

MOTORKÁŘI A PAPIŇÁCI

PŘÍRUČKA PRO PRÁCI S OSOBAMI, KTERÉ SE DOPOUŠTÍ
NÁSILÍ V BLÍZKÝCH VZTAZÍCH, ZALOŽENÁ NA ZKUŠENOSTECH
Z PROGRAMU ZVLÁDÁNÍ VZTEKU

TVÁ SÍLA



TVÉ ROZHODNUTÍ



**„Já, když jsem naštvaný,
tak uvažuji spíš jako *tyrannosaurus*,
a ne jako vysokoškolák.“**

(klient)

Co to právě držíte v ruce?

Tento text je částečně „osvětová příručka“, která shrnuje naše zkušenosti a doporučení z osmi let praxe v terapeutické práci s osobami, které se dopouští násilí v blízkých vztazích. V LOMu jsme začínali s psychoedukativními kurzy Zvládání vzteku, z nichž jsme postupně vytvořili komplexní terapeutický program, který kombinuje prvky terapie, edukace a sociální služby. Díky tomu se můžete z následujícího textu leccos naučit pro svoji praxi, ať už jako terapeuti, sociální pracovníci, policisté, učitelé, ale třeba i jako rodiče. Nějaké to poučení zde může najít kdokoli, kdo se někdy dostává do kontaktu s tématem násilí. Takže – bez nadsázky – úplně kdokoli.

Také je to „hlubková sonda do světa agrese a násilí“ a do světa emocí, které pod ním tak často bobtnají. Díky tomu můžete nasát

inspiraci, podívat se na téma z různých úhlů pohledu a získat užitečný tematický náhled na celou problematiku. Tento pohled může být podnětný zejména pro ty z vás, kteří jste o práci s násilnými osobami nikdy neslyšeli, případně vás nikdy nenapadlo nahlédnout trochu „pod pokličku“.

Nakonec se můžete dívat na tuto příručku jako na „obhajobu terapeutické práce s osobami, které se dopouští násilí“. Tedy práce LOMu a všech dalších organizací, které se terapii násilí v ČR v různých formách programů a služeb věnují. Obsahuje unikátní data z měření dopadu našich terapeutických intervencí i části, které vás – doufejme – přesvědčí o tom, že se práce s násilnou osobou vyplatí celé společnosti. A to nejen morálně, ale i ekonomicky.

Co právě v ruce **nedržíte?**

Aby byl tento text kompletní, nešlo vynechat nezbytný teoretický rámec. Nemáme však ambice pokrýt celkový teoretický kontext násilí a práci s ním. Náš text může sloužit jako úvodní nebo naopak rozšiřující vhled do tématu. Pokud vás však toto téma zajímá hlouběji, doporučujeme zejména publikaci *Násilí je možné zastavit (Úřad vlády ČR: Násilí je možné zastavit, 2022)*.

V ČR vyšlo i několik dalších zajímavých tematických publikací. Na některé z nich

v textu odkazujeme a je možné je najít v seznamu literatury na konci tohoto textu. Nejedná se ani o aktivistický dokument, který by se stavěl na tu či onu stranu. Hodnotová východiska však máme pevná.

Přes veškerou složitost tématu násilí, kdy je často těžké nacházet adekvátní řešení konkrétních případů, je vždy potřeba opakovat tyto skutečnosti:

- ▶ **Za násilí je vždy odpovědný ten, kdo se jej dopouští.**
- ▶ **Změna je možná! Násilí lze ve většině případů pomocí terapie dostat pod kontrolu.**

Autoři: Josef Petr a Evžen Nový

Příručka vznikla v rámci projektu *Zvládání vzteku v ČR – práce s osobami, které se dopouští násilí ve vztazích*, který byl podpořen Evropským sociálním fondem z operačního programu Zaměstnanost. Registrační číslo CZ.03.3.X/0.0/0.0/17_082/0015079.

© **Liga otevřených mužů, z. s., 2023**

Grafické práce © Martin Šťastný, 2023

Přejeme podnětné čtení!

Obsah:

