

Metodická příručka pro vedení Kurzu zvládnání vzteku

Liga otevřených mužů, z.s. 2015



1. Úvod	3
2. Vztek a násilí.....	4
Jak chápeme problematiku vzteku a násilí	4
Rozdíl mezi vztekem a násilím	5
Jak chápeme pojem násilí	5
Fyzické násilí.....	6
Psychické násilí.....	6
Materiální násilí.....	6
Sexuální násilí.....	6
Latentní násilí.....	6
Stupnice vzteku	6
Zvládání vzteku zdravým způsobem	7
3. Kurz zvládání vzteku.....	9
Základní charakteristiky kurzu	9
Cíl kurzu.....	9
Témata kurzu	9
Cílová skupina	9
Kritéria pro nezařazení do kurzu.....	10
Možnosti využití při individuálním poradenství.....	10
Kontakt s partnerkou	10
Struktura setkání v rámci kurzu zvládání vzteku.....	13
Struktura kurzu	15
4. Přílohy	16
Příloha 1: Stupnice vzteku.....	16
Příloha 2: Stanovení cílů.....	17
Příloha 3: Vztek a emoce.....	18
Příloha 4: Rozdíl mezi vztekem a vzteklým chováním	19
Příloha 5: Psychické násilí	20
Příloha 6: Time out.....	21
Příloha 7: Já jako oběť násilí.....	23
Příloha 8: Zodpovědnost	24
Příloha 9: Pozitivní hodnoty	25
Příloha 10: Evaluace kurzu zvládání vzteku – účastníci	26
Příloha 11: Anonymní dotazník.....	27

1. Úvod

Tato metodická příručka vznikla ve spolupráci české organizace Liga otevřených mužů, z.s. (LOM) a norské organizace Reform v rámci projektu Muži proti násilí na ženách a dětech.¹

Cílem příručky je seznámit odbornou veřejnost s metodou „zvládání vzteku“ (anglicky „Anger Management“). Tato metoda nebyla v České republice dosud používána. Z praxe organizace Reform v Norsku a z již proběhlých kurzů v ČR realizovaných organizací LOM se ukazuje, že tato metoda přispívá ke snížení výskytu násilného jednání u osob s problémy s agresivitou, a tak se může stát účinným nástrojem v prevenci domácího násilí a jiných forem patologického jednání.

Příručka obsahuje:

- teoretická východiska kurzu „zvládání vzteku“
- praktické informace o metodách a organizaci kurzu pro klienty
- praktické aktivity, které se používají v rámci kurzu zvládání vzteku

Kurz zvládání vzteku je založen na komplexní metodě, která obsahuje prvky mnoha terapeutických směrů a prvky pedagogiky. Dostatečné zvládnutí tohoto nástroje vyžaduje vzdělávání formou výcviku a předání metod a jejich trénink zkušenými lektory. Vzdělání v metodě „zvládání vzteku“ poskytuje v ČR zájemcům organizace Liga otevřených mužů.

Prostřednictvím příručky získá čtenář hlubší vhled do problematiky vzteku a jeho vztahu k násilí. Seznámí se s teoretickým základem zvládání vzteku, některými technikami a možnostmi metody. Tím může dostat lepší informace pro to, aby se rozhodl, zda chce investovat svůj čas do dalšího vzdělávání v této metodě. I bez absolvování výcviku může být ale seznámení se s metodami zaměřenými na „zvládání vzteku“ přínosné. Techniky obsažené v této příručce lze úspěšně zakomponovat do běžné poradenské praxe a to bez větších rizik při jejich používání. I bez zapojení do širšího kontextu „kurzu zvládání vzteku“ mohou být tyto techniky velmi funkční při práci s klienty, kteří mají potíže se svým vztekem a agresivitou. Nebojte se proto experimentovat s technikami obsaženými v příručce. Budeme velmi rádi, pokud se s námi o zkušenosti s jejich použitím v praxi podělíte. Případné dotazy vám zodpoví tým projektu Muži proti násilí na ženách a dětech Ligy otevřených mužů (kontakty na www.ilom.cz).

¹ Projekt Muži proti násilí na ženách a dětech realizovala Liga otevřených mužů od července 2014 do června 2015 s podporou Nadace Open Society Fund Praha z programu Dejme (že)nám šanci, který je financován z Norských fondů, a Ministerstva práce a sociálních věcí ČR z programu Rodina a ochrana práv dětí.

2. Vztek a násilí

Jak chápeme problematiku vzteku a násilí

Vztek je emoce a patří tedy zcela přirozeně k člověku. Je to emoce stejně jako třeba radost, strach, stud, smutek a nejistota. Vztek zahrnuje celé spektrum pocitů od lehkého podráždění po neovladatelnou zuřivost. Vztek je komplexní a intenzivní emoční zážitek, který generuje velkou energii, a u někoho může tato energie probuzená vztekem vést k chování, které je nezdravé pro dotyčného člověka nebo pro jeho okolí. Někdo tuto energii zadržuje, to znamená, že potlačuje nebo uzavírá pocity vzteku uvnitř v sobě. Někdo si ji vybíjejí na jiných, na věcech, nebo na sobě samém. Na druhé straně existuje mnoho lidí, kteří dokážou svůj vztek zvládat způsobem, který je zdravý či bezpečný pro ně i jejich okolí.

Na individuálním zvládnání vzteku se na jedné straně podílí **osobní historie** jedince, jeho zkušenosti, hodnoty, postoje a znalosti, na druhé straně konkrétní **spouštěče**. Vzteku často předchází nebo se s ním pojí i **jiné pocity** jako žárlivost, strach, pocit přehlížení, nejistoty, odmítnutí bezmoci, či třeba to, že se dotyční cítí hloupě, zranitelně apod.

