvětlili. Vyplnění dotazníku žákům trvalo 20 minut. Žáci byli schopni pracovat samostatně. Práci s dotazníkem před zahájením preventivního programu hodnotím jako účelnou, jednotlivé otázky dopomohly žákům při práci v následujících třech lekcích.

První lekce proběhla 7. března 2017. Zúčastnilo se jí 26 žáků. Žáky jsem rozdělila do 5 skupin po 6 členech. Žákovi, který na úvodním setkání chyběl a neměl vyplněný

dotazník, jsem byla více k dispozici. V první aktivitě žáci dokázali mezi sebou komunikovat, v některých týmech se objevil i humor. Některé jednice bylo nutné do činnosti více motivovat, byli bázlivější a ve skupině se „ztráceli“. Při druhé aktivitě žáci bez problému vystihli podstatu profilů manipulátora a manipulovaného. Doplňující otázky nebyly téměř potřeba, pouze dopomohly k tomu, abychom se v diskuzi vyhnuli obecnému pojetí, že každý je někdy manipulátorem a někdy zas manipulujícím. Třetí aktivitu jsem musela zjednodušit. Popis chyb v učení dle Simona (2015) byl pro žáky nepřehledný. Operativně jsem jednotlivé chyby v učení verbálně zjednodušila a postupně je psala na tabuli v zjednodušené verzi. Během reflexe měli žáci možnost přednést vlastní zkušenost s případným manipulativním jednáním. Na případy jsem reagovala tak, aby žáci pocítili zpětnou vazbu a odlišili, zdali šlo o manipulativní chování či nikoli. Některé případy byly nejasné, neodpovídaly dané problematice, proto jsem zaměřila dotazy tak, abych zjistila podstatu příběhu žáka. Společná komunikace nás nasměrovala takovým způsobem, abychom byli schopni rozlišit, zdali jde o manipulaci nebo o běžně používanou frázi.

Druhá lekce proběhla 14. března 2017. Zúčastnilo se jí 26 žáků. S žáky jsme pracovali ve skupinách. Zachovali jsme stejné skupiny jako v první lekci. Vzhledem k množství textů bylo zvládnutí druhé lekce časově náročnější. S orientací v textech žáci neměli problém. Organizace a komunikace mezi žáky ve skupinách byla dynamická. Každá skupina si zvolila svého mluvčího, který byl důležitým komunikačním článkem mezi mnou a ostatními členy skupiny.

Třetí lekce proběhla 21. března 2017. Zúčastnilo se jí 26 žáků. První aktivita byla časově náročnější a to proto, že jsme si s žáky museli vždy téměř každý příběh znovu připomenout. Bylo nutné si vždy určit, kdo je obětí manipulace a kdo manipulátor a jakým způsobem manipulátor manipuluje svou obětí, tedy jakou taktiku zvolil. Poté byli žáci schopni samostatně vymýšlet možné obranné způsoby, vždy k jednotlivým příběhům. Práce s kontramaniplacemi se žákům líbila, byla jim blízká. Práce ve dvojicích byla zábavná a přinášela humor. V závěrečné reflexi se každý žák mohl vyjádřit k celkovému průběhu programu. Účastníkům jsem nakonec poděkovala za jejich spolupráci a oznámila jsem jim, že se v brzké době ještě jednou uvidíme.

Po realizaci preventivního programu následovalo dne 25. dubna 2017 setkání, které mělo ověřit efektivitu preventivního programu. Setkání se zúčastnilo 23 žáků. V první aktivitě nejprve žáci nahlas říkali vše, co si z minulých setkání pamatují o manipulaci. Jimi zvolený zapisovatel vše zaznamenal na arch papíru. Následně žáci vytvořili myšlenkovou mapu, která obsahovala sice méně pojmů, ale byly výstižné a jednalo se především o ty,

kterými jsme se v lekcích zabývali. Nejprve si žáci rozdělili pojmy na manipulátor, manipulace, manipulovaný. U manipulátora a manipulovaného krátce popsali vlastnosti, rozdíl a důvody, proč se manipulátor snaží někoho ovlivnit, a důvody, proč se manipulovaný mnohdy nedokáže bránit. Mezi manipulátorem a manipulovaným probíhá manipulativní chování, úmyslné a skryté ovlivňování, tedy manipulace. Žáci popsali, co manipulativní chování znamená, uvedli několik manipulativních taktik a k nim připsali možnosti obrany. Ve druhé aktivitě žáci pracovali individuálně. Měla jsem obavy, aby pro ně tento úkol nebyl příliš náročný a to z toho důvodu, že museli sami aplikovat získané informace do písemné formy. Nakonec si s úkolem poradili. Svými slovy doplnili důvod chování manipulátora a dokázali vybrat jím použitou taktiku. Návrhy obrany volili podle svých schopností. Svým způsobem mě potěšilo, že si žáci nenamemorovali můj výklad doslovně, o problému přemýšleli a zároveň vycházeli z vlastní úvahy. Všechny odpovědi jsme si společně přečetli a debatovali o nich. Pracovní listy jsem si od žáků vybrala. Ve třetí aktivitě žáci pracovali ve dvojicích (z důvodu lichého počtu žáků byla jedna trojice). Dvojice si vybrala jeden výrok, který zasadila do konkrétní situace, kdy jde o manipulaci, a do situace, kdy jde o běžný rozhovor bez vědomě manipulativního chování. Dvojice spolu vedly rozhovor a ke každé variantě hledaly vhodnou obrannou reakci. Mezi žáky jsem si vybrala jednu z dvojic, kde se mi jejich řešení zdálo zajímavé. Požádala jsem dvojici o předvedení dramatické scénky ostatním spolužákům. Předvedení scénky bylo pro ostatní motivací a chtěli se také zapojit. Potěšil mě jejich zájem, a proto mě mrzí, že z časových důvodů jsme nemohli pokračovat. V závěrečném hodnocení jsem použila metodu mluvícího kamene. Ptala jsem se žáků, jestli je napadá, jakým způsobem a kde by některé vědomosti mohli uplatnit.

5.6 Vyhodnocení preventivního programu

5.6.1 Dotazník

Napiš první tři slova, která tě napadnou, když se řekne MANIPULACE:

Žáci používali slova jako:

- ovlivňování / ovlivnění / ovládat / přizpůsobení změny myšlení jiné osoby / loutka (9x)
- citové vydírání / psychické vydírání / psychický teror / vydírání / nátlak / zatlačení do rohu (8x)

- buzerace / komandování / příkazy / diktátor (6x)
- přesunutí / pohyb (něčím) / přesouvat / hýbat (5x)
- rodiče / máma / táta / škola (5x)
- špatné (chování) / špatnost / zacházet s někým špatně / šikana (5x)
- nadřazenost / povyšování / říkat, že někdo je špatný, a já jsem ten nejlepší (3x)
- lhaní / vymyšlení / přetvařování (3x)
- nedobrovolné / nedobrovolnost / nucení (3x)
- náboženství / sekta (2x)
- mechanismus / technika (2x)
- bezpráví, cílevědomost, divný člověk, důvěra, intriky, kamarádka, Kryštof, manipulovat, média, plnění úkolů, politika, práce, prudit někoho, přítel, sebevědomí, síla, sobectví, spiknutí, stimul, tajné chování, uplácení, zlý lidi (každá odpověď vždy 1x)
- nevyplněno (1x)

Popiš, jak bys druhému člověku vysvětlil/a, co je to MANIPULACE:

Žáci charakterizovali manipulaci jako:

