

Zážitková pedagogika – výchova prožitkem

je to vlastně sebe výchova, proto to funguje na dospívající a dospělé. *Jediné co můžeme udělat, je lidi inspirovat.* Nabízíme program a účastníci si z toho vezmou, co potřebují. Na druhou stranu to neznamená, že to je bez práce a že prostě nasázíme efektní programy vedle sebe a bude to super. Je to práce s lidmi, se skupinou lidí a má to svoje pravidla a zákonitosti, které není dobré obcházet.

Proč funguje zážitková pedagogika?

Metoda, která je na kurzech podobných tomuto používána se jmenuje zážitková pedagogika. Je to způsob výchovy založený na to, že se účastníci vystaví jakémusi simulovanému zážitku. Zejména pomocí hry a nebo aktivit obsahujících v sobě jistou výzvu k překonání. Tím že člověk takovouto zkušeností projde, posunuje si vlastní hranice a má větší zásobu možných řešení náročných situací v běžném životě.

Jde o pestrý program složený ze sportovních, výtvarných, dramatických, diskusních programů. Ovšem nejde jen o prosté prožití her. Pod důležitých programech následuje jakási reflexe toho co se událo, diskuse o tom. To umožňuje jednak rozvíjení komunikačních dovedností a jednak poskytuje onen prostor k učení se z chyby úspěchů. Právě to, že se používá hodně her, umožňuje „páchat“ beztrestně chyby a vyzkoušet si co to udělá na nečisto, bez reálných dopadů.

Dalším velmi důležitým prvkem je práce se skupinou. Na kurz se cíleně vytváří bezpečné přátelské prostředí. Máte zkušenost, že vás lidé berou, co umíte, v čem jste odlišní.

No a je to dost sranda.

Dalším důležitým výchovným prvkem je pobyt v přírodě a nabídka nejrůznějších neobvyklých pohybových aktivit. To nabízí možnost i ne úplně sportovně založeným lidem objevit krásu pohybu a otevřít jim prostor pro případné ozdravení životního stylu. Čímž se opět dostáváme k prevenci nejrůznějších patologických jevů.

Historie zážitkové pedagogiky

Myšlenka zážitkové pedagogiky není nijak nová záležitost. Obligátní staří Řekové pěstovali ideál kalokagathie, Jan Amos Komenský měl svou školu hrou a J.J. Russeoa propagoval návrat k přírodě a výchovou přírodou.

Oficiální historie zážitkové pedagogiky se začala psát ve 40. letech minulého století, kdy v Británii německý pedagog Kurt Hahn založil první zážitkovou letní školu, kdy dospívajícím nabídl výchovu pomocí dobrodružných výprav, her u kterých bylo nutno spolupracovat a dobrovolnou službou potřebným. Z jeho myšlenek vzniklo celosvětové hnutí Outward Bound, které má své pobočky na pěti kontinentech. V prostředí českého OB – v Prázdňinové Škole Lipnice, také původně myšlenka na adaptační kurzy pro středoškoláky vznikla. V současné době je spousta organizací, kteří dělají něco podobného. Jedna otevřeně kruhy pro veřejnost a jednak spousta kurzů firemních. tomu se říká outdoor management trainnig. Z těch nejvýznamnějších – PŠL, IS Brno, Hnutí Brontosaurus, Hnutí GO!, Velký vůz, K Klub, Dlažka, saleziáni ve Fryštáku, skauti, pionýři, TOM atd.

Zároveň je možné prožitkovou metodu aplikovat léčebně – pak se tomu říká Adventure terapie, funguje to na problémy se závislostmi, rizikovou mládež, v cizině se to používá i jako rodinná a skupinová terapie. To my ovšem opravdu neděláme.

Co člověku přináší ježdění na akce, co může získat?

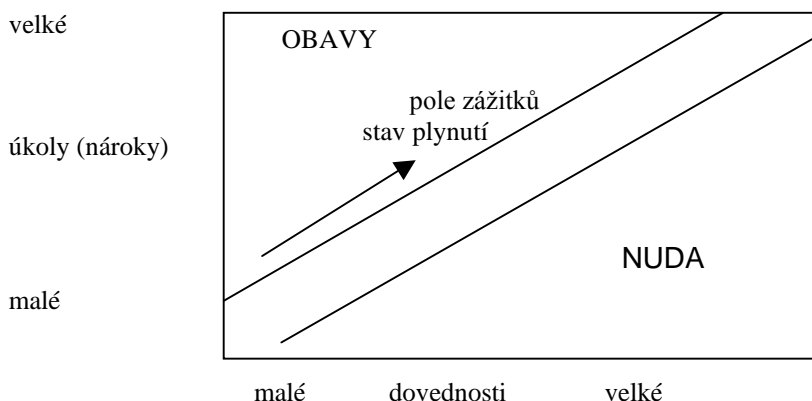
- A. Zábava a vzrušení
- B. nové věci, překonání sebe sama
- C. rozvoj fyziky
- D. noví lidé
- E. sebezpoznání
- F. rozvoj sociálních dovedností (komunikace, spolupráce, vedení lidí, tolerance, sebeprosazení ...)