V nezdravé podobě se pak na pocit vzteku může vázat buď jeho **vybití**, nebo **potlačení**. Vybití je vlastně násilné chování zaměřené na druhé lidi, na věci nebo na vlastní osobu. Naopak potlačování se projevuje spíše mrzutostí, mlčením, odmítáním komunikace o problému či zavíráním očí před problémem. Potlačování vzteku může ve výsledku vést k jiným emočním problémům, jako jsou deprese, a u některých jedinců může vést k náhlým výbuchům vzteku (poslední kapka, kvůli které přeteče pohár).

Často samotnému vzteku předcházejí jiné pocity a fáze vzteku, například pocit zranitelnosti, strach, žárlivost, pocit bezmoci aj. Mnoho mužů se příliš dobře nevyzná ve vlastních pocitech nebo je neumí správně pojmenovat. Pociťují jen neovladatelnou energii, kterou v nich pocit vzteku vyvolal. Po incidentu jej popisují slovy: „viděl jsem rudě“, „přeskočilo mi a neovládal jsem se“. Některé z pocitů, které předcházejí vzteku, mohou někteří muži považovat za málo maskulinní pocity, například nejistotu, zranitelnost, pocit bezmoci. A způsob jak schovat nebo zakrýt tyto „zženštilé“ pocity bývá právě vztek.

Spouštěč je vnější událost, která pro některé klienty funguje jako startér nebo pedál plynu pro jejich vztek. Příklady takových spouštěčů jsou třeba to, že na ně někdo zvedne prostředníček v dopravní zácpě, když je někdo zesměšňuje, když jim někdo nadává způsobem, který je zraňuje nebo ponižuje. Vzhledem k tomu, že spouštěč vzteku má často zásadní podíl na problému se zvládnáním vzteku jednotlivce, je důležité pochopit, na jaké podněty dotyčný reaguje a jaká je mezi spouštěčem a výbuchem vzteku souvislost.

Některí mají také tu zkušenost, že jejich spouštěč vzteku nějak souvisí s jejich osobní historií, například s tím, že kritiku v dětství vnímali jako ponižující. Když v dospělosti nějaká vnější událost aktivuje podobný pocit ponižení, může to vyústit ve vztek. Projevuje se to především, pokud tento pocit ponižení souvisí ještě s nějakým postojem jako třeba „se mnou si nikdo nebude zahrávat.“

Dalším faktorem je historie a sociální dědictví. Podle zahraničních výzkumů uvádí většina mužů, kteří se zúčastnili programů pro původce násilí ve vztazích, že byli v dětství sami vystaveni násilí. Zároveň je třeba zdůraznit, že to, že někdo v dětství zažíval násilí, nemusí nutně vést k tomu, že se jako dospělí sám chová násilně, a ne každý, kdo se v dospělosti chová násilně, zažíval násilí jako dítě. Ze zkušenosti Reform nemá mnoho účastníků kurzu dostatečné znalosti o násilí a jeho důsledcích a nedostatek těchto znalostí ovlivňuje, jak se ve vybraných situacích chovají. Jako příklad uveďme použití násilí při výchově dětí. Mohou se (falešně) domnívat, že násilí ve výchově dětí může být efektivnější než jiné způsoby výchovy a že násilí ve výchově není škodlivé. Oba mýty jsou prokazatelně falešné: násilí ve výchově není efektivnější než jiné způsoby výchovy a navíc není pro dítě neškodné. Další oblasti, ve kterých účastníci kurzů projevují nedostatečné znalosti, se týkají dopadů násilí na partnera či okolí.

To, jak lidé zvládají své pocity a jak je převádějí v činy, se většinou naučili. Mnozí muži uvádějí, že se způsob, jakým zvládají svůj vztek a pocity a jaké mají postoje, „naučili“ od svých rodičů.

Rozdíl mezi vztekem a násilím

Vztek je emoce, násilí je čin.

Pocit vzteku nemůže nikomu ublížit, to může jen čin. Rozhodující tedy je, jak člověk naloží se svými pocity, jak dotyčný jedná. Pocit vzteku se může projevit řadou různých alternativních jednání;

- Rozčílil jsem se a řekl jsem jasně, co cítím.
- Rozčílil jsem se a stáhnul jsem se.
- Rozčílil jsem se a praštil ji.
- Rozčílil jsem se a křičel na ostatní řidiče.
- Rozčílil jsem se a rozbil svatební fotografii.
- Rozčílil jsem se a praštil hlavou do zdi.

Vztah mezi násilím a vztekem je složitý. Není to tak, že vztek vede automaticky k násilí a ani každé násilí nemusí být důsledkem vzteku.

Ani agrese sama o sobě není emoce. Agresi chápeme jako vnější chování, jehož cílem je někoho nebo něco zranit či poškodit.

Jak chápeme pojem násilí

Násilí je jakékoli jednání vůči druhé osobě, které poškozuje, působí bolest, strach nebo ponížení, přinutí tuto osobu, aby udělala něco proti své vůli, nebo přestala dělat něco, co chce. Násilné jednání lze definovat také prostřednictvím různých **forem násilí**:

Fyzické násilí

Jakákoli forma fyzického jednání, která poškozují, způsobuje bolest, strach nebo ponižuje jiného člověka. Formy fyzického násilí jsou rány, kopance, smýkání, šťouchání, třesení, pohlavky a facky, škrcení, jakékoli bránění v pohybu, svazování, působení popálenin, kousání, použití zbraně. Fyzické násilí zasahuje dotčeného přímo, fyzicky. Proto jsou rány jiným předmětem nebo zasažení jiným předmětem také formou fyzického násilí.