- NUTIT, PŘIKAZOVAT (8x): *„Když někdo někoho nějak využívá nebo ho k něčemu nutí, a dělá to tak, že si to ten druhý skoro neuvědomuje.“* *„Je to chování, kdy chce někdo, nějaký člověk nebo skupina, třeba i parta, nutit do něčeho někoho a on to nechce.“* *„Nucení do něčeho, co nechci.“* *„Když někdo něco chce, aby druhý udělal, co nechce.“* *„Když někdo někoho do něčeho nutí.“* *„Špatné chování člověka, který něco chce a nutí do toho ostatní.“* *„Druhý člověk ti říká, co máš dělat, a i když se ti nechce, tak to uděláš.“* *„Když tě někdo vědomě nutí dělat to, co nechceš.“*
- OVLIVŇOVAT, OVLÁDAT (8x): *„Ovlivňování.“* *„Manipulace je, když jeden člověk např. svými názory ovlivňuje názory druhých. Stejně tak třeba i chováním...“* *„Když člověk ovládá druhého pro svůj úspěch a ten to ani neví.“* *„Povyšování se nad někoho, ovlivňování.“* *„Cílené ovlivňování názorů ostatních lidí tak, aby se chovali v náš prospěch.“* *„Když člověk ovládá jiného člověka.“*

„Když člověk ovládá skupinu lidí nebo člověka.“ „Když tě člověk dostane do situace, do jaké chtěl.“

- PŘESVĚDČOVAT, NABÁDAT (3x): *„Nenápadné směřování myšlenek jiného člověka, aby udělal, co chcete.“ „Nenápadně přesvědčovat druhého člověka.“ „Manipulace je to, když vás někdo nabádá něco udělat a vy to uděláte, i když byste to jindy neudělali.“*
- PŘESOUVAT, OVLÁDAT VĚC, HÝBAT (3x): *„Manipulace je, když přesuneme věc z jednoho místa na druhé.“ „Ovládnutí člověka, zvířete nebo i nástroje.“ „Něco ovládat a hýbat s něčím, přesouvat.“*
- DALŠÍ (3x): *„Nevím, ale asi bych mu řekla, že by si to neměl nechat líbit.“ „Když se člověk nechá zmást.“ „Je to věc, která je páchána na člověku o kterém vím, že je psychicky slabý, a říkám, že u mě bude mít vše, že já jsem ten nejlepší, také to je to, že on ten dotyčný lže.“*

Popiš, podle čeho bys poznal/a MANIPULÁTORA, tedy člověka, který s lidmi manipuluje. Má podle tebe nějaké určité vlastnosti? Zastává podle tebe ve společnosti nějaké sociální role?

Žáci psali následující odpovědi:

- NADŘAZENÝ, POVÝŠENÝ, DOMINANTNÍ, VŮDČÍ OSOBNOST, PROSADIT, ROZKÁZAT, PŘESVĚDČIT, OVLÁDAT (14x): *„Manipulátor ovlivňuje svými názory ostatní. Je to vůdčí typ a zastává nadřazené role.“ „Vždycky chtějí mít pravdu a mít nad vámi převahu, dominantní postoj.“ „Extrovert, silná osobnost, dokáže si prosadit svou. Na jeho sociální roli to nemá žádný vliv.“ „Musí být extrovert a podle mě je v každé společnosti nějaký MANIPULÁTOR.“ „Má vůdčí schopnosti, druhým diktuje. Většinou jsou vysoce postavení.“ „Nějakej drsnák nebo chytrák, co ví všechno nejlíp. Vůdce.“ „Asi jako Hitler. Ten s lidma manipuloval a ovlivňoval je a oni ho poslouchali. Plno jich nechal zabít. Byl divnej netvor.“ „Stačí se podívat na dnešní politiku, státníky. Tak třeba při volbách o prezidenta je hned vidět všude kolem, jak se každý snaží manipulovat lidi, aby volili toho člověka.“ „Manipulátor je sebevědomý člověk, co má velký ego a mají pocit, že můžou mít vše, co chtějí. Manipulátor se snaží být vedoucím skupiny.“ „Poznala bych ho podle toho, že by mě ovládal a rozkazoval mi.“ „Poznala bych ho, že nařizuje ostatním.“ „Že máme dobrý vztah a najednou špatný a on tvrdí, že*

tamten je lepší atd.“ „Myslím, že je vypočítavý, nebojí se lhát a jde přes mrtvolu. Povyšuje se.“ „Chce ovlivňovat druhé. Má nad nimi moc.“

- **VÝŘEČNÝ, PŘESVĚDČOVAT, DOBŘE MLUVIT (5x):** *„Manipulátor většinou umí dobře ukecat lidi, takže je výřečný a přesvědčivý.“ „Má vysoké postavení. Jako třeba v politice nebo učitel, věřící a tak. Umí dobře mluvit a přesvědčovat ostatní o svých názorech a své pravdě.“ „Pořád mluví a každé s ním musí souhlasit. Nemá rád odpor.“ „Někoho přesvědčuje, je až drzý a nebojí se. Je všude vidět a slyšet a furt někoho přesvědčuje a nutí je.“ „Určitě bude hodně výřečný, bude se dívat do očí, bude ale i chápavý a bude působit, jako by mě chápal. Bude říkat, co chci slyšet, abych mu uvěřila, ale přitom je to jinak.“*
- **DALŠÍ (5x):** *„Zlý člověk, zajímá se jen o sebe.“ „Působí na emoce, neříká plnou pravdu, lže.“ „Umí se litovat.“ „Může to být kdokoliv a není vždy poznat, že manipuluje.“ „Manipulátor – může být řidič automobilu (manipuluje s volantem atd.), může být doktor (manipuluje se zdravím lidí), může být obyčejný člověk (manipuluje si se svým životem), může být sportovec (manipuluje se sportovním náčiním a tělem).“*
- **NEVÍM (1x):** *„Má, ale neumím je popsat.“*

Popiš, podle čeho bys poznal/a MANIPULOVANÉHO, tedy člověka, jímž lidé manipulují. Má podle tebe nějaké určité vlastnosti? Zastává podle tebe ve společnosti nějaké sociální role?

Žáci popsali manipulovaného následovně:

- **PODŘÍZENÝ, OVLIVNITELNÝ, NEMÁ VLASTNÍ NÁZOR, SLABÝ, TICHÝ, NEMLUVNÝ (21x):** *„Manipulovaný člověk dělá to, co mu někdo řekne. Je snadno ovlivnitelný, zastává podřízené role.“ „Slabší osobnost, nedokáže se prosadit. Na sociální roli to nemá vliv.“ „Introvert a nevidí věci tak, jak jsou.“ „Jsou ovládaní druhým/druhými. Nejednají sami za sebe a neuvědomují si to.“ „Nechá s sebou manipulovat, je někomu podřízený.“ „Někdo, kdo je spíš sám a nikdo se s ním moc nebaví.“ „Odpadlík společnosti nebo nějaké party, skupiny.“ „Člověk, který se nechá řídit, navádět a chová se jako robot. Bude slabší povaha, která si nechá ledacos namluvit a věří i pomluvám.“ „Hodný, slabý člověk.“ „Člověk, který má slabou povahu a všechno ho rozháže a nechá se ovlivňovat.“ „Bývá tichý a podřízený.“ „Tichý člověk, který plní rozkazy. Je podřízený.“ „Tichý člověk,*

*který plní rozkazy manipulátora. “ „Asi toho moc nenamluví a neumí se bránit. “
 „Poslouchá slepě manipulátora. Důvěřuje mu. Nemá vlastní názor. Je slaboch. “
 „Nemá vlastní názor. Čeká, co mu kdo řekne, ať udělá. “ „Neví, co chce, je tichý,
 moc se neprojevuje. “ „Bude ho něco trápit nebo nebude výrazný. Poznám ho tak,
 že opakuje názory někoho jiného a sám žádné asi nemá. Role? Napadá mě ovce. “
 „Nedokáže zcela vysvětlit své názory, zdůvodnit je. Zná pouze jeden náhled na věc,
 nemá informace z více zdrojů. “ „Neumí říct ne, hodně mu záleží na mínění
 ostatních. Je nervózní a zakřiknutý. “ „Dělá, co mu kdo řekne. “*

