

„Hlboko osobný  
príbeh a silná  
sociálna analýza.“

**DAVID  
SHOEBRIDGE,**  
austrálsky senátor

„Neúprosné,  
neuveriteľne dojímavé  
a skvelé čítanie.“

**SARAH  
STEELOVÁ,**  
autorka knihy  
Do As I Say

A woman in a white wedding dress is shown from the waist up, facing forward. Her face is obscured by a large, black, scribbled-out area. The background is a solid, vibrant red. The title 'NEVESTA SEKTY' is written in large, black, hand-drawn letters across the center of the image, over the woman's dress.

# NEVESTA SEKTY

Ako mi vymyli mozog  
a ako som sa oslobodila

**LIZ CAMERONOVÁ**

TATRAN



NEVESTA  
SEKTY



**LIZ CAMERONOVÁ**

**NEVESTA  
SEKTY**

TATRAN

Z anglického originálu Liz Cameron: Cult Bride,  
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Pantera Press,  
an imprint of Hardie Grant Publishing Pty Ltd.,  
USA 2025,

preložila Renáta Koutenská.

Vydalo Vydavateľstvo TATRAN, s. r. o., v roku 2026,  
so sídlom Klariská 16, 815 82 Bratislava, Slovenská republika.

Vyšlo ako 5622. publikácia.

Vydanie I.

Prebal a knižnú väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.

Zodpovedná redaktorka Adriana Oravcová

Jazykoví redaktori Beáta Beláková, Dávid Grich

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba AldoDesign, Bratislava

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

[www.slovtatran.sk](http://www.slovtatran.sk)

:: knihy pre **hodnotnejší** život

[info@slovtatran.sk](mailto:info@slovtatran.sk)

All rights reserved.

Copyright © 2025 by Liz Cameron

Translation © Renáta Koutenská 2026

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2026

ISBN 978-80-222-1823-8



*Venujem mame, mojej hrdinke. Stále som tu – a mohla som  
napísať túto knihu – vďaka tvojej neochvejnej láske,  
odvahe a sile.*

*A otcovi, ktorý zomrel počas písania tejto knihy.  
Lúbim Ťa. Veľmi mi chýbaš.*

## AUTORSKÁ POZNÁMKA

Milý čitateľ, upozornenie: tieto memoáre obsahujú zmienky o poruchách príjmu potravy, manipulácii a sexuálnom zneužívaní, čo môže byť pre niektorých znepokojujúce. Prosím, čítajte podľa vlastného uváženia.

### **Linky pomoci na Slovensku:\***

Prvá pomoc – 112

Linka dôvery Nezábudka – 0800 800 566

Krízová linka pomoci IPčko – 0800 500 333

Linka pomoci pre deti a mládež – 116 111

Krízová linka pre nezvestné deti a ich rodiny – 116 000

Chuť žiť – 0800 221 080

---

\* Kontakt na linky doplnila prekladateľka.

# OBSAH

Prológ	11
Úvod	15
<b>Časť prvá: Rozmrazenie</b>	29
1 Vie, ako sa volám?	35
2 Love-bombing	47
3 Stanovovanie podmienok	59
4 Kontrola prostredia	69
5 Skupinové myslenie	73
6 Spirituálna manipulácia	85
7 Persóna vštepená v rámci sekty	92
8 Rozmrazenie: Čo viem teraz	98
<b>Časť druhá: Zmena</b>	101
9 Požiadavka na čistotu	106
10 Spovedanie sekte	118
11 Emocionálne nabitý jazyk	124
12 Veľký starý dom	133
13 Posvätná veda	138
14 Prepašovaná von	146
15 Väznica Daejeon	155
16 Wolmyeongdong	160
17 Podzemný kostol	169
18 Zmena: Čo viem teraz	173

<b>Časť tretia: Opätovné zamrazenie</b>	177
19 Rok Vytrhnutia	183
20 Určovanie identity	191
21 Triangulácia	201
22 Oddelení vierou	208
23 Pohotovosť	213
24 Doktrína nad jednotlivcom	220
25 Prepisovanie nadvlády	226
26 Pastieri nakoniec vždy zjedia svoje ovce	235
27 Opätovné zamrazenie: Čo viem teraz	245
28 Prijatá	249
<b>Časť štvrtá: Deprogramovanie</b>	257
29 Útok z úkrytu	263
30 Sloboda a smútok	275
31 Budovanie domu nanovo	279
Záver: Rozpoznať sekty priamo pred očami	287
Epilóg	301
Zdroje	305
Publikácie	307
Podakovanie	309

# PROLÓG

JANUÁR 2011

S Nik sme sa dohodli, že sa stretneme v kníhkupectve v canberrskom nákupnom centre. Začína sa moje ročné voľno po maturite. Rok, ktorý sa predo mnou rozprestiera, je prázdny, vyplnený len brigádou a kostonom cez víkendy. Neviem sa dočkať, kedy si zaplním kalendár.

Nik zbadám pri obchode Myer.

„Ahoorej!“ vykrikuje nadšene a stisne ma.

„Som taká rada, že ťa vidím!“ stisnem ju späť, úsmev mi odhalí vrásky okolo očí.

Nik je nízka a rozkošná, má kučeravé gaštanové vlasy. Ja som vysoká, taká bledá, až som takmer priesvitná, štíhla, mám veľké modré oči a krátke tmavohnedé mikádo s miniofinou. Obe zvyčajne nosíme vysoké Converse tenisky, kvetované šaty a kardigány zo sekáča.