Psychické násilí

Jakákoli forma chování používající slova nebo činy, která poškozují, bolí, děsí, ponižuje nebo ovládá jiného člověka. Formy psychického násilí jsou nadávky, výhrůžky, zraňující kritiky, ponižování, zpochybňování, nespravedlivé obviňování, ponižující chování, když někomu říkáme něco ošklivého a ponižujícího, omezování svobody druhých. Mezi psychické násilí se počítá i nedostatečné jednání např. mlčení, přehlížení, izolování někoho. Kontrolující chování, například kontrolování mobilního telefonu, e-mailu apod. Ekonomická kontrola např. kontrola nakládání s penězi, ovlivňování pracovních vztahů.

Materiální násilí

Jakákoli forma jednání namířená proti předmětům, která poškozují, děsí, bolí nebo ponižuje jinou osobu. Materiální násilí může být třeba prokopnutí dveří, mlácení do stolu nebo do zdi, rozbití obrázku, mlácení do zdi hned vedle dotyčné osoby, trhání oblečení, ničení nábytku a vybavení. Být svědkem toho, že někdo rozbíjí nebo ničí ze vzteku věci, může dotyčného děsit, a proto je to považováno za násilí.

Sexuální násilí

Jakákoli forma sexuálně motivovaného chování, která poškozují, bolí, děsí nebo ponižuje jiného člověka: znásilnění nebo pokus o něj, pokus o sex bez souhlasu druhé osoby, např. pokud je dotyčný opilý, spí apod., nevyžádané dotyky a plácání po zadku, předvádění vlastních sexuálních praktik bez souhlasu osoby, která je vidí.

Latentní násilí

Latentní násilí je násilí, jehož síla spočívá v tom, že může nastat. Ten, kdo násilí zažil, ví, že může nastat znovu. Násilí je tedy přítomno svým potenciálním výskytem a ovládá druhé osoby tím, že si hlídají, jaká panuje atmosféra, jaký slyší tón hlasu, jakým způsobem někdo otevře dveře, chodí apod. Obava z nového projevu násilí může ovládat osobu vystavenou násilí, aniž by docházelo vyloženě k aktivnímu agresivnímu chování. V rodinách, kde dochází k násilí, je násilí vystavena celá rodina.

Stupnice vzteku

Vztek je emoce. Zároveň existuje hodně emocí, které lze popsat jako „pocity z kategorie vztek“, například podrážděnost, zuřivost, naštvaní. Mají různou sílu. Zuřivost můžeme pociťovat jako mnohem silnější emoci než podrážděnost. Když se člověk rozzuří, ztrácí kontakt sám se sebou, veškerá pozornost je zaměřena ven na zdroj ohrožení, ponížení nebo nespravedlnosti, nebo na to, co je pociťováno jako chyba druhých. Zuřivost může

způsobovat, že je člověk přecitlivělý vůči okolí, ale vůči sobě dostatečně citlivý není. Cokoli co obrátí pozornost zuřícího k sobě samému, ho zklidní. Stupnice vzteku k tomu může efektivně posloužit.

Stupnice vzteku má škálu od jedné do šesti, přičemž jednička znamená málo silný pocit vzteku a šestka je pocit s velmi silnou energií.

Stupnice vzteku může vypadat například takto:

- 6: zuřivost
- 5: nenávisť
- 4: rozčilení
- 3: vztek
- 2: naštvání
- 1: podrážděnost

Stupnice vzteku je individuální a může se měnit situaci od situace. Z naší zkušenosti vyplývá, že používání této stupnice zvyšuje u klientů možnost uvědomit si, že prožívaný vztek stoupá, a tím pádem jej i odklonit nebo alespoň zmírnit. Během kurzu zvládání vzteku i v individuální práci s klientem může být škála vzteku naplněna i jinými pojmy, podle toho, jak klient svůj vztek vnímá.

Zvládání vzteku zdravým způsobem

„Zdravý způsob“ zvládání vzteku je takový, který nepůsobí problémy dotyčnému ani jeho okolí. Cílem není, aby člověk vůbec nepociťoval vztek, ale aby dokázal zvládat vztek zdravým způsobem, který neohrožuje ostatní lidi, věci nebo dotyčného člověka.

Aby mohl člověk vyřešit své problémy se vztekem, musí si nejdříve připustit vztek jako nedílnou součást svého emočního života – ne jako něco, co ho nutí pociťovat někdo jiný. Dobrou zprávou je, že problémy se zvládáním vzteku se dají řešit. Nevyřeší je ale, když se klient stigmatizuje jako nemocný nebo jako pachatel násilí, ale to, že si připustí, že je celistvý člověk jak s emocionálními, tak i s racionálními životními zkušenostmi. Člověk bude mít vždycky emoce, ať už je přehlíží, potlačuje nebo jen doufá, že samy zmizí – jinými slovy nechce si je přiznat.

Přijmout zodpovědnost za vlastní vztek je důležitým předpokladem ke změně způsobu, jakým vztek zvládáme. Je tedy důležité přestat řešit, na koho nebo na co se zlobíme, ale zaměřit se na to, odkud v nás vztek pramení. Musíme poznat vnitřní příčiny vzteku, pocity a stavy, které vzteku předcházejí, a naučit se s nimi pracovat. Člověk příliš neovlivní vnější příčiny: kdo nebo co ho rozčiluje. Může změnit jen sám sebe a to, jak se k těmto lidem a v daných situacích chová. Toho lze dosáhnout jen vnitřní změnou.

Vztek často maskuje bolest a strach, které podle nároků společnosti na maskulinní chování nesmějí vyplout na povrch. Vnitřní změna obnáší odhalení této bolesti a strachu, které vztek

spouštějí. Obnáší to také přiznat si tyto pocity, a ne se od nich distancovat nebo je odmítat jako něco slabého. Teprve potom je může člověk otevřeně vyjádřit a efektivně vyřešit. A tak zvládnout svůj vztek zdravým způsobem.