- DALŠÍ (3x): *„No tak máme takový ty pasáčky a ovečky. My normální civilisté jsme
 ovečky a pasácci, ti mají ty svoje vysoký posty. Manipulovat člověka je dost
 jednoduchý ale i pro ovečky, je to jak ta hra Modrá Velryba, tam s lidma
 manipulovali a tam to celý bylo jen vymyšlený, lež je jednou z mnoha součástí
 manipulace. “ „Většina lidí se nechá někdy zmanipulovat k něčemu, co nechce. “
 „Pokud není zhypnotizovaný, žádné vlastnosti nemá navíc. “*
- NEVÍ (1x): *„Neumím je popsat, je to můj otec. “*

Popiš SITUACE, ve kterých podle tebe dochází k manipulaci:

Žáci volili následující situace:

- DOŽADOVAT SE NĚČEHO, NUNIT, NAŘIZOVAT (13x): *„Když někdo po
 někom něco chce (nějakou věc, nebo aby něco udělal) a on to nechce. “ „Když
 manipulátor potřebuje s něčím pomoci, něco půjčit atd. “ „Když se rozejdou, např.
 rodiče, ten 2 chce dostat dítě na svou stranu tímto způsobem. “ „Pokud chce
 manipulátor něčeho docílit, nebo mu to dělá radost, že se ostatní chovají, jak on
 chce. “ „Třeba mezi holkama, když jedna musí mít, co její kamarádky, oni to po ní
 chtějí. “ „Nevím žádnou situaci, prostě nucení do něčeho. “ „Když někdo někoho
 nutí. “ „Když někdo rozkazuje druhému, co má dělat, a on to nechce. “ „Třeba když
 někdo někoho vydírá, aby udělal, co chce. “ „Když nás paní učitelka učí a chce,
 abychom dělali, co ona chce. Když nás někdo přemlouvá a dotěrně prosí nebo
 poštvává proti někomu. “ „Člověk řekne někomu, aby za něj udělal třeba úkol.
 Vydírání. “ „Člověk řekne, ať mu druhý udělá např. úkoly. “ „Pořád a všude někdo
 někoho nutí, přesvědčuje atd. “*
- KONKRÉTNÍ MÍSTO NEBO OBLAST (6x): *„V politice, škole, zaměstnání. “
 „Třeba v zaměstnání. “ „Republika, monarchie. “ „Média, každodenní situace. “*

„Ve vztazích, občas i ve škole.“ „Hypnotizace, sport, kreslení, plavání, lékař, psaní.“

- DALŠÍ (4x): *„Pokud je nějaký introvert a extrovert v jedné třídě ve škole.“ „Např., když někoho máte rádi, věříte mu a nevidíte věci, tak jak jsou.“ „Třeba když někdo hraje na city.“ „Když tě někdo podplatí.“*
- NEVÍ (2x): *„Nic mě nenapadá.“ „Nevím.“*

Potřebuješ si od kamaráda/kamarádky půjčit věc, po které hodně toužíš, ale víš, že ji kamarád/kamarádka nerad/a půjčuje. Popiš, jak bys kamaráda/kamarádku přesvědčil/a, aby ti danou věc půjčil/a:

Žáci uváděli následující strategie:

- VÝMĚNA, NABÍDNOUT PROTISLUŽBU (6x): *„Zkusím jí nabídnout za to nějaký dárek.“ „Něco mu/jí za ní slíbím.“ „Vyměním za něco jinýho.“ „Pokud mi půjčí svojí věc, jsem ochotná jí půjčit nějakou svojí věc, která se jí líbí a ona jí nemá a nebo jí za to zaplatím.“ „Poprosím jí, vysvětlím, proč danou věc potřebuji, nabídnu jí protislužbu.“ „Mu koupím lízátko.“*
- PROSIT A PŘESVĚDČOVAT (6x): *„Slušně se zeptat a poprosit, kdyby mi věc nechtěl/a půjčit, nijak dál bych ho/jí nepřesvědčovala.“ „Záleží, co by to bylo. Jestli něco důležitýho, tak bych jí hodně dlouho prosil, jinak nic.“ „Hodně bych jí prosila, že jí moc chci, a když mi jí nepůjčí, tak nepůjčí.“ „Řekla bych, že chápu, že tu věc nerada půjčuje a vím proč, ale že já ji opravdu moc potřebuji protože... Koukala bych nešťastně.“ „Poprosím ji, a když nebude chtít půjčit, tak to nechám být.“ „Prosím, půjč mi to, já ti to vrátím, jsme přeci kamarádici.“*
- NĚPŘESVĚDČOVAT, NEPŮJČIT SI (5x): *„Nepřesvědčil, protože nechce, tak proč se budu doprošovat.“ „Já bych si to nepůjčil, když bych věděl, že s tím má problém. Báł bych se, že se s ní něco stane. Popřípadě bych o ni slušně poprosil se slovy, že vím, že s tím má problém, ale že bych si moc přál si ji vyzkoušet a snažil bych se mu přislíbit, že mu ji co nejdříve vrátím a v pořádku.“ „Asi bych jí nepřemlouvala, když mi to stejně nechce půjčit.“ „Když vím, že nechce půjčovat, tak bych si to prostě nepůjčil.“ „Nepřemlouval bych.“*

- SLÍBIT OPATRNOST (3x): „Řekla bych mu, že si to půjčím jen na krátkou dobu, budu na to opatrná a nic se tomu nestane, že to vrátím.“ „Slíbila bych, že to vrátím v pořádku.“ „Budu prosit a ujišťovat ho, že to nezničím.“
- DALŠÍ (5x): „Byla bych manipulátor.“ „Třeba bych si něco vymyslel.“ „Víc se s ním bavít a získat si důvěru.“ „Já jí nepotřebuji přesvědčovat, věří mi.“ „Řekla bych jí, že by mě mohla kontrolovat.“

5.6.2 Setkání

První lekce: Při definici manipulace se objevovala slova jako *ovlivňování, sobectví, sebevědomí, špatné nebo tajné či zákeřné chování, změna myšlení druhého, přesvědčování, uplácení, vyhrožování*. Manipulátora žáci popisovali jako člověka, který *se povyšuje nad ostatní, má nevhodné a neslušné chování, využívá druhé a nutí je k něčemu, co nechtějí, je dominantní nebo naopak nenápadný, chce mít poslední slovo a vždy má pravdu, lže, skrývá se*. Manipulovaného žáci popisovali takto: *neumí říci NE, záleží mu na tom, jak ho vidí ostatní, nemá vlastní názor, je zakřiknutý, slabší povaha, nedokáže se prosadit, mívá starosti a obavy, je příliš empatický a stará se více o druhé, nežli o sebe*. Jako motivy a cíle manipulace žáci uváděli: *snaha něčeho dosáhnout, chtít bojovat nebo soupeřit a vyhrát, být nejlepší, nechtějí prohrát, zajímají se jen o své zájmy a potřeby a nezajímají se o druhé*. V reflexi tohoto setkání jsem žákům umožnila uvést nějaký příklad manipulativního chování, který zažili nebo mu byli svědkem. Žáci uvedli příklady především z prostředí školy: *učitel je do něčeho nutí nebo něčím hrozí, srovnává a zesměšňuje*. Podobně také v prostředí rodiny žáci popisovali manipulativní chování: *rodič pohrozí, že pokud se něco neudělá, tak oblíbenou věc vezme nebo zakáže*. Časté bylo i sourozenecké srovnávání nebo přirovnání k nejbližším kamarádům a spolužákům. Nikdo s žáků se nesešel s manipulací jako se záměrným a skrytým chováním, bez ohledu na ublížení druhým.