Cikcakom sa predierame k obrovskému kníhkupectvu Borders. Len tak prehľadávať rôzne sekcie v kníhkupectve – nové romány, historickú beletriu, starú klasiku s nápaditými obálkami – je jedna z našich obľúbených činností. Tentoraz sa tam prehrabávame asi pol hodiny, ani jedna z nás však nie je ochotná minúť tie skromné peniaze, čo máme, na úplne nové vydanie *Emmy* alebo *Kto chytá v žite*.

Keď prechádzame popri detektoroch pri východe z obchodu, pred nami sa objaví usmiata žena, akoby doteraz čakala schovaná za jedným z nich. Je drobná – sotva mi siaha po plecia – a s veľkým nadšením ma osloví. Iba mňa. Ako keby tam Nik vôbec nebola.

Lámanou angličtinou sa predstaví ako Yujun a hneď dodá, že študuje na univerzite austrálsku kultúru. Nemohla by som jej vyplniť dotazník? Má široký úsmev a hrejivé oči.

Zdá sa, akoby niektorí ľudia vedeli vycítiť moju potrebu každému vyhovieť. Ako poslušné kresťanské dievča vychované v duchu cirkvi mám vo zvyku každému vyjsť v ústrety. Takže som na to, samozrejme, pristúpila. Sama seba počujem, ako veselo hovorím: „Jasné, žiadny problém!“ a nasilu sa usmievam. Nasledujeme ju k vysokému pultu pri food courte, kde mi s vďačnosťou podáva pero a podložku s papiermi. Vypĺňam dotazník.

Otázky sú spočiatku úplne jednoduché, napríklad *Čo sa vám páči na živote v Austrálii?* alebo *Čo rada robíte vo voľnom čase?* No ďalej na stránke prichádzajú osobnejšie, zvedavejšie otázky: *Ste veriaca? Ak áno, aké náboženstvo vyznávate?* Akoby som bola stvorená práve pre túto otázku, napíšem: *Som nasledovníčka Ježiša, beriem to skôr ako vzťah než ako náboženstvo.* Ako keby bol ten dotazník žiadosťou o prijatie do neba.

Vždy ma učili, že priblížiť sa k Bohu si vyžaduje oddanosť a lásku. Letničné kostoly, ktoré som navštevovala už od plienok, odmietali samotný pojem „náboženstvo“ ako príliš „chladný a neosobný“. Boh nechce prázdnu formálnosť, chce, aby sme Ho milovali. Môj vzťah s Bohom mi bol vždy predstavovaný ako ten najhlbší a najdôležitejší vzťah v živote. A ako som rástla vo viere aj v bežnom živote, túto pravdu som prijala za svoju – Boh je mojím dôverníkom, mojím Otcom, a Ježiš blízky priateľom.

Vyplnený dotazník podávam späť Yujun. Jej oči rýchlo prebehnú po papieroch, kým sa nezastavia pri otázke o náboženstve.

„Och! Takže ste kresťanka?“

„A?“

„Jedna z vecí, na ktoré sa chcem vo svojom výskume sústrediť, je náboženstvo v Austrálii. Môžem vám poslať ešte jeden dotazník o vašej viere? E-mailom?“ pýta sa Yujun prosebným tónom.

„Nooo, mhm... jasné,“ poviem už druhýkrát počas tohto rozhovoru s rovnako silným veselým tónom. Yujun má oči upreté len na mňa, akoby som bola dôležitým zdrojom pravdy pre jej výskum. Znova si

## PROLÓG

kladiem otázku, prečo nepožiadala o vyplnenie dotazníka aj Nik. Veď je tu, má čas a boli by to jednoducho získané údaje. Na spodok strany napíšem svoju e-mailovú adresu – v tej chvíli už chcem byť odtiaľ preč.

Konečne sa rozlúčime, Yujun mi s prehnanou vďačnosťou ďakuje za moju malú láskavosť. „Ďakujem vám veľmi pekne! Naozaj si to cením! Rada som vás spoznala! Čoskoro vám napíšem e-mail!“

Obrátim sa k Nik. „Prepáč,“ poviem. Vlastne ani neviem, za čo sa ospravedlňujem – či za to, že ju úplne odignorovala, alebo za celé to zdržanie, možno oboje. Ospravedlňujem sa doslova za všetko. „Dúfam, že ti neušiel autobus.“

„Nie, nie! Všetko je v poriadku, budem v pohode,“ upokojí ma, akoby sa jej dokonca uľavilo, že z toho bola vynechaná. Predierame sa nákupným centrom, dolu po eskalátore a vychádzame von.

O týždeň mi príde e-mail.



# ÚVOD

Sekty sú v globálnom povedomí pevne zakorenené. Vždy boli, no teraz, keď máme prístup k obrovskému množstvu informácií online, táto fascinácia nabrala priam horúčkovitý rozmer. Stále sa hovorí o Jonestownskom masakri, obliehaní vo Wacu, vraždách rodiny Mansonovcov, hromadných samovraždách v sekte Nebeská brána a o nespočetných ďalších prípadoch, ako aj o mnohých novších sektách, akými boli NXIVM, OneTaste či Good News International Ministries.