Vztek také může být v mnoha směrech užitečný. Může to být signál, že někdo nebo něco přestoupilo naše hranice. Může to být způsob jak jasně deklarovat, kudy vedou naše hranice. Vztek může být důležitou součástí prožívání smutku/truchlení. Morální vztek nám pomáhá reagovat na nespravedlnost vůči jiným a bojovat proti ní.

Aby mohl člověk zvládnout své pocity vzteku, musí:

- akceptovat svůj vlastní vztek a také další emoce jako strach, smutek, stud, pocit méněcennosti apod. a poznat, jak fungují, co s ním dělají,
- uvědomit si negativní nastavení a postoje spojené se vztekem,
- přijmout odpovědnost za svůj vztek, své emoce, myšlenkové pochody a chování,
- dávat najevo své pocity zdravým způsobem,
- zastavit jednání, které způsobuje problémy, a zvolit si udržitelné a zdravé způsoby zvládnání vzteku.

3. Kurz zvládání vzteku

Základní charakteristiky kurzu

Kurz zvládání vzteku je nabízen mužům, kteří chtějí změnit svůj způsob řešení vzteku a případného násilného chování. Tito muži nepotřebují pro vstup do kurzu doporučení lékaře, sociálního pracovníka nebo terapeuta.

Kurz je skupinový vycházející z principů kognitivně behaviorální terapie. Jedná se tedy zejména o složku edukativní a nácvikovou. Součástí je ale také prvek podpůrný, využívající sdílení osobní historie a osobních zážitků mezi jednotlivými účastníky. Skupina je uzavřená a před vstupem do skupiny každý zájemce prochází úvodním pohovorem, na jehož základě je či není přijat.

Pro skupinu 10 až 12 účastníků doporučujeme 12 – 15 tříhodinových setkání, která jsou vedena dvěma terapeuty/lektory. V ideálním případě by se měla skupina setkávat jednou za dva týdny. Setkání jednou týdně je také vhodné, ale méně časté setkávání již vhodné není. V případě menší skupiny účastníků je možné zkrátit jednotlivá setkání na dvě hodiny.

Cíl kurzu

Nejdůležitějším cílem kurzu zvládání vzteku je, aby každý účastník nahradil nezdravé způsoby zvládání vzteku zdravými a konstruktivními způsoby.

Nezdravé způsoby znamenají různé podoby násilí, vybíjení si vzteku nebo jeho potlačování.

Z tohoto hlavního cíle vyplývá několik dílčích cílů:

- a) Pomoc mužům lépe pochopit jejich nezdravé způsoby zvládání vzteku.
- b) Poznat, přijmout a vyjádřit své pocity.
- c) Lépe si uvědomit důsledky nezdravého vybíjení i potlačování vzteku.
- d) Převzít zodpovědnost za své pocity a chování
- e) Osvojit si lepší definici pojmu násilí
- f) Zpochybnit tzv. spravedlivý vztek
- g) Zdravý vztah ke vzteku

Témata kurzu

- uvědomění si vlastních pocitů (především vzteku), postojů a chování
- zodpovědnost za své pocity, chování a proces změny
- uvědomění si různých podob násilí
- uvědomění si důsledků násilí pro sebe, partnera a děti
- alternativy k nezdravému zvládání vzteku

Cílová skupina

Kurz zvládání vzteku je určen pro muže, kteří:

- si vybíjejí vztek na ostatních, na věcech kolem sebe, na sobě samých
- a/nebo svůj vztek potlačují
- a mají motivaci na sobě pracovat, aby pozitivním směrem změnili způsob, jak zvládají svůj vztek.

Kritéria pro nezařazení do kurzu

- Alkohol/drogy: Pokud má potenciální účastník problémy s alkoholem nebo drogami, nesmí být jejich rozsah natolik vážný, aby nedokázal chodit na setkání střízlivý.
- Psychiatrie: Pokud má potenciální účastník diagnostikované psychiatrické obtíže, je důležité zjistit, jak ho jeho diagnóza ovlivňuje v každodenním životě a co si on myslí o své účasti v kurzu.
- Závažná dřívější traumata: Většina účastníků v životě zažila nějaké trauma, i přesto jim může kurz zvládání vzteku prospět. Pokud ovšem potenciální účastník zažil závažné trauma, třeba zážitky blízké smrti, přetrvávající trauma, traumata související s válečným konfliktem, měla by mu být doporučena léčba (terapie) tohoto traumatu. Pokud budou problémy se vztekem přetrvávat, může zvážit účast na kurzu zvládání vzteku po ukončené léčbě tohoto traumatu.
- Pro maximální užitek z kurzu se musí účastníci dostavit na všechna setkání. Pokud potenciální účastník ví již předem o tom, že bude na více než dvou setkáních chybět, neměl by do kurzu nastoupit.

Neočekává se, že všichni účastníci v průběhu kurzu trvale změní své chování. Některým se to možná podaří, ale jiní budou potřebovat využít nabídku dalších konzultací, než se jim podaří si trvale osvojit zdravé způsoby zvládání vzteku. Každý účastník je sám zodpovědný za to, co se naučí a zda a jak změní své chování.

Možnosti využití při individuálním poradenství

Ačkoliv je kurz vytvořen a realizován jako skupinový, lze některé jeho prvky využít i v individuální poradenské praxi. Zejména edukativní složka zaměřená na rozdíl mezi vztekem a násilím, stupnici vzteku, time-out a alternativy k nezdravému zvládání vzteku (viz níže) je dobře využitelná i individuálně. Na druhou stranu zde ale bude chybět nácviková část, která využívá kromě jiného také sociální učení, a obecně podpora ostatních účastníků.

Pro individuální práci doporučujeme pravidelnou práci se stupnicí vzteku, která vede k uvědomování vlastního chování při prožívání vzteku.