Druhá lekce: Žáci pracovali ve skupinách. Příběhy pro ně byly dobře pochopitelné. Bez větších problémů dokázali určit manipulátora, manipulovaného a označit místa, ve kterých jde jednoznačně o manipulativní chování. Z předloženého seznamu manipulativních technik dokázali vybrat vhodné taktiky, které se v příběhu objevovaly. Skupina, která pracovala na příběhu *Malý tyran Amanda*, jich uvedla nejvíce. Nejméně manipulativních taktik se objevilo v příběhu *Misionář na misi*. Žáci nerozpoznali taktiky *výběrové věnování pozornosti (Malý tyran Amanda)* a *rozumové zdůvodnění (Tatínek, který chtěl samé jedničky)*. Skupina, která pracovala s příběhem o *Donovi a Alovi* přiřadila navíc

taktiku *předstírání nevědomosti*, která byla v závěrečné diskuzi společně označena jako chybná. Každá skupina sepsala minimálně jednu vhodnou variantu obrany manipulovaného. Žáci prezentovali obranné způsoby svými slovy, tak jak by se sami v dané situaci zachovali. S obrannou variantou si žáci nevěděli mnoho rady v příběhu *Don a Al*. V reflexi této lekce byl prostor pro vyjádření žáků, zda se s nějakou manipulativní taktikou již setkali. Žáci se s některými manipulativními taktikami setkávají v prostředí svých vrstevníků. Někteří z žáků prohlásili, že i oni se vůči svým rodičům nebo sourozencům mnohdy chovají manipulativně. Vyloženě s manipulativním chováním, tak jak jsme se jím v programu zabývali a jak bylo popsáno v příbězích, se nikdo s žáků přímo nesetkal nebo alespoň nikdo žádný příběh nesdělil. I přes to se příběhy zdály žákům známé.

Třetí lekce: Způsoby obrany nalézali žáci lépe u příběhů *Malý tyran Amanda* a *Janice, žena, která nemohla odejít*. U příběhu *Malý tyran Amanda*, nabízeli žáci tyto obranné způsoby: *říct co chci, nastavit hranice, zajímat se, co se děje teď, zajímat se, co dělá Amanda a ne někdo jiný*. K příběhu o *Janice, ženě, která nemohla odejít*, nabízeli žáci tyto obranné způsoby: *být silný, stát si za svým, nenechat se neprávem obvinít, nebrat vinu za druhého*. Hůře nalézali způsoby obrany u příběhů o *Tatínkovi, který chtěl samé jedničky*. Žáci nedokázali určit obranný způsob z pozice Lisiny matky. Popisovali obranné možnosti z pozice dcery Lisy. Také se jim méně dařilo v příběhu *Don a Al* a *Misionář na misi*. U příběhu o *Tatínkovi, který chtěl samé jedničky*, žáci nabízeli tyto obranné způsoby: *vzepřít se otci, říct co chci*. U příběhu o *Donovi a Alovi* nabízeli žáci tyto obranné způsoby: *zeptat se narovinu, odejít*. U příběhu *Misionář na misi* žáci nabízeli tyto obranné způsoby: *„jít si za svým, dožadovat se svého*. Žáky nejlépe hodnocený příběh byl o *Janice, ženě, která nemohla odejít*, z kterého si žáci odnesli tyto obranné způsoby: *vinu vždy nese manipulátor, i když se manipulovaný může cítit méněcenný, bezmocný, zahanbený a nesoucí vinu*. Dále žákům přišlo použitelné pro život, *že na přímou otázku mají požadovat vždy přímou odpověď a nespokojit se s výmluvami*. Dále se žákům jevilo jako přínosné *mít jasné požadavky, nastavit si osobní hranice, mluvit za sebe a řešit pouze aktuální situaci, nikoli se vracet do minulosti*.

Zajímavý byl dotaz jednoho z žáků, který se chtěl podělit o jím vnímanou manipulaci v rodině. Stěžoval si na svého mladšího bratra, který podle jeho názoru manipuluje s rodiči tím, že v konfliktních situacích si získává na svou stranu rodiče pláčem. Zapojila jsem všechny přítomné žáky a požádala je, aby se přihlásil ten, kdo mladšího sourozence také má. Byla jich většina. Otevřela jsem krátkou diskuzi, jestli mají

ostatní spolužáci podobný problém. Z diskuze vyplynulo, že ostatní spolužáci mají podobné zkušenosti s mladšími sourozenci. Dospěli jsme k názoru, že nejde o vědomou manipulaci, ale spíše o zkoušení rodičů, kam až může mladší sourozenec zajít. Zajímavé bylo, že jsme diskusi ukončili tím, že je důležitá tolerance na straně všech členů rodiny.

S aktivitou na procvičení kontramaniplulace si žáci poradili výborně. Žádná otázka jim nedělala větší problém. Odpovídali pohotově a předháněli se, kdo vymyslí nebo rychle vybere nejuvtipnější a nejvíc ironickou odpověď. Seznam příkladů kontramaniplulativních odpovědí si rádi odnesli domů. Pokud by bylo více času, určitě by tuto techniku chtěli procvičovat více.

V závěrečné reflexi žáci popisovali své pocity následovně: „*Jo, líbilo se mi to*“. „*Jsem ráda, že u nás ve škole takový program byl! Nikde jsme si o manipulaci a manipulátorech nic moc neřikali. Když už něco bylo, tak třeba jenom drogy, sexuální výchova atd.*“ „*Jo, taky se mi to líbilo, lepší než se normálně učit.*“ „*Nevím, jestli bych manipulátora poznal a jestli bych vůbec pohotově reagoval. Je těžký si uvědomit, že se mnou někdo manipuluje (ve špatném slova smyslu), říct si jak manipuluje a rychle se bránit. Líbila se mi taktika kontramaniplulace, to je člověk víc nad věci.*“ „*Mě vadilo to čtení těch příběhů nebo delšího textu. Příběhy byly zajímavé, ale radši bych to cvičení dělala samostatně. Potřebuju na to klid. A taky nemám moc ráda hrát scénky. Ale bylo to dobrý.*“ „*Asi teď budu každého podezřívát z manipulace a nejvíc své rodiče.*“ Žáci se také zamýšleli nad uplatněním získaných zkušeností. Nejvíce se zamýšleli nad situací, kdy se s manipulací setkají v zaměstnání. Jde o to, že vždy se účinně bránit manipulujícímu nadřízenému asi nelze, když člověk potřebuje být zaměstnán.

5.6.3 Efektivita

Žáci tvořili myšlenkovou mapu tak, že si nejprve nadepsali: *Kdo? – MANIPULÁTOR. Co dělá? – MANIPULUJE. Komu to dělá? – MANIPULOVANÝ ČLOVĚK (OBĚŤ).* U manipulátora popsali *Jaký je? (VLASTNOSTI): zákeřný, skrývá se, jako by kamarádský, usmívá se, jako by starostlivý, povýšený, zajímá se jen o sebe, vychytralý. Jak se chová? Jaké taktiky používá? (MANIPULACE): lže, vymýšlí si, popírá, zajímá se jen o své, svaluje vinu na druhé, obviňuje, vydírá, hraje na city, řve.* Žáci na myšlenkovou mapu neumístili důvody manipulátorova chování. Ty jsme si pak společně doplnili. *Proč se tak chová? (DŮVODY): že není nutné vždy bojovat a vítězit, že vítězit nejde vždy snadno a bojovat se dá i férově, být poražen není nic ostudného, má to i své výhody, nikdo není jediný na světě a vše nám nepadne lehce do klína, je potřeba být vnímavý k ostatním*

