

## Program deseti kroků, jak odolat nežádoucím vlivům

**Předkládáme jednoduchý desetibodový program, který vám může pomoci při odolávání vlivu nežádoucích sociálních tlaků a podpořit vaši osobní odolnost a občanské ctnosti.**

Program využívá myšlenky, jež jdou napříč různými strategiemi ovlivňování, a poskytuje jednoduché a efektivní způsoby, jak s nimi nakládat.

### Klíč k odolnosti spočívá v rozvoji sebeuvědomění, situační citlivosti a zdravého rozumu.

#### 1. „Udělal jsem chybu!“

Přijměte svou chybu, uznejte ji, omluvte se a posuňte se dál. **Takto otevřeně omezíte potřebu ospravedlňovat nebo racionalizovat své chyby, a tím i nadále poskytovat podporu špatné nebo nemorální činnosti. Pokud jste udělali chybu, pak „nechat to plavat“, místo rezolutního „setrvávání až do konce“ pro vás sice představuje bezprostřední náklady, ale vždy zisk z dlouhodobého hlediska. Zvažte, kolik let ještě pokračovala vietnamská válka, poté co si nejvyšší vojenští a vládní představitelé uvědomili, že válka byla omyl a není možné ji vyhrát. Kolik tisíc životů bylo ztraceno tímto zarputilým odporem, když je mohlo zachránit uznání prohry a chyby?**

#### 2. „Jsem všímavý.“

Příliš často fungujeme zcela automaticky, **používáme otřepané fráze a scénáře, které účinkovaly v minulosti, ale již se nezamýšlíme nad tím, co znamenají nyní, ani zdali jsou vhodné tady a teď.**

Buďte aktivní a vždy požádejte ostatní o vysvětlení jejich tvrzení; vyžadujte, aby předkládané myšlenky byly dostatečně rozpracované, abyste mohli oddělit rétoriku od podstaty. Pokuste se zjistit, zda doporučené prostředky vždy ospravedlňují potenciálně škodlivé následky.

**Představte si závěrečné scénáře budoucích důsledků jakéhokoliv současného postupu.**

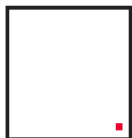
Odmítněte jednoduchá řešení jako rychlou nápravu složitých osobních a sociálních problémů.

**U dětí podporujte kritické myšlení od nejranější etapy života, upozorňujte je na klamavé televizní reklamy, neobjektivní tvrzení a zkreslené perspektivy, které jsou jim předkládány.**

**Pomozte jim, aby znalosti přijímaly moudřejším a ostražitějším způsobem.**

#### 3. „Jsem zodpovědný.“

**Udržováním pocitu osobní zodpovědnosti a ochotou nést odpovědnost za své činy se stáváme odolnějšími proti nežádoucím sociálním vlivům. Poslušnost autoritě je méně slepá, pokud jsme si vědomi, že rozptýlení odpovědnosti pouze maskuje naši individuální spoluúčast na provádění pochybných akcí.**



Vaše konformita vůči normám asociálních skupin je mařena tím, že neumožníte přesun odpovědnosti, že odmítnete rozptýlit odpovědnost mezi členy bandy, studentského bratrstva, firmy nebo společnosti.

**Vždy si představte budoucnost, kdy dnešní skutek bude souzen a nikdo nebude akceptovat Vaše námitky, že jste „pouze plnili rozkazy“ nebo že „to dělali i všichni ostatní“.**

#### **4. „Jsem sám sebou, jsem jedinečný.“**

**Nedovolte, aby vás ostatní deindividualizovali, aby vás zařadili do kategorie, kolonky, položky, aby z vás udělali objekt.** Prosazujte svou individualitu; zdvořile uvádějte své jméno a své pověření, hlasitě a jasně. Vyžadujte stejné chování u jiných. Dívejte se přímo do očí a nabízejte informace o své osobě, které posílí vaši jedinečnou identitu.

**Anonymita a utajení skrývají provinění a podkopávají lidské vztahy.** Mohou se stát živnou půdou pro dehumanizaci a, jak dnes už víme, dehumanizace poskytuje vhodnou půdu pro surovce, násilníky, mučitele, teroristy a tyrany.

**Snažte se změnit jakékoliv sociální poměry, které způsobují, že se lidé cítí anonymní.**

Podpořte postupy, které ostatním dají pocit jedinečnosti, aby i oni cítili sebeúctu a byli si vědomi své vlastní hodnoty.