Zážitkový fet - Flow fenomén a překračování os. hranic pohodlí (10 min)

V těchto věcech se uplatňuje hodně adrenalin a vůbec koktej mnoha chemických látek. Překonáváte nejružnější strachy, hodně se hýbete, pohybujete se v přírodě na čerstvém vzduchu málo spíte, hodně se smějete, jsou tam osoby opačného pohlaví, které vás přitahují. Upřímně řečeno, většinu kurzu strávíte v dosti jiném stavu vědomí, než je váš běžný život. Zážitek je víc, zvládnete věci na první pohled nemožné, všechno je mnohem barevnější a reálnější než „doooprady“. Pozor tento chemický koktej je návykový.

A vzhledem k tomu, že tu sedíte, dovoluji si vám oznámit že jste máte docela slušný náběh na závislost, protože ten koktejl z pozice instruktora je výrazně silnější dávka, než z pozice účastníka...

Ovšem tento stav je zcela přirozený a vlastně normální. Psychologové tomu říkají „flow fenomén“, tedy stav plynutí. Jde o stav vědomí, kdy naplno děláte to co děláte a jste do toho zažraní. Stává se to v okamžiku, kdy děláte něco se pohybuje okolo vašich hranic toho co víte, že dovedete. Je to pro vás trochu výzva a tím že se vám to daří, tak do dodává pocit uspokojení.



Tento stav je velmi blahodárný, neboť je zaprvé zábavný a za druhé umožňuje dosahovat zajímavých výsledků a především je to ideální stav na učení se nových věcí, neboť v tomto stavu mozek funguje v nevídaných obrátcích.

Celý kurs většinou proběhne ve stavu plynutí. Navíc je tu ta věc s úkoly okolo hranic schopností. Právě na kurzu se totiž tyto hranice dost posouvají. Zjistíte, že jste schopní mluvit před skupinou, během 24 hodin připravit téměř dokonalé divadelní představení, ložit po lanech v 10 metrech, běhat neuvěřitelné vzdálenosti a vůbec. Posouváte si tedy osobní hranice. K tomu patří další schémátka – zóna osobního pohodlí.

Práce s prožitkem

Ten koktejl, ze kterého je složený kurs znamená, že namíchám spoustu různých silných zážitků do onoho kouzelného nápoje. Stačí tedy jenom sestavit scénář a nechat je hrát hry?

Pokud jedeme na hory, skáčeme padákem, jdeme do divadla či prožijeme a jakýkoliv jiný silný zážitek, tak je to super a dokonce ledaskdy si při tom ledacos uvědomíme. Většinou si člověk řekne jo to bylo super, má bezva fotky a co vyprávět kamarádům. Jakákoliv zkušenost může vést k seberozvoji člověka. Pokud je na to ovšem sám a nemá k tomu nějaké vodítko co hledat, tak je to proces růstu zcela přirozený, pomalý a bolavý – jdeme vlastně stylem pokus omyl. Výsledek je však poněkud nejistý – happy endy nikdo nezaručuje.

Na druhé straně pomyslné osy je nějaká hlubinná terapie, kdy se důsledným rozebíráním snů a běžných životních událostí dostáváme k netušeným hlubinám svého já či nebeským pravdám mystiky. Kamarádům se o tom většinou nevypráví, stojí to dost peněz a do terapie se člověk pouští až v okamžiku, kdy ho nenapadá lepší řešení, ale přesto chce svůj svět zlepšit. Cesta k seberozvoji je to bolavá, pokud nejedete ke klasickému analytikovi tak vlastně rychle a pokud se daří na obou stranách tak spíše úspěšná.

Instruktorské akce nemají nic společného s terapií. Nejsou určeny k nápravě trápení, nemají žádný léčebný cíl. Nechodí se nikam do hloubky člověčí osobnosti a nevytahují se stará traumata. Alespoň rozhodně ne cíleně a vědomě. Pokud se stane, že se něco takového někomu otevře, je to dost průšvih.

Některé IS akce jsou čistě prnak a zábava – ať už jde o Hvězdy, Tmou, Bohatýrky či podobně. Ovšem většina akcí ať už víkendovek či prázdninovek má jakési cíle, kterých chce dosáhnout. Většinou se jedná o rozvoj sociálních dovedností člověka.

Jakým způsobem se dosahuje těchto cílů?

a) skladbou programu

Dobrý program umožní prožít jakousi zkušenost která má cosi společného s tím, co chci dosáhnout. Chci-li poukázat na různost rolí ve skupině a nutnosti zapojení všech členů, zařadím do programu složitou hru kde jsou potřeba nejrůznější dovednosti a pokud to chci zdůraznit, nastavím pravidla tak, aby se jim pokud možno nepodařilo úkol splnit. Tím získám velmi silné zážitky, kdy každý má velmi odlišný pohled na to, co se stalo.

b). Zpracováním prožitku

Pokud takovýto program nechám proběhnout a vyšumět, patrně mi zbudou otrávení účastníci, že se snažili a nepovedlo se jim to. Ti kteří jsou zvyklí analyzovat svoje zkušenosti si utvoří názor proč se tak stalo a nejpravděpodobněji dojdou k (správnému) názoru, že instruktoři uvedli špatnou hru.