Ako vám povedia mnohí odborníci v oblasti nátlaku a manipulácie: „Nikto len tak nevstúpi do sekty.“ Ako je teda možné, že relatívne normálni, racionálni, inteligentní ľudia zrazu uveria niečomu, čo sa zvonku javí ako číre šialenstvo? A ak toľko ľudí podľahne vymývaniu mozgov, prečo potom nevidíme sekty na každom kroku?

Odpoveď na druhú otázku znie: vidíme. Sekty sú všade okolo nás, no ľudia si ich existenciu neuvedomujú. Mnohí veria, že v dnešnom skeptickom svete sú sekty veľkou vzácnosťou. Želala by som si, aby to tak bolo. Žiaľ, je ich pomerne veľa. Ako ešte vysvetlím, už samotná definícia sekty je zložitá, no podľa súčasných odhadov sa ich počet v Austrálii pohybuje od niekoľkých stoviek až po približne tritisíc.

Pokiaľ bude existovať spoločnosť ľudí, vždy sa v nej nájdu narcistickí jednotlivci, odštiepené skupiny a hrubé zneužívanie moci – a sekty v sebe spájajú všetky tieto tri pohromy naraz. Sú to zhubné, rakovinové výrastky v spoločnosti, ktoré dlho zostávajú nepovšimnuté, kým sa nerozšíria za hranice vlastného utajeného sveta a nepreniknú do bežného života.

Odpoveď na prvú otázku – ako je možné, že ľudia ako vy a ja skončia v sektách? – je oveľa zložitejšia.

Často sa ma na to pýtajú. „Ale ako? Ja by som predsa nikdy nebola taká dôverčivá.“ Rozumiem tomu. Nie je príjemné pripustiť si, že ktokoľvek z nás môže byť – za určitých vnútorných aj vonkajších faktorov – náchylný na manipuláciu či dokonca na vymývanie mozgu. Stačí byť v nesprávnom čase na nesprávnom mieste.

Tomuto pohľadu zvonka však chýba hlbšie pochopenie toho, ako proces ovládania mysle skutočne funguje. Ľudia sa často dozvedia len tie najabsurdnejšie, najšokujúcejšie časti príbehu a medzi týmito senzačnými detailmi a skutočnou ľudskou obeťou sa otvorí priepasť medzi logikou a realitou. Je jednoduchšie odsúdiť obeť a tú priepasť označiť za nepreklenuteľnú: „Ja by som nikdy nič také neurobil.“ A opäť – rozumiem tomu.

Pred viac ako desiatimi rokmi ma pohltila sekta a potom ma, ako patogén, zas vyvrhla. Prvýkrát som sa stretla s členom sekty Cirkev Božej prozreteľnosti, známej aj ako Ježišova ranná hviezda (Jesus Morning Star alebo JMS), v januári 2011 a z jej zovretia som unikla v marci 2013, keď som skončila v nemocnici so závažným rizikom zástavy srdca. V porovnaní s dlhými rokmi, ktoré strávia v sektách iné nešťastné obeť, bol môj pobyt relatívne krátky. Mala som šťastie.

Namiesto toho, aby som v tejto knihe používala abstraktné štatistiky a bulvárny štýl, ktorý ešte viac stigmatizuje a odsúva preživších na okraj, vám rozpoviem celý svoj príbeh od samého začiatku. Podelím sa oň tak, ako som ho prežívala v danom okamihu, aby ste mali možnosť z prvej ruky pochopiť, ako a prečo dokážu sekty tak úspešne verbovať a udržať si zraniteľných ľudí. A ako sa techniky nátlaku a kontroly menia na zbraň obrátenú proti nim, čiže proti *nám*.

Zároveň vám však ukážem, že je možné odísť a že táto kontrola, to zákerné programovanie, sa dá zvrátiť. V prvých rokoch po mojom oslobodení som hltala knihy o psychológii siekt. Spolupracovala som s jedným z popredných svetových deprogramátorov. Opakovane som chodila na terapiu, aby som sa vyrovnala s následkami posttraumatických symptómov. A hoci proces uzdravovania stále pokračuje, verím, že dnes už mám ťažko nadobudnuté poznanie a pohľad, kto-

ré mi umožňujú pozrieť sa späť na úmysly a činy svojho niekdajšieho ja – počúvať tú mladú ženu so súcitom, ktorý tak veľmi potrebovala, a zároveň sa na ňu pozrieť s dostatočne kritickým odstupom, aby som jasnejšie rozoznala jednotlivé fázy indoktrinácie. Dnes už rozumiem, že indoktrinácia je systematický a psychologicky zložitý proces.

Preto som sa rozhodla rozpovedať svoj príbeh v akomsi priebežnom prítomnom čase – z perspektívy, ktorú som mala vtedy, a nie z pohľadu, ktorý mám dnes. Chcem preklenúť tú zdanlivo neprekonateľnú priepasť medzi dievčaťom, ktorým som bola, keď ma naverbovali, medzi osobou, ktorou som bola v sekte, a ženou, ktorou som sa stala neskôr.