a chovat se k druhým s respektem a úctou a nezneužívat lidských slabostí. U manipulace také připsali společnou definici Co je manipulace? (DEFINICE): Manipulace je skryté chování manipulátora, který chce dosáhnout svého, ale nezajímá se o druhé. Aby zvítězil nad slabším, používá k ovlivňování manipulativní techniky. U manipulovaného člověka, oběti manipulátora, žáci uvedli Jaký je? (VLASTNOSTI): naivní, hodný, slabý, samostatný, sklíčený, důvěřivý, neškodný, nemá svůj názor a neumí říct NE. Slovo samostatný jsme později nahradili slovem samotářský. Šipka v myšlenkové mapě směřující od oběti k manipulaci označovala boj oběti proti manipulaci, tedy manipulátorovi, kde také poznamenali: špatný pocit, tedy jak se manipulovaný mnohdy cítí, aniž by si byl vědom, že jím někdo manipuluje a Jak se můžeme bránit? (OBRANA): u kontramanipulativní taktiky žáci uvedli, že je to nejlepší obrana proti manipulaci, protože se dá rychle naučit, je zábavná... Člověk je nad věcí a může odejít jako vítěz. V obecné části obranných způsobů uvedli, že je nutný být silný, nenechat se ovlivňovat a stát si za svým. Obě varianty obranných způsobů jsme na konci ještě společně doplnili. Kontramanipulace: zamlžování, neurčitá odpověď, udělat si sám ze sebe legraci, rázně odmítnout, být asertivní a vyhnout se agresivitě, omluvit se a dál nepokračovat v rozhovoru, pokud nikam nevede. Obecné: nepřijímat výmluvy, mít jasné požadavky, přijímat pouze jasné odpovědi, nastavit osobní hranice, posuzovat činy nikoli úmysly, soustředit se na to, co se děje nyní, nikoli co bylo, mluvit pouze za sebe, být pohotový, snažit se dohodnout.

V druhé aktivitě žáci přiřazovali k manipulativním výroky možné způsoby manipulace, dle seznamu, který jsem jim poskytla. Dále měli žáci za úkol vymyslet u každého výroku, minimálně jednu vhodnou variantu obrany.

„Řekl jsem a dost!...“

Cíl jednání:

- zahnat druhého do kouta / nedát jinou možnost (8×)
- odmítá debatovat / nechce to řešit / nechce poslouchat (7×)
- zajímat se jen o své věci / zajímá se jen o sebe (5×)
- být nad věcí / chce mít navrch (3×)

Vybraná taktika:

- vyhýbání (12×)

- výběrové věnování pozornosti (9×)
- zlehčování (1×)
- použití hněvu (1×)

Varianta obrany:

- stát si za svým / mluvit zdvořile dál / nenechat se umlčet (21×)
- dohodnout se / snažil bych se o domluvu (2×)

„Rád/a bych to pro tebe udělal/a, ale podívej se na mě...“

Cíl jednání:

- dělá, že neví, že to neumí (11×)
- chce se něčemu vyhnout / nechce pomoci / vymlouvá se (7×)
- dělá, že je chudinka, aby jí ten někdo pomohl, i když sám potřebuje / předstírá, že to taky neumí / hraje na city (3×)
- zajímá se jen o sebe (2×)

Vybraná taktika:

- rozumové zdůvodnění (8×)
- prezentování se jako oběť (5×)
- výběrové věnování pozornosti a výběrová nepozornost (2×)
- odvedení pozornosti a vyhýbání (2×)
- předstírání nevědomosti (2×)
- zlehčování (1×)
- předstírání nevinnosti (1×)
- vzbuzování pocitu viny (1×)
- lhaní (1×)

Varianta obrany:

- stát si za svým / mluvit zdvořile dál (19×)

- dohodnout se / nabídnout pomoc (2×)
- nepřemlouval bych ji / poprosila bych někoho jiného (2×)

„Pamatuješ, jak jsem pro tebe...“

Cíl jednání:

- vydírá / citově tlačí / hraje na city (13×)
- něco od někoho chce / záměr něco získat (9×)
- zajímá se o sebe (1×)

Vybraná taktika:

- vydírání (18×)
- skryté vyhrožování (3×)
- přenášení viny na druhé (1×)
- výběrové věnování pozornosti (1×)

Varianta obrany:

- díky, že mi to připomínáš / díky za připomenutí / vím o tom (7×)
- a já jsem pak pro tebe... / a já jsem ti přece také pomohl (6×)
- dohodnout se / nabídnout pomoc (4×)
- ano, ale to neznamená, že mi to budeš pořád připomínat / to ti nedává právo po mně tohle chtít (2×)
- co potřebuješ? (1×)

„Tohle může udělat jen hlupák...“

Cíl jednání:

- zesměšnit / zesměšnění (20×)
- vytahuje se nad ním / chová se nadřazeně / chce vypadat chytřejší (3×)

Vybraná taktika:

- zahanbování (20×)

- vzbuzování pocitu viny (2×)
- přenášení viny na druhé (1×)

Varianta obrany:

- nikdo není dokonalý / to se může stát každému / každý občas dělá chyby (8×)
- vy jste ale milý / to vám ale teda děkuju / to jste řekl hustě (3×)
- vážně, no nepovídejte / to jako vážně? / to se mě ptáte? (3×)
- můžete mi to říct normálně? / proč tohle říkáte? / co tím chcete říct? (3×)
- ty jsi něco udělal? (1×)
- opravím to (1×)
- hmmm (1×)
- super přísloví, to si zapamatuju (1×)
- určitě to nebude tak hrozné (1×)
- to od vás není moc pěkné (1×)

„Já pro sebe nic nechci, jenom...“

Cíl jednání:

- hraje na city, protože něco chce / je to hřečka / předstírá / něco chce získat, ale dělá, že ne / dělá, jako by nic, ale něco chce (16×)
- dělá ze sebe oběť / hraje si na oběť (7×)

Vybraná taktika:

- předstírání nevinnosti (17×)
- prezentování se jako oběť (5×)
- vzbuzování pocitu viny (1×)

Varianta obrany:

- žádné výmluvy / stát si za svým / ale já chci (16×)
- kompromis / dohodnout se (6×)

- to by mohl říct každý (1×)

„Jestli tam půjdeš, tak...“

Cíl jednání:

- jasné vyhrožování / výhružka (23×)

Vybraná taktika:

- skryté vyhrožování (23×)

Varianta obrany:

- stát si za svým / držet se svého (12×)
- chtít rozumný důvod / chtít jasnou odpověď (8×)
- ale to bys přece neudělal / vážně? / tak co? (3×)

„Já sám to ale bez tebe nezvládnu, nebýt tebe...“

Cíl jednání:

- nechce něco dělat, řešit / vyhýbá se (12×)
- citově vydírá / vydírá (7×)
- zajímá se jen o sebe (3×)
- chce do něčeho zatáhnout druhého (1×)

Vybraná taktika:

- předstírání nevinnosti (19×)
- prezentování se jako oběť (2×)
- prezentování se jako kamarád (1×)
- vzbuzování pocitu viny (1×)

Varianta obrany:

- promiň, ale nemůžu ti pomoc / nejde to / prostě NE (13×)
- ty zvládneš všechno / podpořit (5×)

- tak at' / tak to nezvládneš, no, svět se nezboří (2×)
- to říkáš vždycky, když ode mě něco chceš (1×)
- proč si to myslíš? (1×)
- a co já s tím (1×)

„To víš, že se dá pro to něco udělat, ale...“

Cíl jednání:

- vydírání (19×)
- oplácení / chce splatit něco z minula (2×)
- zjištění chování (1×)
- nevyplněno (1×)

Vybraná taktika:

- vydírání (19×)
- odvedení pozornosti a vyhýbání (2×)
- rozumové zdůvodnění (1×)
- nevyplněno (1×)

Varianta obrany:

- ale ty za to musíš taky něco udělat / ale já budu chtít taky něco (18×)
- dohodnout se / ale navrhuju promluvit si (3×)
- ale já už k tomu nemám co říct (1×)
- nevyplněno (1×)

Ve třetí aktivitě žáci pracovali ve dvojicích a jedné trojici. Vymýšleli scénky na jimi zvolené výroky, které měli zasadit do situace, kdy probíhá zřetelné manipulativní jednání a kdy jde o nevědomé manipulativní jednání. Ke každé z nich měli vymyslet vhodnou variantu obrany.