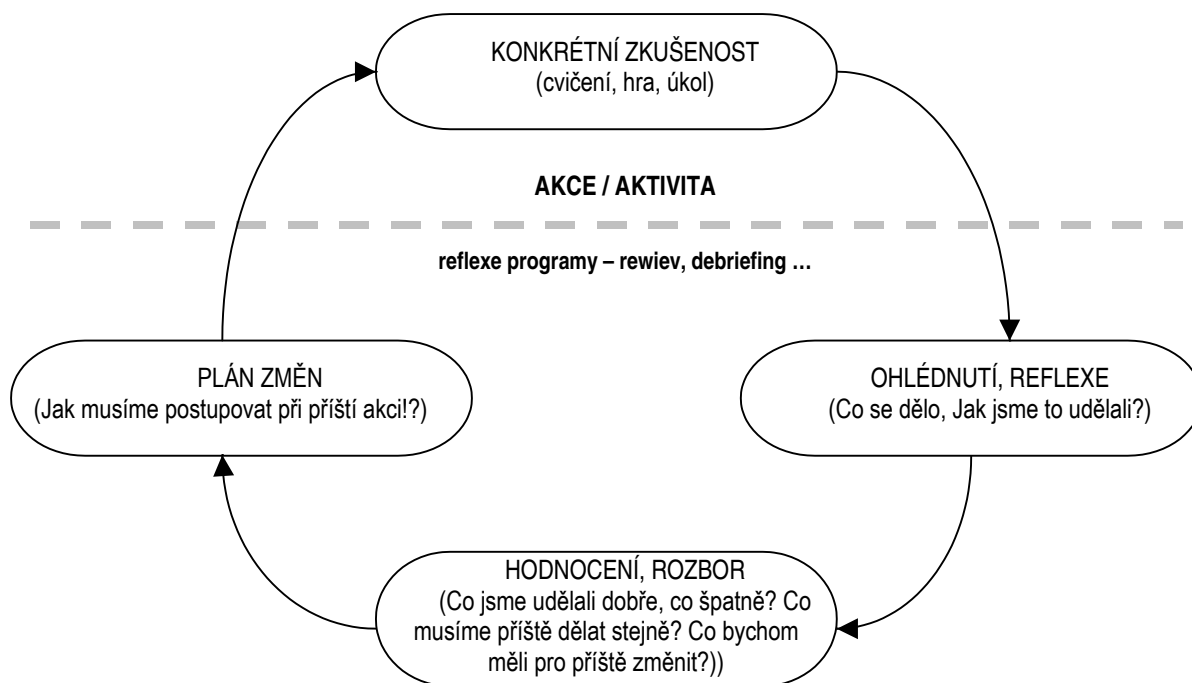
Máme tedy ideální prostor pro základ výchovy prožitkem, je čas na práci s prožitkem. V našem konkrétním případě si nervu vlasy, že se účastníkům hra nelíbila, ale naopak si mnou ruce, že je s čím pracovat...

Co s nimi tedy udělám? Nejprve je nechám říct to co potřebují, říct že to bylo pěkně blbý, že to nešlo splnit a tak dál. Jinými slovy, je potřeba **ventilovat aktuální pocity**, tím že emoci dostanu ven, přestane překážet tam, kde potřebuji použít rozum. Protože to je cílem práce se zážitkem, **uvědomit si co se stalo a vydolovat z toho ponaučení pro příště**.

V případě té naší modelové hry to znamená, že až se přežene vlna prvních pocitů, začnu se ptát co se dělo. A protože to každý viděl jinak, chci po nich, aby jenom popisovaly události bez hodnocení. Chci aby zaznělo co nejvíce různých názorů – jinak situaci viděl ten, kdo se to pokoušel řídit, jinak věčný rejpal a jinak stydlín.

Pokud mám pohromadě popis toho co se dělo, začínám s vlastní prací vhodnými otázkami lehce vedu – facilituji skupinu k tomu aby zjistili že v tomto případě bylo například nutné poslechnout si názor všech a ne to nechat na vůdci. No a na závěr se to nějak uzavře.

V padesátých letech to dal do jednoduchého schémátka americký psycholog Kolb, říká se tomu tedy Kolbův cyklus a jde o základní schéma toho, jak probíhá jak probíhá učení se ze zkušenosti. A je to jakýsi základní nástroj, jak se dá se zážitkem pracovat. Pokud postupujeme při rozboru programu po jednotlivých fázích přirozeného procesu učení, jde to lépe, než když se snažíme dojít k výsledku – mravnímu ponaučení pro příště – rovnou, bez předchozích zdlouhavých kroků.