Kontakt s partnerkou

Násilí a nezdravé zvládání vzteku ve svém důsledku vyvolává strach a nejistotu u těch, na něž je namířeno nebo na ty, kdo jsou jeho případnými svědky.

Při práci se skupinou osob mající problémy s vlastním násilným chováním (přičemž část účastníků má problém s pácháním tzv. „domácího násilí“) se řídíme zahraničními

doporučeními pro standardy práce s násilnými osobami.² Standardy zajišťují kvalitu procesu a intervencí v rámci programů práce s násilnými osobami, my je aplikujeme i u „kurzu zvládání vzteku“. Protože je práce s násilnými osobami velmi náročná na hranice role, je důležité, aby se terapeuti a lektoři podle těchto standardů orientovali a přizpůsobovali jim svoje intervence.

Standardy zdůrazňují dvě důležité zásady:

Networking neboli „síťování“: práce s pachateli domácího násilí (DN) by neměla být izolovaná, měla by probíhat v rámci existující nebo vznikající intervenční struktury proti domácímu násilí. Networking by neměl probíhat jen na úrovni jednotlivých případů, ale i na vyšší institucionální úrovni. Všechny spolupracující organizace by měly být informovány o konceptu, obsahu a podmínkách práce s pachateli DN. Organizace pracující s pachateli by se měly aktivně snažit o konsenzus ve vzájemných dohodách, v procedurách podávání zpráv a reakčních procedurách, v kontrolních a vyhodnocovacích procedurách. To se týká zvláště kontaktů mezi organizacemi pracujícími s pachateli a centry pomoci ženám v nouzi, orgány péče o děti, soudnictvím a policií.

Kontakt se současnými nebo bývalými partnerkami: organizace pořádající programy pro pachatele DN by měly kontaktovat jejich partnerky, protože násilníci by mohli svoji účast v programu práce s pachateli DN využít pro pokračování v jejich manipulaci (tj. podávání nepravdivých informací o náplni a ujednáních programu pro pachatele DN). Ženy by měly být informovány o:

- náplni, cílech a omezeních práce s pachateli DN
- pokračujícím ohrožení
- potřebách a možnostech opatření zajišťujících jejich bezpečí
- speciálních organizací a poradenských službách pro ženy a jejich děti
- možnosti kontaktovat kdykoli organizaci, která program pro pachatele pořádá
- začátku, přerušení, vyloučení a dokončení podmínek dohodnutých s jejich partnery.

Při jakýchkoli známkách náhlého ohrožení je partnerka neprodleně informována.

V českých podmínkách se zatím ukázalo jako složité naplnit každou jednotlivou zásadu. V ČR zatím není fungující síť organizací zabývajících se prací s násilnými osobami. Naplňování těchto standardů je tedy zatím ve vývoji a LOM jako iniciátor odborného vzdělávání ve „zvládání vzteku“ v ČR se účastní procesů standardizace práce s násilnými osobami, jež by v budoucnu zahrнула i ustálený postup komunikace s dalšími pomáhajícími organizacemi a jejich prostřednictvím i s ohroženými partnerkami a dětmi.

Pro případy klientů, kteří se v době své účasti na kurzu zvládání vzteku dopouštějí násilí na své partnerce, případně je tomuto násilí jako svědek nebo jako oběť vystaveno dítě, má LOM stanoven mechanismus podpory partnerky a dětí ve společné domácnosti ve spolupráci s nevládní organizací pomáhající obětem DN. V budoucnu a s přibývajícími případy účastníků,

² Zejména dokumenty Vodítka pro vypracování standardů pro programy pracující s muži dopouštějícími se domácího násilí, [WWP-EN \(výstup projektu Daphne II 2006 – 2008\)](#) a německými standardy, česky ke stažení zde: <http://www.muziprotinasili.cz/pro-odborniky/>

kteří páchají násilí na partnery nebo děti, plánuje LOM tuto spolupráci formalizovat a přiblížit ji praxi norské organizace Reform.

Podle norské zkušenosti probíhá navazování kontaktu s partnerkami takto: Muž účastníci se kurzu, který má partnerku/partnera (současnou přítelkyni/přítele, partnerku/a, manželku – dále jen partnerka), podepíše smlouvu o účasti v kurzu. Součástí je i dohoda o kontaktování partnerky. Terapeut následně kontaktuje jeho partnerku po telefonu. Telefonický kontakt by měl proběhnout co nejdříve po vstupním hloubkovém rozhovoru s účastníkem. Cílem rozhovoru je informovat partnerku o tom, že dotyčný muž podepsal smlouvu o účasti v kurzu, informovat stručně o organizaci, o nabídce v oblasti zvládnutí vzteku, o limitech terapie a kurzu (absolvování není zárukou, že dojde ke změně chování), jak účastník může používat kurzu k manipulaci nebo ke zvýšení kontroly nad partnerkou a kde se jí může dostat pomoci, pokud o ni bude stát. Partnerka se také musí dozvědět o tom, kdy muž kurz ukončí, nebo pokud z něj odstoupí před jeho ukončením. V organizaci Reform používají terapeuti také vyhodnocovací rozhovory s partnerkami dvakrát během kurzu, aby si ověřili, zda mají aktivity ve skupině reálný dopad na chování účastníka doma.

V některých případech se mohou muži stát nebezpečnějšími, když docházejí do skupiny, a je proto důležité spolupracovat na bezpečnosti osob, které vystavují násilí. K tomu je třeba posoudit nebezpečí a vytvořit bezpečnostní plány pro ženy, muže i děti. V případech, kdy jsou obětí nebo svědky násilí dětí, si musí terapeuti všimnout, zda nedochází i k zanedbání péče. V takovém případě musí přistoupit terapeuti k patřičným opatřením vůči klientovi, partnerce i sociálním pracovníkům.