„Řekl jsem a dost!...“

Nevědomé manipulativní chování – dialog mezi dítětem a jeho rodičem:

× „Řekl jsem ti a dost! Budeš doma!“ Poznámka dvojice: „Na to se moc bránit nedá, když jsou to rodiče!“ Jiné dvojice doplňovaly např.: „Uděláš si domácí úkol a pak si budeš dělat svoje věci.“

Manipulace – zaměstnanec × nadřízený:

× „Řekl jsem a dost, více peněz vám nedám!“

✓ „Dobře, to už jste říkal, ale přeci jen bych si o tom chtěl ještě promluvit.“ / „To je Vaše poslední slovo?“ / „Takové chování se mi nelíbí? Co s tím uděláte?“

„Pamatuješ, jak jsem pro tebe...“

Nevědomé manipulativní chování – dialog mezi dítětem a jeho rodičem:

× „Pamatuješ, jak jsem pro tebe jela na tu akci?“ / „Jestli se takhle budeš znovu chovat, budu z toho moc smutná.“ Žáci uváděli podobné příklady z prostředí rodiny a poznamenali, že v takovém případě jde také o manipulaci, ale v zásadě není možné se jí plně bránit, protože jde o jejich rodiče.

Manipulace – kolegové v zaměstnání:

× „Pamatuješ, jak jsem se pro tebe obětoval? Vyšel jsi z toho nejlíp! A co teď? A teď čekám, že to pro mě uděláš!!!“

✓ „Vím, co jsi pro mě udělal, a jsem ti za to vděčný, ale tohle po mně nemůžeš chtít! Já se do toho namočit nenechám!“

× „Ok, tak se mnou už nepočítej!“

✓ „Dobře, jak si přeješ!“

„Jestli tam půjdeš, tak...“

Nevědomé manipulativní chování – partnerský vztah:

× „Jestli tam půjdeš, tak už mě neuvidíš! / „Jestli tam půjdeš, tak se s tebou rozejdu.“

✓ „Mám na výběr? Dobře víš, že tam musím jít!“ / „Nedáváš mi na vybranou! Přijde ti to fér?“

Manipulace – partnerský vztah:

- × „*Jestli tam půjdeš, tak to nepřežiju!*“ / „*Jestli tam půjdeš, tak to udělám znovu.*“
- ✓ „*Ale přežiješ...*“ / „*Nenechám se vydírat!*“ / „*Když ti to dělá dobře...*“ / „*Musíš to zvládnout pro sebe.*“

I když žáky tento úkol velmi zaujal, byl pro ně velmi obtížný. Často jsem je musela více nasměrovat. Zpočátku si nevěděli rady. Některé výroky proto ani nevybrali, nevěděli totiž, jak je správně pojmout. Dialogy pro ně byly příliš krátké. Žáci volili témata z prostředí, která jsou jim blízká nebo kterým rozumějí.

Požádala jsem jednu z dvojic o dramatizaci jejich scénky s výrokem: „*Pamatuješ, jak jsem pro tebe...*“.

Záměrné manipulativní chování – kolegové v zaměstnání:

- × „*Pamatuješ, jak jsem se pro tebe obětoval? Vyšel jsi z toho nejlíp! A co teď? Teď od toho dáváš ruce pryč? Čekám, že to pro mě uděláš!!!*“
- ✓ „*Vím, co jsi pro mě udělal a jsem ti za to vděčný, ale tohle po mě nemůžeš chtít! Já se do toho znovu namočit nenechám!*“
- × „*Ok, tak se mnou už nepočítej!*“
- ✓ „*Dobře, jak si přeješ!*“

Žáci doplnili, že manipulátor něco chce, ale nutně k tomu potřebuje svého kolegu. Proto použije taktiku vydírání. Cením si toho, s jakou chutí žáci úkol plnili, a i když nedopadl úplně podle mých představ, jeho podstatu žáci pochopili, stejně jako to, že je rozdíl mezi záměrnou a skrytou manipulací a nevědomým manipulativním způsobem přesvědčování, který používá každý z nás.

V závěrečné reflexi proběhla zpětná vazba celého programu pomocí metody „mluvící kámen“. Každý žák měl prostor se vyjádřit k tomu, jak na něj celý program působil, jaké pocity v něm zanechal, co mu bylo příjemné nebo naopak nepříjemné, která aktivita ho nejvíc bavila, co považoval za pro něj užitečné apod.

Žáci hodnotili program spíše kladně. Přicházeli s nápady, kde naučené mohou použít: *třídní kolektiv, rodina, partnerské a jiné mezilidské vztahy a hlavně budoucí*

zaměstnání. Postupně se rozvířila diskuze: „Asi až půjdu do práce, docela se toho bojím.“ „Tak můžu potkat kohokoli kdekoli, třeba po Praze nebo v jiných větších městech pořád někdo něco nabízí a tak.“ „Člověk se může dostat do nějaký skupiny.“ „A co v jiný škole, vejška, učňák, novej kolektiv.“ „Ségry kámoška se prej dost změnila, od doby, co začala studovat v Brně. Přestala chodit do školy, chodí do práce, přestala jíst maso, domů už moc nejezdí atd.“

6 Diskuze

Před zahájením programu měli již žáci nějaké povědomí o pojmu manipulace. Většina žáků správně uvedla a popsala, že jde o nevhodné chování člověka, který ovlivňuje druhého člověka nebo skupinu a nutí je tak do něčeho, co nechtějí. Z většiny odpovědí žáků vyplývá, že manipulovaný člověk si uvědomuje, že je ovlivňován, že jde spíše o příkaz, nikoli lstivé chování, který manipulátor záměrně používá. Jen velmi malé množství žáků popsalo manipulaci jako vědomé chování manipulátora, který ovlivňuje manipulovaného tak, že o tom mnohdy ani neví. Že jde tedy o skrytou a vědomou manipulaci. Žáci správně popsali profil manipulátora a manipulovaného. Manipulátora většina označila za člověka, který se povyšuje nad ostatními, je spíše vůdčí osoba, rád rozkazuje, umí dobře mluvit, je výřečný. Manipulovaný člověk je slabé povahy, pasivní jedinec, který nemá svůj názor, je podřízený, tichý, nemluvný, slepě poslouchá příkazy. Žáci uváděli příklady situací manipulace spíše z prostředí školy jako nucení nebo příkaz napsat domácí úkol apod.

Z činností pro ověření efektivity preventivního programu vyplynulo, že žáci již vědomosti z oblasti manipulace získali. Žáci v myšlenkové mapě uvedli, že manipulace je skryté chování, kterým manipulátor záměrně ovlivňuje druhé lidi. Záměrně využívá jejich slabých míst, aby získal, co chce, a používá k tomu různých manipulativních technik. Uvedli taktiky manipulace, které nejčastěji používá, a příčiny jeho jednání. Dále jim byl zřejmý rozdíl, kdy jde o vědomé či nevědomé ovlivňování. Při práci s manipulativními výroky žáci celkem bez problému dokázali určit cíl jednání, vybranou taktiku a možnou variantu obrany. Méně se žákům dařilo ve třetí aktivitě pro ověření efektivity programu. Žáci si pro své rozhovory vybrali pouze tyto výroky: „*Řekl jsem, a dost!*“; „*Jestli tam půjdeš, tak...*“; „*Pamatuješ, jak jsem pro tebe...*“ I když většina žáků dokázala určit cíl jednání manipulátora, jím použitou taktiku a navrhli i vhodnou variantu obrany proti manipulaci, nedokázali výrok umístit do konkrétní situace a posunout manipulativní rozhovor dál. Scénky vymýšleli z prostředí rodiny, školy nebo partnerského vztahu. Hůře vymýšleli možné obranné varianty v příkladech nevědomé manipulace u rodiny a školy, protože, jak často uváděli, rodičům a učitelům se vzhledem k jejich pozici bránit nelze. Lépe se jim dařilo bránit se v rozhovoru v partnerském vztahu a zaměstnání, protože pro ně manipulátor (partner, zaměstnavatel) nepředstavuje autoritu, kterou by měli vždy poslechnout.