Aktivní sociální učení

Tak tedy vyvolávám jakési zážitky a zpracovávám je, vedu je k mým geniálním cílům. Co se tedy tam tedy vlastně děje, kromě toho, že mají v krvi spoustu hormonu a při review je vedu téměř k osvětlení?

Na kurzech účastníci provádí aktivní sociální učení! Česky řečeno rozvíjí se dovednosti potřebné v jakýchkoliv vztazích mezi lidmi.

Co konkrétně je možné dělat?

1. zcela vědomě a aktivně rozvíjet **konkrétní dovednosti** jako – spolupráce, komunikace, důvěra, naslouchání ... K tomu je potřeba vhodný program + vhodné zpracování abych si to plně uvědomila.
2. rozvíjet **sebepojetí** Na kurzu si vyzkouším spoustu věcí, které bych normálně nedělat. Osahávám si hranice a díky bezpečnému prostředí na kurzu si mohu dovolit jít daleko. Spousta věcí se mi daří, lidi mě vnímají, baví se se mnou, společně se smějeme, jsem schopný dávat ostatním a tak dále. Bezpečná a podporující atmosféra na kurzu, vede k posilování zdravého sebevědomí, k větší jistotě s sobě samým. Dá se tomu říkat korektivní emoční zkušenost – mám přímou zkušenost, že to může být dobré, že mě lidi mají rádi, že dokážu spoustu věcí a podobně. No a když to jde na kurzu, tak by to mělo jít i v běžném životě.
3. **aktivní experimentování s rolemi a zažitými vzorci chování.**
V běžném životě jsem v poměrně pevných mantinelech toho co se ode mě očekává, jak se budu chovat, co zvládnou. Je poměrně těžké měnit tyto vzorce ad hoc.
 - A. Pokud se začnu chovat v reálném světě jinak, bude to mít reálné důsledky. Ve hře si tyto důsledky můžu vyzkoušet nanečisto. Protože situace jsou ve hře jen jakoby, ale procesy a způsoby lidského chování jsou stejné.
 - B. nevím, co nastane, pokud se začnu chovat jinak než to znám. Ledaskdy je výrazně pohodlnější známé pekličko, než skočit do neznámých vod změny. Je dobré mít zkušenost, že začít se chovat jinak, něco aktivně měnit vede k tomu, že se věci změní a pokud možno k lepšímu.
 - C. Pokud se začnu chovat jinak, než je okolí dosud zvyklé, zmatu je a případně zúzkostním. Budou se patrně snažit vrátit se do původního stavu. Změny vyžadují poměrně velké množství energie a odvahy. Je velmi výhodné mít vyzkoušeno, že to co chci dosáhnout bude fungovat a věřit si, že to zvládnou.
 - D. Mnohem lépe se experimentuje ve vztazích s lidmi co jsem viděla prvně na srazu a po tom týdnu je už v životě vidět nemusím. Mohu si tedy dovolit mnohé a zjistit co to dělá.
4. Rozvíjím **sebepoznání** díky tomu, že si zkouším nové věci, jsem v jakých si modelově „vyhrocenných“ vztazích s ostatním, zjišťuji, jak na druhé působím, co vlastně dokážu atd. Kromě nepřímých projevů, kdy to musím pochopit sám, je zde základním nástrojem poskytování zpětných vazeb. Dovednost poskytovat a přijímat zpětnou vazbu je poměrně důležitá pro práci život vůbec. Je to dost efektivní nástroj k tomu, abych se dozvěděla, co se v druhých vlastně děje a dala najevo, co se děje ve mně. Je to poměrně dost obtížná záležitost, dávat a přijímat zpětné vazby tak aby to mělo smysl.



Zpětné vazby

Obzvláště v práci týmu je zpětná vazba téměř životně důležitá. Je potřeba sjednotit to co všichni členové dělají, aby šlo o jednu věc, je potřeba dávat najevo co si myslím a co potřebuji.. Tím že při pořádání kurzu jedu na flow vlně, přijde mi spousta věcí jasných a že to je v pohodě. Problém je v tom, že to každému připadá jinak. Může se stát, že pak 6 lidí dělá najednou 6 různých kurzů a jsou nešťastní z toho, že je ostatní nechápu a vůbec že to jsou naprostí ichtyolové.

Poskytování zpětné vazby:

1. Osobní, mluvím za sebe, ne za všechny lidi.

- *Dám ti dobrou radu, když ženský mluvěj takovýmhle způsobem, tak to chlapy vždycky strašně ponižuje, když je ženský takhle shazují.*
- *Když mluvíš takovýmhle ostrým tónem a poukazuješ jenom na chyby, připadám si, jako bys mě chtěla ponižovat.*

2. Upřímná, říkám co si opravdu myslím a co cítím

- *Přišlo mi líto, když jsem tě včera slyšela, jak vykládáš Pavlovi podrobnosti z mého intimního života.*
- *Neuvěřitelně jsi mě včera naštvála. Jak můžeš o mě tvrdit takové věci, navíc klukovi o kterém moc dobrí víš že se mi líbí. Pracky pryč, je můj. Mrcho.*