Rovnako sa usilujem preklenúť priepasť medzi tým, kým ste vy dnes, keď beriete túto knihu do rúk, a kým budete, keď ju dočítate. Možno si myslíte, že praktiky siekt sú natoľko vzdialené bežnému životu, že by ste sa do niečoho takého extrémneho nikdy nezaplietli. Alebo ste si možno touto, prinajlepšom mäťúcou, prinajhoršom hlboko zraňujúcou a zneužívajúcou skúsenosťou so sektou sami prešli. Nič z toho, čo sa vám stalo, ste si nezaslúžili a ja som pri písaní tejto knihy myslela práve na vás.

Ktokoľvek ste, dúfam, že vám táto kniha poskytne hlbší psychologický pohľad do toho, prečo sú sekty také prefíkané a presvedčivé.

Cieľom tejto knihy je priblížiť psychológiu fungovania siekt v zrozumiteľnej podobe, prepojiť môj osobný príbeh s výskumom, dátami a históriou. Chcem robiť osvetu a pomáhať v boji za legislatívu a politické opatrenia v Austrálii aj mimo nej, ktoré by ochránili ľudí pred zneužívaním, obchodovaním s ľuďmi a zotročovaním prostredníctvom siekt. Bojovať proti sektám jednotlivo je náročné a čoraz viac prevláda názor, že je potrebné zaviesť systémové ochranné mechanizmy, ktoré obmedzia činnosť siekt a ich nátlakovú kontrolu. Zvýšenie povedomia verejnosti o spektre manipulatívnej kontroly je krok správnym smerom.

Chcem zároveň zdôrazniť, že existuje množstvo rešpektovaných teórií a prístupov, ktoré sa zaoberajú psychologickou dynamikou vymývania mozgov a pôsobenia siekt a za ktorými stoja výnimoční odborníci. Hoci by som veľmi rada urobila metaanalýzu a zahrnula sem čo najviac poznatkov, tieto memoáre nemajú ambíciu obsiahnuť

všetko. Vybrala som informácie, ktoré podľa mňa najlepšie zapadajú do môjho príbehu. Na konci knihy však uvádzam komplexný zoznam zdrojov, ktoré sú oveľa podrobnejšie a akademickejšie – pre tých, ktorí sa chcú ponoriť hlbšie do problematiky alebo hľadajú nástroje, ako pomôcť sebe či svojim blízkym na ceste zotavovania.

Indoktrinácia v sekte sa dá prirovnať k známej bájke o žabe v pomaly sa zohrievajúcej vode – ak náborári robia svoju prácu dobre, zistíte, že nie ste v bezpečí, až keď je príliš neskoro. Ide o psychologický a sociálny tlakový hrniec. Do mysle vám zasadili bloky, psychologické pasce a fóbie, ktoré vám znemožňujú jasne rozmýšľať, takže keď sa v tom celom napokon aj začnete cítiť zle, vaša schopnosť kriticky uvažovať je už vážne oslabená.

Alebo, ak použijem inú metaforu, predstavte si šíp s hrotmi smerujúcimi dozadu. Ak sa ho pokúsite vytiahnuť z tela, spôsobíte si ešte väčšiu bolesť. Zatláčať ho hlbšie dnu je oveľa jednoduchšie.

\* \* \*

Najprv si ujasnime niekoľko pojmov, aby sme boli na rovnakej vlne:

## SEKTY

Ako som už spomenula, presný počet siekt – vo svete či len v Austrálii – je ťažké určiť. Je to dané najmä tým, že tieto skupiny majú často tajnostkársky a premenlivý charakter. Môžu sa výrazne líšiť veľkosťou, vplyvom aj viditeľnosťou.

Navyše, samotná definícia slova „sekta“ nie je jednoznačná. Okrem toho, že má tento pojem hanlivý nádych, niektoré skupiny môžu byť označené za sekty na základe čisto subjektívnych kritérií. Aj preto sa tento pojem v právnom ani akademickom prostredí bežne nepoužíva. Niektorí odborníci, často označovaní za obhajcov siekt, uprednostňujú termín *nové náboženské hnutie* (New Religious Movement, NRM). Psychológ Luigi Corvaglia však upozorňuje na rozpor v prístupe niektorých akademikov, ktorí tvrdia, že obhajujú občianske práva a slobodu, no v skutočnosti podporujú skupiny, ktoré tieto práva a slobodu svojim vlastným členom odopierajú.

Samozrejme, je dôležité skúmať a analyzovať rôzne náboženské skupiny s otvorenou myslou, a tým zároveň zachovávať náboženskú slobodu. Prilepiť negatívnu nálepku na novú alebo málo preskúmanú skupinu len preto, že má „čudné“ či „extrémne“ znaky, bráni objektívnemu pohľadu už od samého začiatku. Paradoxne, táto taktika obmedzuje slobodu myslenia (o tom ešte bude reč). Zároveň tu môžeme pozorovať paradox tolerancie: niektoré skupiny sú zo svojej podstaty netolerantné a spoločnosť, ktorá toleruje netolerantné idey, môže nakoniec podľahnúť sile práve tých netolerantných skupín, ktoré sú samy osebe nebezpečné.

Domnievam sa, že obhajcovia siekt neexistujú len kvôli svojej horlivej vášni pre náboženskú slobodu, ale aj preto, že niektoré náboženské organizácie disponujú veľkou mocou (a nemalými financiami), a tak v zákulisí ovplyvňujú verejnú politiku. Tento vplyv sa uplatňuje prostredníctvom rôznych kanálov, či už ide o akademické kruhy, alebo médiá. Sekty, najmä tie väčšie a etablovanejšie, majú často k dispozícii značné zdroje.