| | |
|----|--|
| 6 | Proč má smysl věnovat se práci s násilnou osobou? |
| 8 | Výskyt násilí |
| 11 | Násilí má negativní dopad na všechny aktéry |
| 12 | Práce s násilnými osobami se vyplatí |
| 15 | Letem světem násilí |
| 16 | Co je násilí? Čin |
| 18 | Co je vztek? Emoce |
| 18 | Co je agrese? Chování |
| 20 | Co je týrání? Systematické násilí |
| 20 | Proč „násilí ve vztazích“ |
| 21 | O moci a bezmoci |
| 24 | Druhy násilí |
| 26 | Fyzické násilí |
| 26 | Sexuální násilí |
| 27 | Materiální násilí |
| 27 | Psychické násilí |
| 28 | Latentní násilí |
| 30 | O programu Zvládání vzteku a principech naší práce |
| 32 | Práce s muži a jejich potřebami |
| 34 | Od edukace ke komplexnímu přístupu |
| 35 | Základní informace o programu |
| 39 | Cíle programu Zvládání vzteku |
| 40 | Kontraindikace vstupu do programu |
| 41 | Individuální program Zvládání vzteku |
| 42 | Motorkáři a papiňáci aneb Model nezdravého zvládání vzteku |
| 44 | Žebříček vzteku |
| 47 | Spouštěče vzteku |
| 48 | Zbavování se odpovědnosti za násilí |
| 50 | Funguje to vůbec? Evaluace programu Zvládání vzteku |
| 56 | Kazuistiky / případové studie |
| 58 | Střípky do mozaiky |
| 58 | Rozhovor s metodikem Zvládání vzteku Evženem Novým |
| 62 | 5 tipů ke zvládání vzteku |
| 64 | Použitá literatura |



Proč má smysl věnovat se práci s násilnou osobou?

„Nechci ubližovat svým blízkým. Abych na ně třeba vztáhl ruku... Uvědomil jsem si, že když bych byl hodně naštvaný, tak bych jim mohl i ublížit.“

(klient)

„Nechci, aby si moje děti tohle braly do života, jak se to asi stalo mně. Já si myslím, že s nima mám dobrou vztah, ale tohle to kazí, a to bych chtěl změnit.“

(klient)

Za pomoc a podporu při vytváření této kapitoly děkujeme Barboře Jakobsen z Alternativ til Vold.

Výskyt násilí

Násilí ve vztazích je obrovský celospolečenský problém, na který doplácíme všichni.

V prvé řadě se negativně podepisuje na těch, na kterých je násilí páčeno. To by mělo být vždy a všude zřejmé. Nejzranitelnější skupinou jsou přitom ti, na které se velmi často tak moc zapomíná – děti. V celé této publikaci – a v této kapitole obzvláště – vám však chceme ukázat, že problematika násilí má více rozměrů a že na násilí doplácí i ti, kteří se jej dopouští.

Násilí má destruktivní dopad na jejich vztahy, zdraví, sociální status – celkově na jejich kvalitu života. V neposlední řadě pak na násilí doplácíme – a to i finančně – my všichni jako společnost. Výdaje spojené s řešením důsledků násilí ve vztazích dalece převyšují výdaje státu investované do jeho potírání, a především prevence.

Klíčové je přitom východisko, které si zatím jen pozvolna nachází místo v odborném, politickém i veřejném prostoru:

Bez práce s osobami, které se dopouštějí násilí, nelze problém násilí ve vztazích úspěšně řešit.

Násilí může být fyzického, psychického i sociálního charakteru (více viz kapitola Druhy násilí), zpravidla směřuje k blízkým osobám a má destruktivní vliv na mezilidské vztahy. Nemusí se jednat pouze o zjevné a dlouhodobé týrání blízké osoby. Může jít o epizodické výbuchy vzteku doprovázené násilným chováním nebo méně hrubé formy násilí, které lze často řešit ještě v rané fázi.

Problém lze včas odhalit a **preventivně** řešit, aniž by došlo k jeho eskalaci. Nezanedbatelný výskyt násilí ve vztazích u nás potvrzuje řada výzkumů. Např. Agentura Evropské unie pro základní práva provedla v roce 2014 komparativní studii výskytu násilí ve vztazích

v rámci zemí EU, která byla realizována na vzorku alespoň 1 400 žen v každé zemi EU pomocí standardizované metodologie. Studie mj. ukázala, že v ČR fyzické nebo sexuální násilí zažilo 32 % žen (průměr EU činí 33 %).

Podle zprávy Úřadu vlády ČR z roku 2021 zažije násilí v blízkých vztazích třetina žen a 7 % mužů (Úřad vlády ČR: *Násilí je možné zastavit*, 2022). V polovině případů násilí v rodině jsou násilí vystaveny děti.

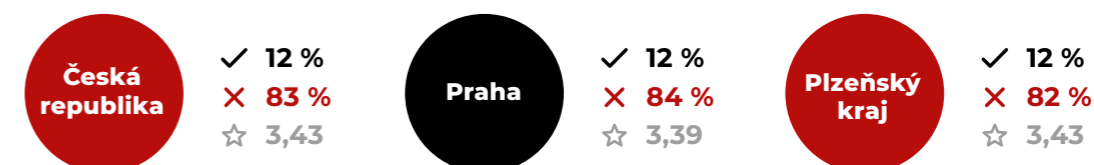
Podle našeho vlastního posledního výzkumu z roku 2022, který na reprezentativním vzorku dospělé populace ČR realizovala agentura Nielsen Admosphere, připouští používání některé z forem násilí v blízkých vztazích 10 %

respondentů. 15 % lidí pak deklaruje, že by pro ně byl užitečný náš program Zvládání vzteku. Stejně procento lidí zná někoho, pro koho by program mohl být vhodný (LOM, 2022).