3. Konkrétní, srozumitelná. popisuji co se dělo a co to ve mně dělá,

- *Já nevím, ty se vždycky, začneš se chovat tak nějak divně. Nejdřív seš normální, ale pak začneš bejt jak psi čumák.*
- *Já úplně nerozumím tomu, co to znamená, když se najednou stáhneš do sebe a začneš se chovat hodně korektně. Kvůli čemu to je?*

4. Aktuální, nevytahuji dávné křivdy, nedávám rány pod pás, negeneralizuji.

- *Ty jsi naprosto nemožnej a vždycky si byl. Nikdy neřekneš nic příjemnýho, jenom furt kritizuješ. Dokonce ani tu chudinku Kláru jsi nikdy nepochválil, proto taky od tebe utekla. Kdo by s tebou vydržel.*
- *Mrzí mě, žeš mě nepochválil, hodně jsem se snažila, a záleželo mi na tom. Mám pocit, že mi k tomu říkáš jenom to negativní. Dost to bolí.*

5. Konstruktivní, mluvím k věci, netahám do toho duchařinu, terapii a spol..

- *Já si myslím, že ty jsi taková temperamentní a prostě potřebuješ hodně pozornosti. Asi tě rodiče málo brali vážně, tak se snažíš mluvit do všeho co jde. Já to jako chápu, ale možná by ses nad tím měla zamyslet...*
- *Prosím, příště nechej připomínky k programu na týmovky. Když mě na něco upozorňuješ během uvádění program, jednak mě to vytrhuje z děje a jednak to před účastníkama vypadá, že nevím co dělám.*

6. Vyvážená jak pozitivní, tak negativní. Pokud je to jen pozitivní, chválím, pokud jen negativní, kritizuji.

- *A. Hele ty fakt seš skvělej showman, to já bych nedokázala udělat naprostou pecku z takový blbárny. Účastníky to fakt bavilo a vydrželi u toho nesmyslu celou hodinu.*
B. Jenže díky tomu, , jsme teď všichni v děsným skluzu, protože tvým úkolem bylo zabavit je na čtvrt hodinky a pak jít pomoc do kuchyně. Takže se pak nic nestíhalo a navíc potom museli čekat hladoví na večeři. Přijde mi, že hraješ hlavně na sebe a trochu zapomínáš na to, že jsme tým a že je potřeba dodržovat co se dohodlo, protože ti ostatní na to čekají..
- *To bylo dobrý, jaks uváděl tu hru, mluvilas jasně a srozumitelně. NA druhou stranu se dost rozhnil, takže výklad pravidel trval strašně dlouho. Původně to měla být drobná výplňovka, jenže to vyšlo skoro na hodinu. Účastníky to moc bavilo, jenže jsme kvůli tomu ve skluzu.*

7. Vyžádaná a v rozumný čas

- *Hele já vím že je půl druhý ráno a potřebuješ dodělat věci k tý hře, dvě noci si nespala, a že ti Konrád právě dal kopačky, ale víš jak si uváděla ty dynamixy, tak si myslím, že bys měla mluvit víc nahlas a dávat do toho víc energie, víš? Aby tě líp slyšeli.*
- *Máš chvíli čas? Mám pro tebe pár připomínek k uvádění dynamixů.*

Přijímání zpětné vazby.

1. Většinou na mě lidé nechťejí útočit, ne vždy je potřeba se urputně bránit.

- A. *Bylo moc dobrý, jak si vysvětlil ty pravidla, stručně a s vtipem, všichni tě poslouchali. Na druhou stranu, nedal jsi jim čas pro dotazy, takže se vznikaly zmatky během hry.*
- B. *Jak můžeš něco takovýho říct? Copak můžu za to, že nedokážou pochopit tak triviální hru?*

2. Není nutné ospravedlňovat každé hnutí.

- A. *Hele poslední dobou si nějaká taková uzavřená. Asi bys působila příjemněji, kdybys se občas usmála.*
- B. *Strašně se omlouvám, neber si to osobně, poslední dobou nejsem ve své kůži. Víš jak jsme vyhořeli, tak mi při tom umřela kočka a jak jsem pak stopovala domů, tak mě znásilnit ten řidič. No a teď mi volal šéf, že už nemusím chodit od práce. Ale já to zkusím, musím hledat ty pozitivní stránky života, že.*

3. Pokud mi někdo něco říká, patrně to tak vnímá.

- A. *Dost mi vadí způsob, jakým se mnou mluvíš, připadám si, jako kdybych byl naprostej pitomec.*
- B. *Prosím tě, to je naprostej nesmysl, tak to není a jestli ti to tak připadá, tak ti to prostě připadá blbě.*

4. Každý má právo na názor, je dobré ho vyslechnout, ale nemusím s tím souhlasit.

- A. *Myslím že by ti moc slušelo, kdyby ses ostříhala na 5 mm a nosila fialovou barvu.*
- B. *No, když myslíš, nemáš tu holicí strojek?*

5. Pokud něčemu nerozumím, je dobré si to nechat vysvětlit.

- A. *Řekla bych, že občas působíš až trochu obsesivně.*
- B. *Aha. Víš to bude tím, že jsem nikdy nemám žádné zkušenosti s vysokými lany.*

6. Je dobré na druhého reagovat.

- A. *To mi přijde dost zvláštní, když mi prostě jen tak oznámíš, že ses s nim vyspala, ale že mezi náma to nic nemění.*
- B. ...