Z rôznych správ a kníh aktivistov bojujúcich proti sektám je jasné, že tieto skupiny často nebývajú politicky neutrálne. Viete napríklad, kto vlastní *The Washington Times*? Je to Cirkev zjednotenia, známa aj ako Moonies. Alebo viete, ktorá náboženská organizácia minula v období okolo roku 2000 stovky tisíc dolárov na útočné kampane proti austrálskej Strane zelených a potom to verejne poprela s tvrdením, že ako cirkev bola vždy „politicky neutrálna“? Bola to Kresťanská bratrská cirkev v Plymouthe (Plymouth Christian Brethren Church alebo aj Exclusive Brethren).

Majú teda aj vznikajúce náboženské skupiny, ktoré sú známe ako nebezpečné a deštruktívne, právo označovať sa neutrálne ako „nové náboženské hnutia“? A čo staršie náboženské skupiny, ktoré nesú podobne toxické črty? Alebo tie, ktoré vôbec nie sú náboženské, ale uplatňujú extrémny stupeň nátlakovej kontroly? A čo je najdôležitejšie, ako môžeme ochrániť nevinných ľudí pred týmito organizáciami, ak nemáme jasne stanovené kritériá, podľa ktorých by sme ich mohli spravodlivo posúdiť, a to nielen v akademickom prostredí, ale aj v politike a legislatíve?

Jednoducho povedané, kritériom, ktoré určuje plnohodnotnú sekту, je úroveň kontroly, akú konkrétna organizácia alebo skupina, či už náboženská alebo nie, uplatňuje v rôznych oblastiach. Budem sa síce opakovať, ale sekty nie sú vždy náboženské (napríklad NXIVM), rovnako ako náboženské skupiny nie sú vždy sekty. Ide o dve odlišné veci. Ako však píše austrálska novinárka a moderátorka oceňovaného podcastu *Let's Talk About Sects* (Porozprávajme sa o sektách), Sarah Steelová, vo svojej knihe *Do As I Say* (Rob, ako vravím, 2022), náboženstvo je veľmi náchylné na vytváranie siekt, pretože umožňuje využívať koncept božstva ako najvyššej autority.

Sociologička Dr. Janja Lalichová vysvetľuje pojem *sekta* nasledovne:

Sekta môže byť buď presne ohraničená sociálna skupina, alebo voľnejšie vymedzené sociálne hnutie, ktoré drží pohromade oddanosť charizmatickému vodcovi. Opiera sa o transcendentný systém viery (často, no nie vždy náboženského charakteru), ktorý vyžaduje osobnú premenu. Zároveň kladie na svojich členov vysoké nároky, pokiaľ ide o osobné odhodlanie, a to nielen v slovách, ale aj v skutkoch.

Steelová zase uvádza, že v akademickom prostredí sa používa aj priateľnejší termín *vysoko kontrolujúce skupiny*, pričom vysvetľuje, že ide o skupiny, ktoré „od členov vyžadujú obrovské investície (práce, času, peňazí, viery, poslušnosti). Odborníci tiež používajú pojem *skupiny s vysokou mierou kontroly*, aby zdôraznili najmä psychologické, emocionálne a sociálne aspekty kontroly. Tieto dva termíny tu používam zameniteľne, ale osobne mám bližšie k tomu druhému.

Keďže kniha, ktorú práve čítate, nie je akademickým textom a sekta je pojem, ktorý je v populárnej kultúre všeobecne známy, budem používať toto slovo. Tak som nazývala skupinu, v ktorej som bola, po tom, čo som z nej odišla, a je to tiež termín, ktorý sa dodnes používa najmä v aktivistických organizáciách a medzi preživšími.

Niektorí odborníci idú ešte ďalej a hovoria o *deštruktívnych sektách*. A hoci to nie je nesprávne, ja tvrdím, že sekty sú zo svojej podstaty vždy deštruktívne, každá svojím spôsobom a v rôznej miere. Je to rov-

nako zbytočné, ako keby sme nazývali násilníka „nebezpečným násilníkom“.

Ako vysvetľuje významný deprogramátor a odborník na sekty Rick Alan Ross vo svojej knihe *Cults Inside Out* (Sekty zvnútra von, 2014), označovanie niektorých skupín za sekty môže byť motivované aj politicky. „Ale skutočná otázka je,“ hovorí Rick, „či tá skupina ubližuje ľuďom.“ Aj to je, samozrejme, zložitá záležitosť, pretože aj skupina, ktorá nie je sektou, môže spôsobiť ujmu. Myslím si však, že Ross tým chce povedať, že podstatou každej sekty je systematické ubližovanie. A práve preto je také dôležité počúvať preživších.

## VYMÝVANIE MOZGU

Pojem „vymývanie mozgu“ bol na Západe prvýkrát definovaný novinárom Edwardom Hunterom, ktorý ho použil na opis metód nátlakového presviedčania a indoktrinácie, aké čínska vláda aplikovala na amerických vojnových zajatcoch počas kórejskej vojny na začiatku 50. rokov. Vo svojej knihe z roku 1956 *Brainwashing: The Story of Men Who Defied It* (Vymývanie mozgu: Príbeh mužov, ktorí sa mu vzopreli) píše, že cieľom tejto metódy je „radikálne zmeniť myseľ tak, aby sa jej vlastník stal živou bábkou, ľudským robotom, bez toho, aby táto krutosť bola navonok viditeľná“. Hunterovo dielo vtedy výrazne spopularizovalo tento koncept v západnom diskurze, najmä v súvislosti so strachom z komunistickej indoktrinácie.