Struktura setkání v rámci kurzu zvládnání vzteku

Kurz se skládá z 12-15 setkání, která trvají ve skupině 10-12 účastníků tři hodiny. Všechna setkání, kromě prvního a posledního, mají následující strukturu:

Zahřívací kolečko

1-2 věty od každého účastníka o tom, jak se má, a s čím dnes přichází.

Otevřené kolečko se zpětnou vazbou

V druhém kolečku účastníci hovoří o tom, jestli od posledního setkání použili násilí nebo svůj vztek zpracovali nezdravým způsobem, jak vysoko na stupnici vzteku byl poslední týden, a jestli si přejí v průběhu setkání čas pro sebe. Pravděpodobně nebude čas, aby během jednoho setkání mohli mluvit úplně všichni účastníci. Je proto důležité, aby všichni dostali příležitost mluvit během pár setkání. Smyslem otevřeného kolečka je, aby se účastník otevřel a mluvil o vlastních myšlenkách, pocitech a chování a začal si tak věci uvědomovat, místo toho aby je přezíral nebo popíral. Pocvičí se navíc i v komunikaci. Zpětná vazba od těch účastníků, kteří chtějí: Mluvte za sebe, vycházejte ze sebe: „Co se s vámi děje, když slyším, co říkáte?“ Například: „Byl jsem smutný,“ „měl jsem radost,“ „poznal jsem se v tom,“ „napadlo mě k tomu hodně věcí.“ Zpětná vazba je důležitá a lze na ni pohlížet jako na podporu toho, kdo se podělil o své pocity/zážitky, a zároveň je dobrým tréninkem jak se naučit vyjadřovat vlastní pocity. Je důležité, aby ten, kdo dává zpětnou vazbu, si do ní neprojektoval sám sebe, nebo neradil. Terapeut může pomoci tím, že projekci obrátí, nebo připomene, že se má mluvit v 1. osobě, a ne obecně.

Téma/úkol dne

Na každém setkání, kromě prvního a posledního, máme úkol nebo téma, které se řeší. Je to efektivní způsob jak obrátit pozornost k tématům, která jsou důležitá nebo se o nich těžko hovoří. Navíc u účastníků nastartuje práce s úkoly patřičné procesy a zároveň si díky nim začnou uvědomovat souvislosti a zaběhané vzorce.

Nejprve terapeuti úkol/téma představí, potom s úkolem pracuje každý účastník samostatně a následně se úkol projde a zreflektuje v celé skupině.

Jak se vám úkol plnil? Na co jste při něm přišli?

Případný úkol na další setkání.

Část věnovaná sdílení a osobním příběhům

Zpravidla po krátké přestávce je možné věnovat čas jednomu či dvěma účastníkům, kteří chtějí hlouběji hovořit o nějakém svém zážitku, příběhu či zkušenosti. Terapeuti se snaží nabídnout širší prostor než v rámci otevřeného kolečka a o něco méně čas strukturují.

Následně vybízejí ostatní účastníky ke zpětné vazbě hovořícímu.

Závěrečné kolečko

Setkání uzavírá závěrečné kolečko, kde každý účastník krátce shrne, co pro něj bylo na setkání přínosné a co si z něj odnáší.

Všichni účastníci musí absolvovat všechna témata/úkoly, žádné téma/úkol není volitelný. Pokud se některý účastník nedostaví na setkání, musí po setkání kontaktovat terapeuta, aby se dozvěděl, jaké bylo jeho téma, případně jaký byl úkol a sám si je za domácí úkol udělal. Případně se může dostavit půl hodiny před dalším setkáním a projít si minulé úkoly/témata. Domluva záleží na terapeutovi a účastníkovi.

Struktura kurzu

První setkání: toto setkání je zaměřeno na seznámení účastníků mezi sebou. Konkrétní techniky nejsou tak důležité jako to, aby se na prvním setkání cítili účastníci bezpečně. Je vhodné vytvořit pravidla skupiny a věnovat se cílům, struktuře a podobě kurzu. Na prvním setkání je vhodné představit model nezdravého zvládnání vzteku. Na prvním setkání nezařazujeme část zaměřenou na sdílení. Ta je součástí až dalších setkání. První setkání končí závěrečným kolečkem.

Témata dalších setkání: vztek a další pocity; rozdíl mezi vztekem a násilím; druhy násilí; stupnice vzteku; signály vzteku; jak upouštět páru; time-out; spouštěče vzteku; osobní historie; zodpovědnost a důsledky násilí; dopad na děti; pozitivní hodnoty a podpora. Strukturu a aktivity obsažené v jednotlivých setkáních naleznete v přílohách příručky

Ačkoliv je kurz řazen tématy po sobě, některá témata se objevují a vracejí po celou dobu kurzu. Úlohou lektorů či terapeutů je pak na tato témata upozorňovat, zvědomovat je a zařazovat je do správného kontextu, tak, jak to odpovídá metodice kurzu „zvládnání vzteku“. To je velmi náročné na řízení skupinové dynamiky a procesů ve skupině. Tento „kruhový pohyb“ od celku k částem a obráceně je typický pro každý terapeutický proces. V práci s osobami, které mají problém se zvládnáním svého vzteku, je nesmírně důležité umět citlivě pracovat s hranicí mezi terapeutickým sdílením a řízením učícího procesu. Proto je nutné, aby osoby provádějící „kurz zvládnání vzteku“ v praxi byli zkušení terapeuti s praxí, měli důkladné znalosti metody a uměli zacházet s učícím procesem. Pořadí témat může být procesy ve skupině a stádiu růstu skupiny velmi ovlivněno.