7. A poděkovat...

- A. *Hele můžu pár připomínek k tomu jak si mluvila? Bylo vidět, že sis dala záležet na přípravě, ale jak nejsi zvyklá mluvit před větším množstvím lidí, tak si trochu spěchala a mluvila moc rychle. Chce to zkušenosti, ale dost pomáhá dýchat zhluboka. Taký velmi dobře působí udržovat oční kontakt, jak si teď mluvila, tak jsi na něj zapomínala.*
- B. *Hm.*

Jaký tým takoví účastníci

Existuje jedno zážitkové kouzlo – jaký tým takoví účastníci. Rozhodně to platí u autorských kurzů, tady tu takových akcí, které dělají lidé co je chtějí dělat, naplňují je tím co je zajímá a baví a shání si sami účastníky – tedy jde o klasické prázdninovy a víkendovky. Neplatí to úplně u kurzů pro už existující kolektivy – tedy pro kurzy pro školy, sborovny, firemní tým a podobně.

Toto kouzlo potvrzuje přísloví ryba smrdí od hlavy.

Čím je to způsobené?

Zprvu tím, že sami chystáte propagaci, kterou cílíte na takové účastníky, jaké chcete. Většinou chcete účastníky zn. Ideál. To znamená takové, se kterými se vám bude snadno pracovat, kterým budete rozumět. Tj., účastníky kteří jsou podobní jako vy.

O něco tajuplněji funguje toto kouzlo přímo na akci. Většinou to co se děje v týmu, se paralelně děje i mezi účastníky. Bavíme se zde zejména o skupinové dynamice. Pokud chcete, aby vaši účastníci skvěle spolupracovali, otevřeně komunikovali a byli schopni si poskytovat i negativní zpětné vazby a nezhádat se při tom, nepovede se vám to s největší pravděpodobností, pokud vy s tím máte problémy. Pokud chcete účastníky přes krizi skupiny, je dobré abyste jí už v týmu měli za sebou. A tak dále. Těžko v rámci zážitkové pedagogiky můžu předávat něco, co nemám sám prožité. To je možné na přednášce na úrovni informací, ale ne na kurzu a jako autentický zážitek.

Navíc styl své komunikace a modelem vztahů v týmu určíte vzory a normy pro účastníky. Účastníci přijíždějí do nového prostředí, mezi neznámé lidi a pokud nejde o notorické dojížděče neví o co jde a jak se mají vlastně chovat. Tým poskytuje jakési vodítko, které může ještě zesílit to, že díky propagaci vám přijeli lidé vám podobní. Navíc působíte jako vzory a ne úplně jistí účastníci by se chtěli podobat vaší roli IS poloboha.

Zároveň zde platí že druzí lidé jsou nám především zrcadlem. Vzájemně si zrcadlíme a na druhých vnímáme zejména to, co jsme mi. Pokud mě někdo něčím neuvěřitelně šve a ostatním ignorují, s velikou pravděpodobností jde o vlastnost, kterou mám a nechci si to přiznat a nebo bych se tak ráda chovala, ale netroufnu si...

Přenos

Je specifický obecný vztah, kdy na nové lidi přenášíte zkušenosti z předchozích vztahů. Čím jsou tito noví méně konkrétní, jako lidé a více vystupují v roli, tím silnější je tento přenos. Podle Freuda přenášíme na osoby s autoritou svoje vztahy k rodičům. A jak známo podle papá Freuda chceme spát s rodičem opačného pohlaví a toho druhého zabít. A proto na osoby s autoritou stejného pohlaví žárlíme a opačného pohlaví nás vzrušují.

Proto jsou tak oblíbení učitelé, doktoři, záchranáři, v dávných dobách důstojníci a také instruktoři.

Teorie velkého Sigiho je poněkud přitažená za vlasy. Už jenom pro to, že přenosové vztahy fungují výrazně zejména na dámy. Výrazně menší část pánů je přitahována dámami s autoritou. Na druhou stranu ledaskteří učitelé si začínají se svými studentkami, většinou těmi nejatraktivnějšími, doktoři jsou obletováni jak pacientkami, tak sestřičkami a instruktoři si velmi často začínají s účastnicemi.

Spíše než psychoanalytické vysvětlení jsou logičtější evoluční teorie - zdatnost a úspěšnost takovýchto jedinců by měla zaručovat vyšší schopnost zplodit a zabezpečit potomka.