Pojem *vymývanie mozgu* je dodnes považovaný za nejednoznačný, no napriek tomu je pevne zakorenený v populárnej kultúre. Psychiater Robert Jay Lifton, jeden z prvých akademikov, ktorí sa tejto téme venovali, uprednostňoval termín „preformovanie myslenia“. Svoju prelomovú knihu *Thought Reform and the Psychology of Totalism* (Preformovanie myslenia a psychológia totalizmu) napísal v roku 1961.

Psychológ Steven Hassan vo svojej knihe *Combating Cult Mind Control* (Boj proti ovládaniu mysle sektami) z roku 1984 uvádza, že uprednostňuje pojem *ovládanie mysle* pred vymývaním mozgu. Podľa neho je ovládanie mysle „jemnejší proces“, pri ktorom obeť vnímajú páchatelov ako dôveryhodných priateľov – a práve to ich odzbrojuje. Neopiera sa o priame hrozby, fyzické násilie či mučenie, hoci sa tieto

javy v sektách určite vyskytujú, zvyčajne nie sú súčasťou počiatočného procesu indoktrinácie. Ovládanie mysle je postavené na klamstve a manipulácii – až do takej miery, že obeť reaguje pozitívne na vlastné zneužívanie. Je to mocná a smrteľne nebezpečná zbraň.

Lalichová zaviedla pojem *ohraničená voľba*. Rozumie pod tým spôsobom, akým je „skutočný veriaci“ obmedzený v rámci možností, ktoré má na výber. Jeho rozhodnutia môžu navonok pôsobiť extrémne či šialene, no v prostredí sekty sú úplne pochopiteľné.

V tomto texte zostanem pri pojme *vymývanie mozgu*, pretože ide o termín, ktorý väčšina ľudí pozná. Ross to vystihol lepšie, než by som vedela ja: „Vymývanie mozgu je nepresný a nejednoznačný pojem, napriek tomu si dodnes udržiava miesto v súčasnej populárnej kultúre.“ Pre mňa osobne tento výraz zároveň poukazuje na neviditeľné násilie, ktoré je spojené s vynúteným preformovaním myslenia. Nie je to jemný proces, je hlboko násilný.

K výskumom v oblasti vymývania mozgu Ross píše: „To, čo títo vedci predpokladali, a čo sa v mnohých prípadoch potvrdilo, je, že ľudská myseľ je oveľa krehkejšia, ovplyvniteľnejšia a tvarovateľnejšia, než by sme si radi mysleli.“ Dodáva, že to platí najmä vtedy, keď sa človek nachádza v zraniteľnom období svojho života.

Pri opise vlastných skúseností v tejto knihe používam aj odbornú psychosociálnu terminológiu. Všimnete si ju napríklad v názvoch niektorých kapitol, ako napríklad Love-bombing – agresívne zahrňovanie láskou, Groupthink – spôsob myslenia v skupinách, Emocionálne nabitý jazyk a podobne, aby som ukázala súvislosti medzi mechanizmami nátlakovej kontroly a príbuznými formami emocionálneho a psychologického zneužívania.

## **NÁTLAKOVÁ KONTROLA**

Nátlaková kontrola je vzorec správania, ktorý používa jedna osoba na ovládanie a manipuláciu inej osoby. Najčastejšie sa o nej hovorí v súvislosti s intímnymi vzťahmi. Zahŕňa široké spektrum taktík, ktorých cieľom je postupne oberať obeť o autonómiu a sebavedomie. Na rozdiel od fyzického násillia je nátlaková kontrola často jemná a zákerná, páchatel krok za krokom preberá kontrolu nad každodenným životom

obete, jej rozhodnutiami a samotnou identitou. Cieľom je urobiť obeť čoraz závislejšou od páchatela, a tým oslabiť jej schopnosť vzoprieť sa alebo vzťah či skupinu opustiť.

Jess Hillová, oceňovaná novinárka a autorka knihy a dokumentárnej série *See What You Made Me Do* (Pozri, čo si ma prinútil urobiť, 2019) televízie SBS, urobila v oblasti výskumu nátlakovej kontroly v Austrálii priekopnícku prácu. Mala som s ňou možnosť hovoriť počas písania tejto knihy a upozornila ma na alarmujúci nedostatok porozumenia pre tento jav v našom právnom systéme. Pri obhajobe žien, ktoré sa snažia uniknúť pred násilníkymi partnermi v súdnom systéme, spomenula, že často nestačí len vysvetliť, čo sa stalo obeti. Musíme vysvetliť, ako a prečo bola obmedzená ich kritická schopnosť myslieť a nezávisle sa rozhodovať. „Vraciam sa pritom k obdobiu, keď sa pojem preformovanie myslenia alebo vymývanie mozgu prvýkrát pozoroval a dokumentoval u amerických vojakov v päťdesiatych rokoch,“ povedala mi. „Dodáva to legitimitu a pomáha úradom pochopiť, že ide o reálny jav, ktorý sa môže stať komukoľvek.“

Hoci je táto historická súvislosť dôležitá, nerada vidím, že obeť musia pred právnym systémom dokazovať svoje zneužívanie prostredníctvom argumentov typu „Môže sa to stať aj mužom“ alebo „Môže sa to stať aj vojakom“. Samozrejme, že môže, sú to ľudia s rovnakými schopnosťami ako ktokoľvek iný. No pojem vymývanie mozgu v sebe nesie silu a práve túto spojitosť môžeme využiť na svoju obhajobu.