Velkým tématem, které se prolíná celým kurzem poznání toho, že vztek roste. Proto jsou součástí většiny skupinových setkání aktivity zaměřené na zachycení těchto signálů jak v těle, tak v mysli. Většinu důležitých aktivit je nutno opakovat a procvičovat na více setkáních tak, aby si je účastníci dostatečně fixovali.

Poslední setkání: toto setkání již nepřináší nová témata. Je zaměřeno na poslední osobní příběhy, rekapitulaci kurzu a vyjádření podpory do budoucnosti. Důležité je zaměřit se na zmapování toho, jak byla naplněna očekávání účastníků a co již ve svém reálném životě změnili.

4. Přílohy

Příloha 1: Stupnice vzteku

Stupnice vzteku je od jedničky do šestky, kde jednička představuje nejnižší stupeň vzteku a 6 nejvyšší. Při prvním rozhovoru se uvede příklad stupnice vzteku. Stupnice vzteku jsou přitom velmi individuální a mohou se měnit situaci od situace.

Vytvořte si vlastní stupnici vzteku. Můžete vyjít ze situace, kdy jste byli opravdu rozzuřeni. Čeho jste si na sobě v té situaci všimnul jako prvního? Co jste cítil, když jste byl nejrozzuřenější? Popište, jak jste se měl na jednotlivých stupních (popisujte emoce, fyzické reakce, myšlenky atd.), ne co jste dělal nebo co si o vás mysleli druzí.

Stupnice vzteku

Stupeň 6:

Stupeň 5:

Stupeň 4:

Stupeň 3:

Stupeň 2:

Stupeň 1:

Příloha 2: Stanovení cílů

Jméno:

.....

Co na sobě chci změnit?
(Buďte konkrétní!!)

Jak bych na tom chtěl být, pokud jde o vztek, agresi a výbuchy vzteku, na konci kurzu?
I zde buďte konkrétní. Pokud si například nechcete vybíjet vztek na druhých, co chcete dělat místo toho?

Příloha 3: Vztek a emoce

Vyjděte z příhody, kdy jste se rozzuřil/choval se agresivně/násilnický.

Jak vysoko na stupnici vzteku jste se dostal?

Napište co nejvíc dalších pocitů, které jste v té situaci cítil.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Příloha 4: Rozdíl mezi vztekem a vzteklým chováním

Doplňte věty, co říkáte, děláte atd., když se rozzuříte. Jak vysoko na stupnici vzteku jste byl při jednotlivých reakcích

(Doplňte, co jste dělal, říkal atd.)

Stupeň vzteku

Když jsem rozzuřený,

Když jsem rozzuřený,

Když jsem rozzuřený,

Když jsem rozzuřený,

Když jsem rozzuřený,

Když jsem rozzuřený,

Když jsem rozzuřený,

Když jsem rozzuřený,

Když jsem rozzuřený,

Když jsem rozzuřený,

Když jsem rozzuřený,

Příloha 5: Psychické násilí

Vzpomeňte si na příklad/souvislost ze svého života, kdy jste byl vystaven psychickému násilí. Jakým konkrétním formám psychického násilí jste byl vystaven?

Co to s vámi dělalo?

Napište co nejvíc pocitů a reakcí, na které si vzpomenete.

Co to udělalo s vaším vztahem k osobě, která vám psychicky ubližovala?

Příloha 6: Time out

Time out je poměrně často používaná technika a nyní ji můžete využívat i vy. Má ale i své slabiny, pokud se používá špatně. Pobavte se o této metodě se svou partnerkou, dřív než ji začnete používat.

Když se začínáte rozčilovat, ale ještě před tím, než vám vztek přeroste přes hlavu, byste měl udělat následující:

- Řekněte nahlas sobě, své partnerce nebo tomu, na koho se zlobíte: „Začínám být naštvaný a potřebuju time out.“
- Opusťte fyzicky scénu, dokud se zase neuklidníte. Nesmíte mezitím pít alkohol nebo si vzít jinou omamnou látku a ani byste neměl řídit, pokud to není nezbytně nutné, nebo pokud vás řízení vyloženě neuklidňuje.
- Mnozí se „užirají“ situaci, která je rozčílila, slovy, která je naštvala. Pokud začnete myslet na situaci, která vás naštvala, řekněte si v duchu: „Začínám být naštvaný a potřebuju time out. Pak si kromě fyzického time outu vezměte i mentální time out.“
- Když se vrátíte, řekněte své partnerce, že jste zpátky a zeptejte se, jestli si s vámi chce promluvit. Pokud si oba dva přejete mluvit o situaci, řekněte, co vás naštvalo. Můžete také partnerce (či dotyčné sobě) říct, jaké to pro vás bylo vzít si time out. Pokud jeden z vás o situaci mluvit nechce, respektujte to. Bez ohledu na to, jestli se o situaci budete bavit nebo ne, pokud cítíte, že ve vás zase narůstá vztek, vezměte si nový time out.

Další informace o některých aspektech techniky time out:

- „Začínám ...“ Začínáte mluvit o sobě. Tím přebíráte kontrolu nad svým chováním. Nikomu nenadávejte, nikoho neobviňujete, mluvíte o sobě.
- „... být naštvaný...“ Popisujete, co cítíte. To je přímá a jednoznačná komunikace.
- „...a potřebuju time out.“ Další „já-výrok“ Zároveň tím partnerce říkáte, že se s ní nechcete hádat nebo ji bít. Místo toho chcete udělat něco jiného, vzít si time out. Přebíráte odpovědnost za své emoce a chování.
- Opustit fyzicky scénu. Zůstaňte pryč, dokud nevychladnete, ne déle.
- Nepijte alkohol, ani neužívejte jiné drogy. Alkohol a drogy situaci jen zhorší, protože utíkáte od toho, co je obtížné.
- Neřidte. Na silnicích je naštvaných řidičů už beztak dost.
- Dělejte něco, co vyžaduje fyzickou aktivitu. Pomůže vám to přestat se soustředit na to, co vás naštvalo, a zároveň vám to pomůže ze sebe dostat část nahromaděné energie.
- Myslete na něco pozitivního nebo na to, jak byste se chtěl mít s partnerkou/děťmi (tím, kdo vás naštval) večer/za hodinu

Nezdravé způsoby jak používat time out:

- Myslet si, že time out vyřeší konflikt.
- Brát si time out, abyste mohl ovládat nebo manipulovat partnerku.
- Říkat partnerce: „Teď potřebujeme/potřebuješ time out.“
- Nedomluvit se na technice time out s partnerkou dopředu.