Tak či tak, instruktoři na akcích jsou v pozici výše zmíněných polobohů. Navíc jsou oni „ohrožení“ skutečně se jako instruktorští polobozi cítit, zejména pokud je tak vidí hluboké oči případných zbožňujících účastnic. Na instruktorce to většinou nefunguje.

Dalším „momentem v této oblasti je „kouzlo posledního večera“, velká část párů, které dala dohromady nějaká ta IS akce, se dala dohromady poslední večer. Jednak už bývá volnější program, tudíž je prostor na to, aby se dotyční mohli věnovat sami sobě, hraje zde velkou roli nostalgie a smutek z toho, že kurs končí a že je poslední příležitost říct že ten druhý je mi sympatický, neboť není jisté, kdy příště ho uvidím. Navíc IS už nemusí být v roli IS a mají prostor na vlastní touhy. Další velmi silný čas pro podobné jevy jsou pochopitelně srazovky...

Základní otázka zní – je to špatné? Je etické začínat si s účastníky? A nebylo by náhodou dost divné, kdyby mezi mladými lidmi, kteří spolu sdílejí poměrně velmi silné zážitky a jsou si velmi podobní nevznikalo jednak jiskření a druhak úplně normální vztahy? Konec konců, instruktorování mívá tu vlastnost, že požívá spoustu času, který je nutno brát z jiných aktivit. Těžko vysvětlovat partnerovi, který se zážitkovkou nemá nic společného, že s těmi lidmi musím trávit večery a víkendy a prázdniny...

Manipulace

Psychologický slovník definuje manipulaci jako termín používaný pro ovlivňování chování, systémem posilování a vyhasínání reakcí za určitým cílem. To znamená, že ovlivňují chování druhých, tím že nějaké chování podporují a jiné potlačují. K tomu na akcích pochopitelně dochází.

To je velmi vědecký a neutrální pohled. Mluvíme-li o manipulaci, často jde o „škodlivou“ manipulaci, o manipulaci psychické. Psychická manipulace je působení na myšlení, emoce i chování člověka, které postupně vede k proměně manipulované osoby, ze které má manipulátor nějaký prospěch – ať už materiální či psychický. Manipulovaný netuší že je manipulován, neboť je přesvědčen zaprvé o tom, že manipulátor to s ním myslí dobře, a je jeho přítel a navíc přece jím by nikdo nemohl manipulovat, neboť on má svůj vlastní rozum.

Jinak řečeno jde o ovlivňování člověka za určitým cílem, který není zcela zřejmý a manipulátorovi přináší nějaký prospěch. Manipulovaný o něm neví, protože kdyby o něm věděl, nesouhlasil by s tím. Pokud by s něčím takovým souhlasil a chtěl by se na tom podílet dobrovolně, nebylo by potřeba s ním manipulovat. Manipulace je záležitost práce se základními emocemi jako vzbuzování strach, závislosti, poskytování pocitu bezpečí, úspěchu, lásky či moci. Důležitým faktorem, je zde to, že manipulátor má více informací, než manipulovaný, a této převahy dovedně využívá.

Ukažme si to na fázích manipulace kterou používají manipulativní sekty. Cituji z knihy Psychopatologie pro pomáhající profese:

1. **Fáze lákání** – skupina nabízí uspokojení potřeba bezvýhradného přijetí. Adept má pocit ohromného zisku. Je přesvědčen, že se mu dostává velkého privilegia, že může být s takovými skvělými lidmi že našel smysl svého dalšího života, získal výborné přátele a vyřešil svoje problémy. Jakmile je do kurzu přijat – tedy jakmile vstoupí do sekty.
2. **Počáteční tlak a adaptace na život v sektě:**

Člen skupiny už nezískává uspokojení zcela zadarmo, je pozitivně hodnocen a akceptován, jen když plní požadavky. S věroukou sekty jsou noví členové pravidelně a systematicky seznamováni. Aby byla manipulace účinnější, je třeba člověka dezorientovat, zbavit je navyklých způsobů prožívání, uvažování a jednání.

K tomu přispívá neznámé prostředí, narušení životního stereotypu, nedostatek spánku, změna jídelních návyků, případně hladovění. Veškerý čas je organizován a téměř všechny aktivity se dějí ve skupině. Nový člen nemá dostatek soukromí, aby si všechno mohl promyslet, je neustále pod mírným časovým tlakem. Je zahlcován nadměrným množstvím podnětů, které nelze nestíhají zpracovat a jímž se obvykle brání tak, že o nich přestává uvažovat. Tím se stává ovlivnitelnější a snáze přijímá cokoliv, co je alespoň trochu srozumitelné. Třeba jako uběhnout 93 km.

Skupina má na nového člena značný vliv, příslušníci sekty bývají k působení na člověka speciálně vyškoleni. Mnohé sekty u svých členů systematicky posilují strach z okolního světa a z toho vyplývající pocit ohrožení. Svět je prezentován jako zlý a nebezpečný. Cílem takové manipulace je, aby se člověk bál ze sekty odejít.