## **ROZMRAZENIE, ZMENA A OPÄTOVNÉ ZAMRAZENIE**

Na pochopenie procesu vymývania mozgu používajú odborníci na sekty, sociológovia a psychológovia trojstupňový model: rozmrazenie, zmena a opätovné zamrazenie. Tento model vychádza z teórie zmeny psychológa Kurta Lewina, podľa ktorej ľad nemožno pretvárať, pokiaľ sa najprv neroztopí na vodu. Dr. Steven Hassan to vysvetľuje takto: „Ak má byť človek pripravený na radikálnu zmenu, najprv treba otriasť jeho realitou. Indoktrinátori ho musia zmiast' a vyviesť z rovnováhy. Rámce, pomocou ktorých chápe seba a svoje okolie, musia byť spochybnené a rozložené.“

Tieto tri kroky sa zhodujú aj so štruktúrou tejto knihy. Môžete podľa nich sledovať moju cestu a vidieť, aký systematický je tento proces. Je dôležité si uvedomiť, že vymývanie mozgu nie je len obyčajné „podmieňovanie“. Byť človekom znamená byť do istej miery podmienený inými ľuďmi – na viacerých úrovniach a viacerými spôsobmi. Žiť v kultúre znamená postupne si osvojiť normy, ktoré formujú naše myslenie a správanie – sociálne aj pojmové. V rôznych oblastiach nášho života existujú rôzne kultúry – v škole, v práci, v spoločenských skupinách, v rodine, vo fitnesscentrách a tak ďalej. Mnohé z týchto foriem sociálneho vplyvu sú pozitívne a konštruktívne.

Psychologička a odborníčka na sekty Margaret Singerová vo svojej práci *Continuum of Influence and Persuasion* (Kontinuum vplyvu a presvedčania) ukazuje, že všetky úrovne pôsobenia sa nachádzajú na istom spektre. Jej výskum poukazuje na rozdiel medzi relatívne neškodnými formami podmienovania, ako je reklama či vzdelávanie, a technikami preformovania myslenia, ako je indoktrinačná propaganda. Kľúčovým rozdielom podľa nej je, že preformovanie myslenia podmieňuje jednotlivcov tak, že úplne potláča akýkoľvek priestor pre zmysluplnú diskusiu alebo kritické myslenie.

Sociológ Dr. Richard Ofshe rozlišoval medzi produktívnymi formami sociálneho vplyvu a medzi nátlakovou kontrolou a neprimeraným ovplyvňovaním. Uvádza tieto faktory:

- spoliehanie sa na intenzívne medziľudské a psychologické útoky, ktoré narúšajú jedincovo vnímanie seba samého s cieľom dosiahnuť poslušnosť,
- využívanie organizovanej skupiny rovesníkov,
- uplatňovanie medziľudského tlaku na podporu konformity,
- manipulácia s celým sociálnym prostredím jednotlivca s cieľom stabilizovať zmenené správanie.

Kým tento model popisuje samotný proces psychologickkej manipulácie, existujú aj konkrétne nástroje ovládania mysle, teda spôsoby, ktorými sa tento proces vykonáva. V knihe *Thought Reform and the*

*Psychology of Totalism* (Preformovanie myslenia a psychológia totalizmu) Lifton uvádza osem kritérií pre absolútne preformovanie myslenia:

- kontrola prostredia (t. j. kontrola informácií, ku ktorým má človek prístup),
- spirituálna manipulácia (t. j. správanie a emocionálne manipulácie),
- vyžadovanie čistoty (t. j. úplná zhoda s ideológiou skupiny),
- spovedanie sa sekte (t. j. vyžadovanie osobných priznaní a sebaodhalenia),
- posvätná veda (t. j. doktrína je považovaná za dokonalú),
- emocionálne nabitý jazyk (t. j. používanie špeciálneho žargónu namiesto kritického myslenia),
- doktrína nad jednotlivcom (t. j. všetko musí byť posudzované cez optiku učenia),
- určovanie identity (t. j. životy majú hodnotu iba vtedy, ak sa podriadia doktríne a skupine).

Týmito komponentmi sa budeme zaoberať v priebehu celej knihy. Ide o kritériá, ktoré je dobré mať na pamäti, ak skúmate nejakú skupinu a hľadáte znaky vymývania mozgu či nátlakovej kontroly. Čím viac kritérií skupina spĺňa, tým je pravdepodobnejšie, že ide o sektu. Výskyt jedného prvku ešte neznamená, že skupinu možno označiť za sektu, rovnako však neplatí, že musí spĺňať *všetky* kritériá na to, aby sme ju za ňu považovali.