- Odejít, aniž byste řekl, že si berete time out.

Jakých signálů narůstajícího vzteku si potřebuju všimnout?

Co musím udělat/ Co si musím říct, abych se zastavil?

Co musím udělat, abych získal odstup?

Co mám říct partnerce (nebo tomu, na koho jsem naštvaný)?

Co můžu udělat, abych se uklidnil?

Co si můžu říct, abych se uklidnil?

Co mám udělat, až se vrátím zpátky?

Co bych měl říct?

Co mám udělat, když si všimnu, že se signály vzrůstajícího vzteku znovu objevují?

Příloha 7: Já jako oběť násilí

Vzpomeňte si na příhodu, kdy jste byl vystaven násilí.

Jakému násilnému jednání jste byl vystaven?

Kdo zodpovídal za to, že násilí ustalo?

Co musel dotyčný/dotyčná udělat, aby převzal zodpovědnost za toto násilí?

Jaké by byly důsledky, kdyby dotyčný/dotyčná nechali zodpovědnost za proběhlé násilí na vás?

Příloha 8: Zodpovědnost

Co nás drží u starých způsobů chování?

Popírání: „Ne, nikoho jsem nepraštil.“

Bagatelizování: „Nepraštil jsem ji moc,“ „jen jsme se trochu hádali.“

Ospravedlňování: „Zasloužila si, že jsem ji seřval.“

Zdůvodňování vnějším faktorem: „Byl jsem opilý,“ „mám strašný stres v práci.“

Fragmentace: „Stalo se to jen párkrát,“ „biju ji jen občas.“

Normalizování: „V naší rodině to tak prostě je,“ „s takovým chováním se zkrátka musí smířit.“

Prezentování nemožného: „Nemůžu ji opustit.“

Které z těchto strategií používáte vy?

Příloha 9: Pozitivní hodnoty

Ocitl jste se na konci života a díváte se zpět na to, co jste prožil.

Když se ohlížíte zpět, co pro vás jako muže a otce bylo skutečně důležité?

Nejde o to, co si myslí jiní, že pro vás mělo smysl, ale co si myslíte vy sám, že byly základní hodnoty, které z vás udělaly dobrého muže a otce.

Kdy žijete v souladu se svými hodnotami?

Kdy nežijete v souladu se svými hodnotami?

Příloha 10: Evaluace kurzu zvládání vzteku – účastníci

Jméno:	
Jak jsem na tom teď se vztekem, agresí a násilím?	
Jak jsem na tom nyní se svým sebevědomím?	
Jak moc si věřím, že v krizové situaci nesáhnu k násilí nebo výbuchu vzteku? (1: vůbec si nevěřím, 10: jsem si jistý, že k násilí/výbuchu vzteku nesáhnu).	
Popište, jak nyní vypadá váš vztek.	
Popište, jaké důsledky pro vás má váš vztek.	
Popište, jaké důsledky má váš vztek pro vaši partnerku/vašeho partnera.	
Popište důsledky svého vzteku na vaše dítě/děti.	

Příloha 11: Anonymní dotazník

Nakolik souhlasíte, či nesouhlasíte, že lze být následující činy považovat za násilí?
(Zakřížkujte). (Pozn.: První část dotazníku vyplňují účastníci před kurzem i při jeho zakončení,
druhou pouze na konci).

	Zcela souhlasím	Spíš souhlasím	Souhlasím i nesouhlasím	Spíš nesouhlasím	Naprosto nesouhlasím	Nevím
Rána/y pěstí						
Facka/Pohlavek						
Silné třesení/strkání						
Ponižování						
Nadávání						
Výhrůžky ublížením						
Když dají rodiče dítěti na zadek						
Hodit po někom věcí, třeba knihou						
Omezovat něčí možnosti sociálních kontaktů, např. s přáteli						
Vyžadovat od partnera sex						
Manipulovat partnera k sexuálním praktikám, které si vlastně nepřeje						

Když mě partner/ka/někdo provokuje, je zodpovědný/á za moje činy.

Je to zcela její/jeho zodpovědnost.	
Je to hlavně její/jeho zodpovědnost	
Zodpovídáme za to rovným dílem oba	
Je to hlavně moje zodpovědnost	
Je to jen a jen moje zodpovědnost	

Dokážu říct svůj názor, aniž bych se tím dotknul nebo zranil někoho jiného.

Nikdy	
Zřídka	
Někdy	

Často	
Vždycky	

Když se pořádně rozčílím, nejsem si jistý, co udělám.

Vždycky	
Často	
Někdy	
Zřídka	
Nikdy	

Co si teď myslím o budoucnosti?	
---------------------------------	--

Co musím udělat, abych se nevrátil zpátky ke starému chování?	
---	--

Změnil se můj vztah k ostatním lidem během kurzu? Pokud ano, jak?	
---	--

Co se mi na kurzu líbilo? (lektoři, forma, obsah, metody)?	
--	--

Co by mohlo být na kurzu jinak (lektoři, forma, obsah, metody)? Buďte konkrétní.	
--	--