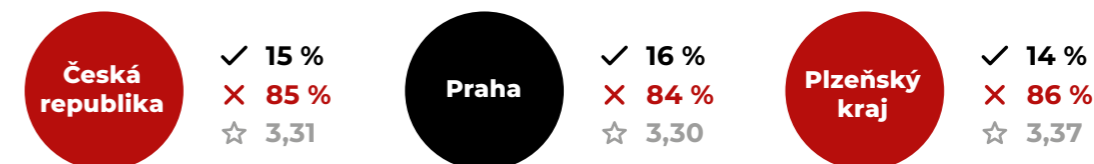
Bavíme se tedy až o **miliónu lidí, kteří potenciálně (alespoň na bázi prevence) potřebují podpůrné služby** v oblasti zvládání vzteku a chování vedoucího k násilí. Zároveň se jedná pouze o osoby, které používání násilí reflektují.

V ČR je například velmi rozšířené fyzické trestání dětí, které je přípustné pro velkou část populace a jen zřídka je reflektováno jako „násilí“. Přes 22 % rodičů např. používá ve výchově pohlavky a facky (LOM, 2018).

Označil/la byste se za osobu, která má problémy se zvládáním vzteku?



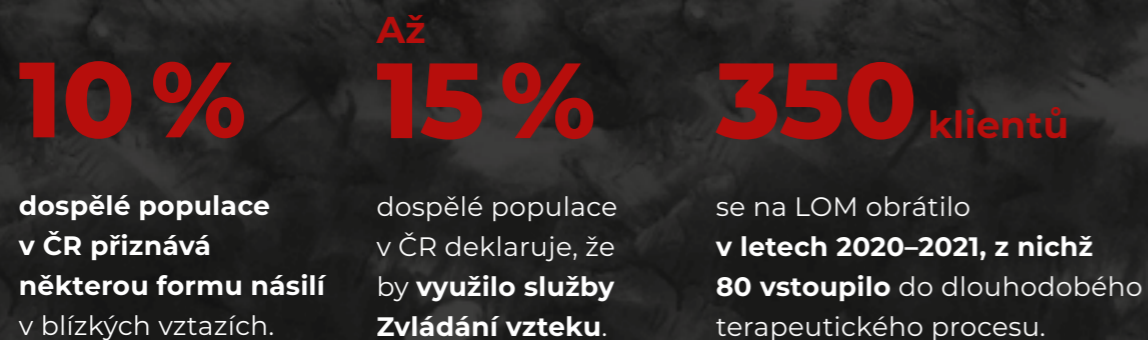
Myslíte si, že by pro vás mohl být užitečný program zaměřený na zvládání vzteku?