Otázka znie: Skúmajú vodcovia siekt modely manipulácie s cieľom indoktrinovať svojich nasledovníkov? V niektorých prípadoch to robia viac, v iných menej. Väčšina ľudí pozná vodcu sekty Jima Jonesa z Jonestownu a tragický masaker, ktorý sa tam odohral. Minimálne poznajú výraz „drank the Kool-Aid“ („vypili Kool-Aid“, čo je dnes chápané ako znevažujúci, obviňujúci termín voči obetiam). Menej známe však je, že podľa Rossovoho výskumu Jim Jones študoval techniky ovládania mysle opísané v dystopickom románe Georgea Orwella *1984*. Desivé.

Častejšie to však vyzerá tak, že vodcovia siekt si tieto praktiky osvojujú metódou pokusu a omylu, intuitívne sa učia, ako manipulovať, klamať, vymývať mozog a ovládať svojich nasledovníkov. Podobne ako psychologicky násilnícky partner alebo rodič pravdepodobne nikdy cielene neštudoval, ako uplatňovať neviditeľnú moc nad blízkymi, aj vodcovia siekt konajú predovšetkým na základe vnútorného presvedčenia o vlastnej nadradenosti a silnej potreby niekoho kontrolovať.

Vieme, že existujú určité faktory, ktoré robia jednotlivca zraniteľnejším voči psychologickému manipulácii, klamstvu a kontrole, a to najmä v určitých obdobiach jeho života. Týmito faktormi môžu byť osamelosť, choroba, strata smerovania, neistota, náhla zmena alebo strata, smútok, trauma, psychické ťažkosti, predchádzajúca skúsenosť s nátlakom, so zneužívaním, závislosťou a množstvo ďalších okolností, ktoré človeka psychicky oslabujú. Skupiny s vysokou mierou kontroly sú vycvičené na to, aby tieto slabé miesta vycítili, podobne ako vycvičené psy dokážu odhaliť prítomnosť drog.

\* \* \*

Pri čítaní môjho príbehu sa stretnete s rôznymi verziami mňa samej. Na začiatku časti *Rozmrazenie* spoznáte mladú zraniteľnú ženu, ktorú v nákupnom centre v Canberre oslovila priateľsky pôsobiaca kresťanka. Našla som priateľstvo, spoločenstvo, uznanie a štruktúru v skupine žien, ktoré viedli bohoslužby vo svojich domovoch a prijali ma s otvorenou náručou. Toto rané obdobie možno nazvať „medovými týždňami“ alebo fázou *love-bombingu*. Koncom tejto fázy som už začala spochybňovať autentickosť viery kresťanov, s ktorými som vyrastala, potreby vlastného tela, svoj svetonázor aj samu seba.

V časti *Zmena* stretnete moju ďalšiu, temnejšiu verziu. Členku sekty, ktorá sama seba kontroluje a na tvári nosí nasilu prilepený široký úsmev. Ku koncu tohto obdobia som sa už presťahovala do spoločenstva, včlenila sa do ich každodenného rytmu a napokon odcestovala až do Južnej Kórey, aby som sa vo väzení stretla so sériovým násilníkom na jeho žiadosť, pretože som verila, že je Mesiášom Druhého príchodu a zároveň mojím „duchovným manželom“.

V časti *Opätovné zamrazenie* uvidíte, ako sa moja identita členky sekty upevňuje, zatiaľ čo sa môj zdravotný stav prudko zhoršuje, pričom sa všetci zúfalo snažíme pripraviť na „Vytrhnutie“. Budete sledovať, ako postupne slabnem, až nakoniec skončím v nemocnici. Môj život bol v ohrození, no stále som zostávala hlboko indoktrinovaná.

Napokon dostanete aj pohľad zvnútra na profesionálne deprogramovanie a môj následný útek zo sekty. Podelím sa aj o poznanie, že odchod zo sekty v skutočnosti nikdy neznamená koniec príbehu.

Pre mňa osobne bolo veľmi náročné znovu sa vracieť k týmto predošlým verziám samej seba. Je zvláštne, ako funguje trauma. Celé roky som svoj príbeh rozprávala z kognitívneho hľadiska, akoby som si pripravila scenár a len ho čítala – či už v mediálnych vystúpeniach, v článkoch, dokumentoch, podcastoch, na TikToku či Instagrame, alebo v rozhovoroch s inými. Písanie tejto knihy bolo iné, znamenalo to vyťahovať spomienky a pocity na povrch a znovu sa ocitnúť v koži tej mladej ženy. Niektoré spomienky boli ostré a živé, iné rozmazané. Urobila som maximum, aby som presne zachytila, čo a kedy sa stalo – čerpala som z denníkov, ktoré pre mňa uchovala iná preživšia sekty, ako aj zo starých e-mailov a rozhovorov s bývalými členmi.

Keďže sa to všetko odohralo pred viac ako desiatimi rokmi, niektoré detaily som musela pozmeniť alebo doplniť, aby bol príbeh zrozumiteľný. Použila som aj pseudonymy, aby som chránila súkromie niektorých ľudí – vrátane členov sekty Prozreteľnosti v Austrálii. Podstatu svojho príbehu som však zachytila tak verne, ako mi to len moja pamäť umožnila.

Stále viac ľudí si uvedomuje, že zjednodušená otázka „Prečo jednoducho neodišli?“ nikdy nevystihuje podstatu problému ani cestu k riešeniu domáceho násillia. A to isté platí pre zneužívanie v sektách. Prečo bolo pre mňa také ťažké odísť? Aby som mohla odpovedať na túto otázku, musíme sa vrátiť späť k tomu, ako som sa do sekty vôbec dostala.