Pod vlivem rozhodnutí stát se členem sekty, v rámci potřeby integrity a kontinuity vlastní osobnosti, interpretuje člověk svůj dosavadní život jinak, než dřív. Často jej hodnotí jakou pouhou přípravu, získávání zkušeností a zážitků, které nakonec vyústili v rozhodnutí přijmout učení sekty.

3. **Fáze závislosti na sektě** – to vás ještě čeká.

To je období, kdy jedinec přijal názor sekty za vlastní. Je přesvědčen, že učení sekty je jediná pravda, sektě je člověk podřízený, ale k ostatním se chová nadřizeně, neboť on patří do vyvolené skupiny.

Základním znakem nové identity je konformita a nekritičnost k požadavkům skupiny. Závislý člověk získává skupinovou identity. Důležitým mechanismem který konformitu podporuje, je tendence manipulovaných lidí zdůvodnit svoje postoje a jednání tak, aby neztratili sebeúctu. Racionalizace pomáhá uchovat si iluzi svobody a správnosti myšlení i rozhodování, ačkoliv ve skutečnosti mu byli tyto názory imputovány působením jiných lidí...

Součástí manipulace jsou i specifické změny jazyka, jde o způsoby oslovení (*Perun s tebou*), užívání zvláštních pojmů (*týmovka, itík, dynax a icebr, hamáčci*) naučených frází (*jaký z toho máte pocit, děkuju za zpětnou vazbu*) a podobně. Posiluje se tím pocit výlučnosti a exkluzivity

V pozici instruktora mám velkou moc nad skupinou účastníků. Určuji normy, zprostředkovávám zážitky, díky reflexím můžu působit dojemem že všemu strašně rozumím a mám je strašně prokouknuté a sám zvládám život naprosto dokonale. To že jsem takto vnímána dost lichotí mému sebevědomí a přiznejme si, kdo nemá rád, když je obdivován. Pocit moci je velmi silné opium, obzvláště, pokud si sami moc nevěříme. Když zjistím, že dokážu ovládat skupinu 30 lidí, tak asi nejsem tak neschopná jak jsem si myslela. A co ještě by šlo s nimi udělat? Dostanu tamhle toho chlapa? Což takhle je trochu postrašit, ať mají trošku toho vzrušeníčka?

Na druhou stranu jsem přesvědčená, že vlastně podstatou zážitkových kurzů je manipulace s realitou. Potřebuji v účastnících vyvolat modelové -nereálné prožitky a pak s nimi pracuji. Neposkytuji jim všechny informace, často záměrně mlžím kvůli zachování atmosféry. Ti kteří absolvovali 111 open jistě tuší... Ti co půl noci čekali na noční hru, zatímco IS sladce spali taky...

Literatura pro ty, co toho nemají dost:

Belz, Siegrs: Klíčové kompetence a jejich rozvíjení, Portál

Přehledný manuál, jak strukturovat školení sociálních dovedností i s různými hrami a programy. Velmi slušné a srozumitelné teoretické podklady ke zkušenostnímu učení. Plus použitelná cvičení.

Kopřiva K.: Lidský vztah jako součást profese, Portál

Velmi čtivá a chytrá knížka o vztazích, je určená zejména pro pracovníky v pomáhajících profesích, ale i dobrovolným zážitkovým pedagogům se určitě hodí.

Cziksenmihailly M.: O štěstí a smyslu života, Nakl. Lidové noviny

Tento pán první popsal flow fenomén. Knižka se také velmi snadno a lehce čte, myšlenek je tam schovaných spousta. Zejména o tom, že šťastní a spokojení být můžeme a že to moc nezávisí na okolí, ale na nastavení v nás samých.

Hayesová N.: Základy sociální psychologie, Portál.

Velmi srozumitelně a vtipně popsané základní mechanismy v lidské společnosti.

Kastová V.: Krize a tvořivý přístup k ní, Portál

Kdopak by se krize bál. Jak se dostat skrz vlastní krize a jak pomáhat svým blízkým v krizi. Hlavní ponaučení – krize jsou to nejcennější, co nás potkává. Díky nim máme možnost dostat se mnohem rychleji mnohem dál, než v poklidném proudu běžných dní.

Komárková, Slaměník, Výrost: Aplikovaná sociální psychologie III – sociálně psychologický výcvik, Grada

Jak se dělá psychologický výcvik v sociálních dovednostech. Odborná publikace s návodem pro konkrétní programy a s nějakou tou teorií. Chytré, ale bez dostatečného běhání to není ono ☺

I. Nazaare- Aga: Nenechte sebou manipulovat, Portál

Velmi čtivá knížka o tom, jak všichni se všemi manipulujeme a co proti tomu dělat.

Kratochvíl S.: Základy psychoterapie, Portál

Pokud vás toto téma zajímá, tak tady má Kratochvíl stručně podané informace o hlavních směrech psychoterapie a o základních metodách. Obzvláště kouzelné jsou životopisy otců a matek zakladatelů jednotlivých škol, v porovnání s tématy, kterým se jejich směry zabývají.