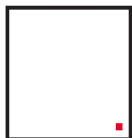
**Nikdy nepřipusťte nebo nepoužívejte negativní stereotypy; slova, nálepky a vtipy mohou být destruktivní, jestliže zesměšňují ostatní.**

#### **5. „Vážím si spravedlivé autority, ale bouřím se proti nespravedlivé.“**

**V každé situaci rozlišujte autority, které si zaslouží úctu díky své odbornosti, moudrosti, služebnímu věku nebo zvláštnímu postavení, a nespravedlivé autority, které vyžadují naši poslušnost, aniž by měly jakýkoliv obsah.**

Mnozí, kteří se skrývají pod pláštíkem autority, jsou pseudovůdci, falešní proroci, podvodníci, podvodnice a sebepropagátoři, kteří by neměli být respektováni ani následováni, ale spíše vystaveni veřejnému kritickému zhodnocení.

**Rodiče, učitelé a náboženští vůdci by měli hrát aktivnější roli a naučit děti toto zásadní rozlišení. Děti by měly být slušné a zdvořilé, pokud je takový postoj oprávněný, nicméně by měli být charakterní a moudré při odolávání těm autoritám, které si jejich respekt nezaslouží. Tak bude omezena naše bezduchá poslušnost vůči samozvaným autoritám, jejichž priority nejsou v našem nejlepším zájmu.**



## 6. „Chci být přijat skupinou, ale cením si své nezávislosti.“

Je zcela nezbytné určit, kdy se máme normou řídit a kdy ji odmítnout. Konec konců žijeme v našich vlastních myslích, v osamocené nádheře, a proto musíme být ochotni a připraveni vyhlásit svou nezávislost bez ohledu na sociální odmítnutí, které může vyvolat.

Není to snadné, zejména pro mladé lidi s chatrným sebeobrazem nebo u dospělých, jejichž sebeobraz odpovídá jejich zaměstnání.

**Tlaky, které jsou činěny na to, aby se stali „týmovými hráči“ a obětovali osobní morálku pro dobro týmu, jsou téměř neodolatelné. Nezbytné je poodstoupit, dostat se mimo názory a najít nové skupiny, které podpoří naši nezávislost a budou prosazovat naše hodnoty.**

**Vždy pro nás budou existovat další, jiné, lepší skupiny.**

## 7. „Budu ostražitější k rámování.“

Způsob, jakým jsou záležitosti záramovány, má často větší vliv než přesvědčivost předkládaného argumentu. Dávejte si pozor na maskování nepřijatelného významu do hezkého obalu.

## 8. „Udržím v rovnováze svoji časovou perspektivu.“

**Když se necháte chytit do pasti rozšířeného přítomného okamžiku, mohou vás přimět dělat věci, které ve skutečnosti nepředstavují to, v co věříte.**

Nepodceňujte sílu přítomného okamžiku, který má sílu vás odpojit od vašich hodnot a morálky.

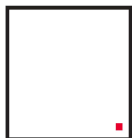
Např. lidé, kteří pomohli skrývat holandské Židy před nacisty, se nezabývali racionalizací situace jako jejich sousedé, kteří vymýšleli důvody, proč nemohou pomoci... Tito hrdinové byli závislí na morální struktuře odvozené z jejich minulosti a nikdy neztratili pohled do budoucnosti, v níž se ohlédnou za touto hrozivou situací a budou nuceni ptát se sami sebe, zda udělali správnou věc, když se rozhodli nepodlehout strachu a sociálnímu tlaku.

## 9. „Neobětují osobní a občanské svobody za iluzi bezpečí.“

**Potřeba bezpečí je mocným faktorem lidského chování. Můžeme být manipulováni, abychom se zapojili do akcí, které jsou nám cizí, tváří v tvář údajnému ohrožení naší bezpečnosti nebo příslibu ochrany před nebezpečím.**

**Nikdy neobětujte základní osobní svobody za příslib údajného bezpečí, protože oběti jsou skutečné a okamžité a bezpečnost je vzdálená iluze.**

Stejně tak to platí v závazku dobrých občanů vůči zájmům jejich národa, když jeho vůdce slibuje osobní ochranu a národní bezpečnost na úkor života jednotlivců (např. utečenců), kolektivního obětování práv, soukromí a svobod.



## **10. „Mohu vzdorovat nespravedlivým systémům.“**

Jednotlivci ochabnou tváří v tvář intenzitě systémů, např. vojenských a vězeňských, ale také gangů, sekt, bratrstev, korporací, a dokonce i dysfunkčních rodin.