Domnívám se, že možnosti obrany a vůbec konkrétní příklady probíhající manipulace by bylo vhodné s žáky více procvičit. Preventivní program bych proto doplnila

o další dvě setkání (čtvrté a páté). Ve čtvrtém setkání bych volila činnosti k posílení komunikačních dovedností žáků, k upevnění vlastního názoru, k nácviku vhodného odmítnutí a efektivního řešení konfliktu. V pátém setkání bych žáky seznámila s vybranými možnostmi obrany proti manipulaci (Edmüller, Wilhelm, 2011):

- klást otevřené a uzavřené otázky,
- upřesňující trychtýř,
- ignorovat a pokračovat,
- přeskakující gramodeska,
- tvářit se nechápavě a přetočit pásku zpět,
- změna pohledu,
- vystoupení ze hry,
- záměrné přehánění,
- vata,
- přerušování rozhovoru.

Pro žáky bych si předem připravila ke každé obranné variantě příklady otázek manipulátora a příklady odpovědí manipulovaného. Žáci by tak nemuseli rozhovor celý vymýšlet, ale například ve skupinách by skládali otázky a odpovědi různými způsoby a vymýšleli by tak varianty rozhovorů, na kterých bychom si ukázali, jakým způsobem manipulace probíhá a jakým způsobem probíhá obrana. Na závěr by byla použita reflexe z třetího setkání.

Dotazník před zahájením programu bych ponechala beze změn, neboť prokázal schopnost identifikovat vstupní znalosti skupiny o manipulaci. Zároveň může sloužit i dílčím obsahovým úpravám programu pro konkrétní skupinu podle rozsahu a kvality vstupního poznání o manipulaci.

V první lekci bych pozměnila ve třetí aktivitě seznam chyb v učení, se kterými by žáci pracovali:

Manipulátoři se nikdy nenaučili, že:

- Boj není vždy nezbytný a není nutné být za každou cenu vítězem.
- Cesta za vítězstvím vede přes drobné ústupky a kompromisy.

- Chceme-li se něčemu naučit, něčeho dosáhnout, je nutné se podvolit vyšší autoritě nebo morálnímu principu.
- K druhým lidem je potřeba se chovat s úctou a respektem a nezneužívat jejich slabých a citlivých míst.

Ve druhé lekci se jeví jako potřebné doplnit do instrukcí pro lektora doplňující a návodné otázky k jednotlivým příběhům. Jak se ukázalo, v některých momentech žáci potřebovali podpořit v tom, aby udělali další krok při práci s příběhem. Doplnění instrukcí je vhodné především pro lektory, kteří ještě s tématem manipulace nemají dlouhodobější zkušenost a mohlo by tak dojít k nevytěžení příběhu žáky.

Pokud by preventivní program obsahoval nově čtvrté a páté setkání, bylo by třeba změnit podobu reflexe třetího setkání. Ta by se měla zaměřit na zjištění pocitů žáků při realizaci kontramanipulativních rozhovorů. Jak se cítili v dané roli? Postupovali by sami tímto způsobem? Která varianta obrany je zaujala a proč? Jaké výhody či nevýhody z kontramanipulací plynou?

Při ověřování efektivity programu se ukázala potřeba změny u třetí aktivity. Příště bych tento úkol upravila tak, aby byl pro žáky přiměřeně náročný. Prostředí dialogů se opakovala a pro žáky nebyla obsahově vždy blízká. Dále navrhuji změnit výroky: „*Ok, tak se mnou už nepočítej!*“ „*Dobře, jak si přeješ!*“ nebo rozhovor doplnit tak, aby bylo zřejmé, že manipulátor chce za každou cenu vyhrát, a proto se nenechá odbýt. Může například změnit své chování a prezentovat se jako kamarád, např.: „*Ale Jirko, vždyť o nic nejde! Já ti zase pomůžu, na mě se můžeš spolehnout.*“ nebo může manipulátor použít taktiku skrytého vyhrožování: „*Ok, jestli do toho se mnou nepůjdeš, začnu mluvit.*“ Ve zbylém čase bychom s žáky mohli hledat další varianty tohoto rozhovoru dle vybraných taktik manipulace.

Věřím, že jsem realizací programu žákům obohatila nejen běžné vyučování, ale otevřela pro ně důležité téma k diskusi. Ovlivňování psychickou manipulací a možné ohrožení jedince vstupem do sekty se reálně děje, ale málo se o tom hovoří. Proto mě velmi potěšil zájem některých učitelů školy. Požádali mě, zda bych jim svůj preventivní program nechala k nahlédnutí a prostudování. Program proto považuji za úspěšný nejen mezi žáky 9. ročníku základní školy, ale i mezi jejich učiteli. Myslím si, že by bylo možné se školou v tomto směru nadále spolupracovat.

7 Závěr

Sekty a různé náboženské skupiny nás provázejí od počátků společnosti. Tak jako je význam tohoto slova proměnlivý v čase, tak se mění charakter, znaky a hranice skupin, které můžeme nazývat sektou. Toto pojmenování je v naší společnosti poměrně ustáleno a často používáno k označení skupin, jejichž chování se nám jeví jako divné, neznámé, tajemné či obávané. A právě tato vlastnost je zejména pro dospívající lákavá. Období adolescence je obdobím mnoha životních změn a zvrátů. Mladí lidé hledají odpovědi na otázky, řeší různé problémy, experimentují a jsou mnohem otevřenější novým věcem, které život přináší. Mohou se tak snadno stát členy sekty.

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit, realizovat a vyhodnotit efektivitu preventivního programu se zaměřením na problematiku manipulace v rámci všeobecné primární prevence vstupu do sekt pro žáky 2. stupně základní školy. Preventivní program byl realizován s žáky 9. ročníku základní školy v Mímoní. Preventivní program žákům umožnil upevnit a prohloubit si své znalosti o manipulaci jako rizikovém chování, získat základní dovednosti k rozpoznání manipulativního chování v mezilidské interakci a seznámit se s některými možnostmi obrany proti manipulaci. Program se ukázal jako efektivní a po zapracování dílčích změn je použitelný pro žáky druhého stupně základních škol.

Zpracování bakalářské práce, návrh a realizace preventivního programu mi přinesly nový vhled do problematiky manipulace a do oblasti sekt, které nebezpečně využívají manipulativních způsobů pro získávání svých nových členů. Návrhem a realizací programu jsem se hlouběji ponořila do problematiky primární prevence, ve které se profesně nepohybuji. Tuto zkušenost považuji za velmi pozitivní. Uvědomuji si ale, že proto, abych se prevencí mohla profesně zabývat, je nutné se v této oblasti dále vzdělávat, případně spolupracovat s některou organizací, která se primární prevencí rizikového chování zabývá.

V budoucnu bych se nadále ráda věnovala prevenci vstupu jedince do sekty. Preventivní program, kterým jsem navrhla a zrealizovala, bych chtěla dále rozšířit o další cíle prevence. Nejvíce mě zaujaly promyšlené náborové taktiky sekt a síla psychické manipulace. Ráda bych přímo oslovila některou organizaci, která se sektami podrobněji zabývá. Chtěla bych blíže nahlédnout do oblasti sekundární a terciární prevence, především do způsobu péče o bývalé členy sekt.