**Ale odolnost jedince se může spojit s ostatními se stejným názorem a odhodláním a zvýšit tak svůj význam.** Vztít na sebe například riziko zveřejnění informací o zkaženosti uvnitř systémů nebo konstruktivně pracovat na jejich změně.

Rezistence může zahrnovat fyzické přemístění sebe sama z totální situace, ve které jsou všechny informace, odměny a tresty ovládané. Může zahrnovat napadení skupinového myšlení a schopnost doložit všechna obvinění ze zločinu. Může zahrnovat získání pomoci od jiných autorit, poradců, investigativních reportérů nebo dalších revolucionářů.

**Systémy mají obrovskou moc odolávat změnám a vydržet i spravedlivý útok.**

**Hrdinské činy jednotlivců, které mají ukázat na nespravedlivé systémy a jejich tvůrce, se provádějí nejlépe tak, že lidé požádají ostatní, aby se k jejich případu připojili.**

Systém může opozici jednatelce předefinovat jako blud, o dvojici oponentů může prohlásit, že trpí folie a deux, ale už se třemi lidmi na své straně se stanete ideovou silou, se kterou se počítá.

---

**Těchto deset kroků je základem pro počáteční budování individuálního odporu a společné odolnosti proti nežádoucím vlivům a nelegitimním pokusům o přesvědčování.**

Ještě máme dvě doporučení:

- 1) Braňte se i malým přestupkům, jako je podvádění, lhaní, pomlouvání, šíření fám, smích nad rasistickými nebo sexistickými vtipy, posměch nebo šikana. Mohou se stát odrazovým můstkem k vážnějším ztrátám slušnosti. Nenápadně napomáhají destruktivnímu myšlení a jednání vůči bližním.
- 2) Zmírněte svůj zkreslený náhled na vlastní skupinu. To znamená, že připustíte, že vaše skupina je zvláštní, ale současně respektujete rozmanitost, kterou nabízejí ostatní skupiny. Plně docenejte zázrak lidské rozmanitosti a její variabilitu. Pomůže vám to omezit skupinová zkreslení, která vedou k ponižování ostatních, k předsudkům, stereotypnímu vnímání a ke zlu dehumanizace.

## PARADOXY HRDINSTVÍ

Po určité době je zpochybnění situace bráno jako hrdinský čin, ale v průběhu situace tento čin často působí jinak. „Hrdina“ si může připadat jako nenormální, pochybovat o svém úsudku ohledně situace i zapojených lidí a možná i o své vlastní hodnotě. Většinou je velmi náročné vystoupit s protichůdným názorem.

**Abychom však čin osobního vzdoru mohli považovat za „hrdinství“, musí jít o pokus změnit systém, napravit bezpráví, napravit to špatné.**

Nestačí jen verbální nesouhlas se situací. Neposlušnost jednotlivce musí být přetransformována do systémové neposlušnosti, která si vynutí změnu situace nebo samotné organizace, a nejen změnu některých provozních podmínek. Pro zlé situace je příliš snadné kooptovat záměry dobrých, nebo dokonce hrdinských rebelů tím, že jim udělí medaile za jejich skutky a dárkové certifikáty, aby si své názory nechali pro sebe.

**Nevedeme záznamy o tom, kolik skutků dobročinnosti, laskavosti nebo soucitu se v průběhu roku v komunitě vyskytne. Jen občas se dozvíme o hrdinském činu. Taková zdánlivě nízká míra výskytu nás vede k tomu, abychom věřili, že hrdinství je neobvyklé a že hrdinové jsou opravdu výjimeční. Chceme zvýšit zájem o význam pojmenovávání toho dobrého v lidské povaze. A hrdinství zaostřuje naši pozornost právě na to, co je v lidské povaze správné.**

**Pečujeme o hrdinské příběhy, protože slouží jako silná připomínka toho, že lidé jsou schopni odporovat zlu, odolávat pokušení, vyrůst z průměrnosti a všimnout si výzev k akci a nasazení, když ostatní zklamali.**

V současnosti přijaté koncepce hrdinství zdůrazňují především fyzické nebezpečí, aniž by dostatečně poukazovaly na ostatní součásti hrdinských činů, jako je **ušlechtilost účelu a nenásilné činy osobní oběti.**

---

Převzato a upraveno z knihy Philip G. ZIMBARDO: *Luciferův efekt: Jak se z dobrých lidí stávají lidé zlí*. Praha: Academia, 2014. (kap. Odolávání situačním vlivům a oslava hrdinství, s. 528 a násl.)

---

Více o projektu najdete na stránkách

<http://lucifereffect.com/>

<http://heroicimagination.org/>