Seznam použitých zdrojů

- ABGRALL, J.-M., 2000. *Mechanismus sekt.* Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-774-7.
- ACET ČR, 2017. Světová náboženství a sekty. In: *ACET ČR, z.s.* [online]. ©2017 [vid. 25. 6. 2017]. Dostupné z: <http://www.acet.cz/prevence/program/zvol-si-zivot-2/svetova-nabozenstvi-a-sekty/>
- Autoritářství, nedat. In: *Slovník cizích slov* [online]. ©2006-2017 [vid. 23. 4. 2017]. Dostupné z: <http://www.slovník-cizich-slov.net/autoritarstvi/>
- BÜCHNEROVÁ, B., 1999. *Co máme vědět o sektách.* Praha: Amulet. ISBN 80-862-9902-3.
- CARR-GREGG, M., 2012. *Psychické problémy v dospívání.* Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0062-8.
- EDMÜLER, A., WILHELM, T., 2011. *Velká kniha manipulativních technik.* Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3778-2.
- Fanatismus, 2017. In: *Wikipedie – otevřená encyklopedie* [online]. 16. 2. 2017 [vid. 13. 4. 2017]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Fanatismus>
- HARTL, P., 2004. *Stručný psychologický slovník.* Praha: Portál. ISBN 80-7178-803-1.
- HASSAN, S., 1994. *Jak čelit psychické manipulaci zhoubných kultů.* Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka. ISBN 80-85880-03-2.
- Indoktrinace, 2017. In: *Wikipedie – otevřená encyklopedie* [online]. 27. 2. 2017 [vid. 23. 4. 2017]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Indoktrinace>
- KUBÁČKOVÁ, B., 2010. *Vybrané organizace v ČR zabývající se prevencí a pomocí v otázce sekt a jejich působení.* Bakalářská práce. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Cyrilometodějská teologická fakulta, Katedra křesťanské sociální práce.
- MAGDALÉNA, 2017. Preventivní programy. In: *Magdaléna, o.p.s.* [online]. ©2017 [vid. 25. 6. 2017]. Dostupné z: <http://www.magdalena-ops.eu/cz/prim%C3%A1rn%C3%AD-prevence/programy-pro-%C5%BE%C3%A1ky-a-studenty/preventivn%C3%AD-programy-pro-%C5%BE%C3%A1ky>
- Manipulace, 2016. In: *Wikipedie – otevřená encyklopedie* [online]. 9. 9. 2016 [vid. 23. 4. 2017]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Manipulace>

MARTANOVÁ, V., a kol., 2012. *Standardy odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence rizikového chování*. Praha: Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze ve vydavatelství Togga. ISBN 978-80-87258-75-0.

METHA, nedat. Nabídka programů primární prevence. In: *METHA, z.ú.* [online]. [vid. 25. 6. 2017]. Dostupné z: http://www.osmeta.cz/primarni_prevence/nabidka_pp_programu/

MIOVSKÝ, M., a kol., 2012. *Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování*. Praha: Klinika adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze ve vydavatelství Togga. ISBN 978-80-87258-89-7.

MIOVSKÝ, M., a kol., 2015a. *Prevence rizikového chování ve školství*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Klinika adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze. ISBN 978-80-7422-392-1.

MIOVSKÝ, M., a kol., 2015b. *Programy a intervence školské prevence rizikového chování v praxi*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Klinika adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze. ISBN 978-80-7422-394-5.

NÁRODNÍ ÚSTAV PRO VZDĚLÁVÁNÍ, 2011-2017. Certifikovaní poskytovatelé. In: *Národní ústav pro vzdělávání* [online]. ©2011-2017 [vid. 25. 6. 2017]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/modules/catalog/index.php?h=product&a=index&id_catalog=15

NAZARE-AGA, I., 1999. *Nenechte sebou manipulovat*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-256-4.

NEVORALOVÁ, M., 2011. Rozdělení primární prevence. In: *Klinika adiktologie* [online]. 10. 8. 2011. [vid. 25. 6. 2017]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/377/3073/>

PÁVKOVÁ, J., et al., 2002. *Pedagogika volného času*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-711-6.

PAVLAS MARTANOVÁ, V., 2014. O primární prevenci rizikového chování. In: *Národní ústav pro vzdělávání* [online]. květen 2014 [vid. 23. 4. 2017]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/co-je-skolska-primarni-prevence-rizikoveho-chovani>

PORTERFIELDOVÁ, K. M., 1997. *O sektách*. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny. ISBN 80-7106-233-2.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J., 2008. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-416-8.

Sekta, 2017. *Wikipedie – otevřená encyklopedie* [online]. 4. 4. 2017 [vid. 13. 4. 2017]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Sekta>

Sekty a jiné manipulativní skupiny. In: *Pedagogicko psychologická poradna Plzeň* [online]. ©2009 [vid. 23. 4. 2017]. Dostupné z: <http://www.kapezet.cz/index.php?object=General&articleId=158&leveMenu=0>

SIMON, G., 2015. *Vlci v rouše beránčím*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5653-0.

ŠEVČÍKOVÁ, I., 2008. *Manipulace jako prostředek dosahování sledovaných cílů v sociálních vztazích*. Diplomová práce. Brno: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, Institut mezioborových studií Brno.

TYRLÍK, M., ed., 2012. *Zátěž v adolescenci*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6042-5.

VÁGNEROVÁ, M., 2014. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0696-5.

VOJTÍŠEK, Z., 2006. O Společnosti. In: *Společnost pro studium sekt a nových náboženských směrů* [online]. 1. 12. 2006 [vid. 25. 6. 2017]. Dostupné z: <http://www.sekty.cz/www/index.php>

WIEBEUS, H.-O., 2006. *Sekty a lovci duší*. Plzeň: Nava. ISBN 80-7211-224-4.

WRÓBEL, A., 2008. *Výchova a manipulace*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2337-2.

YMCA OLOMOUC, nedat. CPoNS. In: *YMCA Olomouc* [online]. [vid. 25. 6. 2017]. Dostupné z: <http://www.olomouc.ymca.cz/cpons/>

ZAPLETAL, B., 2003. *Pojmy ze sociologie*. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta. ISBN 80-7042-290-4.

Seznam příloh

Příloha 1 – Dotazník

Příloha 1 – Dotazník

Ahoj, jmenuji se Šárka Tomanová a studuji na Fakultě přírodovědně-humanitní a pedagogické Technické univerzity v Liberci obor Pedagogika volného času. Ve své bakalářské práci se zabývám tématem manipulace. Moc by mi pomohlo, kdybys odpověděl/a na otázky položené níže jak nejlépe to budeš umět. Piš prosím tak, abych tvoje odpovědi mohla přečíst. Na dotazník neuváděj své jméno a příjmení. Dotazník budu číst jen já, nikdo jiný jej neuvidí.

1) Napiš první tři slova, která tě napadnou, když se řekne MANIPULACE:

- 1.
- 2.
- 3.

2) Popiš, jak bys druhému člověku vysvětlil/a, co je to MANIPULACE:

3) Popiš, podle čeho bys poznal/a MANIPULÁTORA, tedy člověka, který s lidmi manipuluje. Má podle tebe nějaké určité vlastnosti? Zastává podle tebe ve společnosti nějaké sociální role?

Otoč na druhou stranu.

4) Popiš, podle čeho bys poznal/a MANIPULOVANÉHO, tedy člověka, jímž lidé manipulují. Má podle tebe nějaké určité vlastnosti? Zastává podle tebe ve společnosti nějaké sociální role?

5) Popiš SITUACE, ve kterých podle tebe dochází k manipulaci?

6) Potřebuješ si od kamaráda/kamarádky půjčit věc, po které hodně toužíš, ale víš, že ji kamarád/kamarádka nerad/a půjčuje. Popiš, jak bys kamaráda/kamarádku přesvědčil/a, aby ti danou věc půjčil/a.