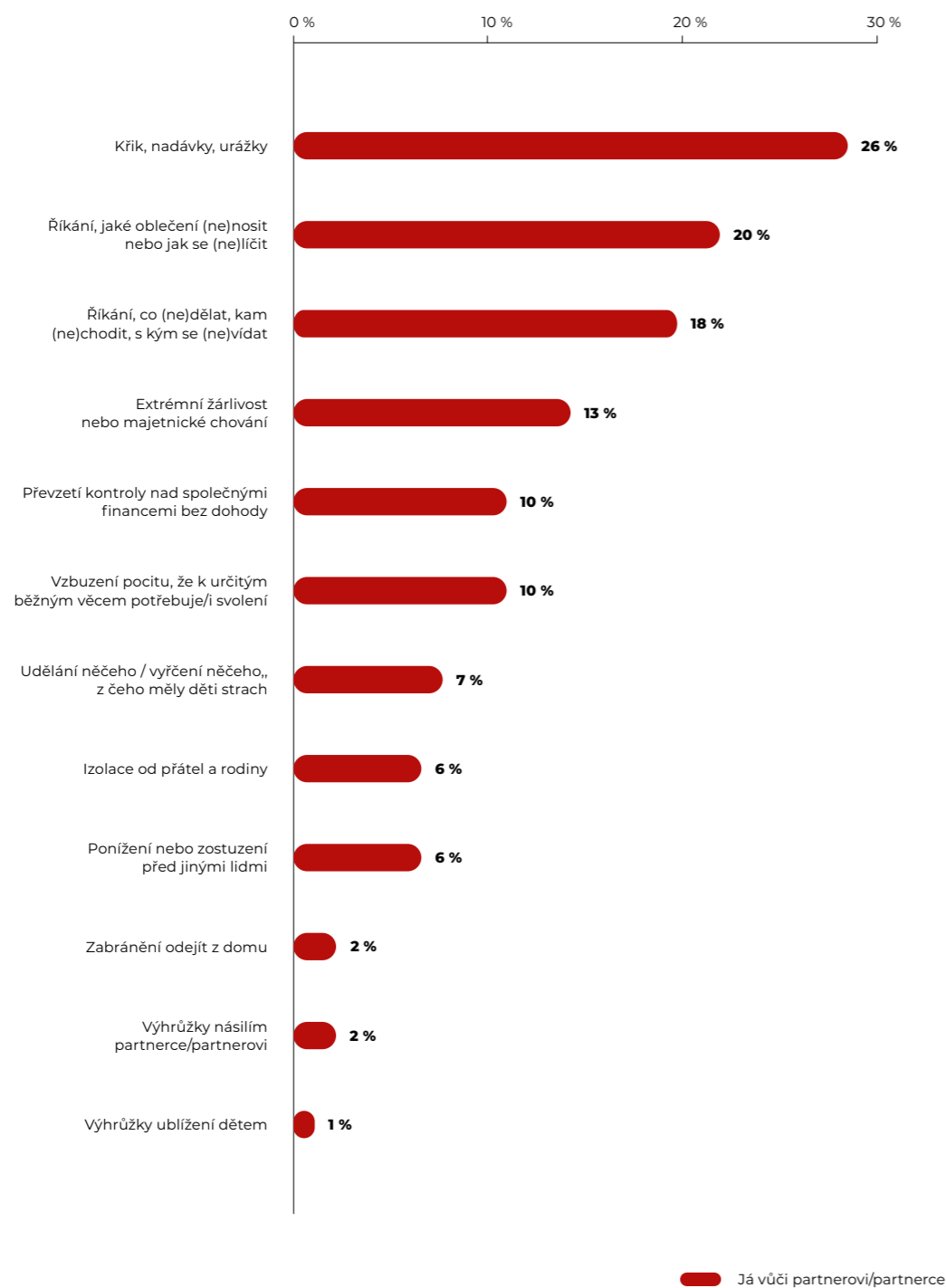
Náš výzkum z roku 2021 mapoval také výskyt různých forem psychického a sociálního násilí, které zatím společnost bere v úvahu mnohem méně než násilí fyzické nebo sexuální. Čtvrtina dospělých (25 %), kteří žijí v dlouhodobém vztahu, přiznává, že v něm používá nebo zažívá

alespoň občas křik, nadávky a urážky. Mezi další poměrně časté situace patří například ponižování před jinými lidmi (6–12 %), extrémní žárlivost (13–15 %) nebo izolování partnera či partnerky od přátel a rodiny (6–7 %) (LOM, 2021).

Z nejnovějších dat LOMu:



Variace psychického a sociálního násilí v roce 2022
 Vzorek osob, které mají stálého partnera/partnerku nebo manžela/manželku
 N=369



Násilí má negativní dopad na všechny aktéry

Násilí má samozřejmě největší dopad na osoby, které jsou mu vystaveny. To je pochopitelné všem. Už méně je ve společnosti (a to nejen laické, ale i odborné), dostatečně reflektováno, že násilí nemusí působit pouze fyzickou újmu. Riziko zranění, či dokonce vraždy (např. Rand, 1997) je pouhopouhou špičkou ledovce obřího dopadu, které násilí má.

U žen i mužů, kteří zažívají násilí v blízkých vztazích (a to zejména ze strany svých partnerů a partnerek), se objevují konstantní stres a strach, které mohou vést k chronickým zdravotním obtížím, jako jsou bolesti hlavy, zad, opakující se mdloby a záchvaty či poruchy spánku a příjmu potravy. Např. podle odhadů Světové zdravotnické organizace trpí ženy, které se staly obětmi násilí v partnerských vztazích, dvakrát častěji depresemi (WHO, 2013).

Tyto skutečnosti jsou dokladovány i řadou dalších výzkumů a studií (např. Dillon, 2013; Campbell, 2002; Bacchus, 2018; Evans, 2008; Dong, 2004).

Explicitně je zde potřeba zmínit negativní vliv násilí na děti. Jedna ze zahraničních studií, která vyšla v American Journal of Preventive Medicine a byla realizována na vzorku 9 508 osob, například ukazuje, že u dospělých, kteří byli

v dětství vystaveni násilí ze strany rodičů, je čtyřikrát až dvanáctkrát vyšší riziko, že se u nich vyskytnou **alkoholismus, užívání drog, deprese a pokus o sebevraždu**. A dvakrát až čtyřikrát vyšší riziko **kouření a rizikového sexuálního chování**, než je tomu u osob, které násilí v dětství vystaveny nebyly (Felitti; 1998).

Děti jsou velmi často násilí vystaveny přímo (Hamby, Finkelhor, Turner & Ormrod, 2010; Braarud & Raundalen, 2011/2022, NOU 2017:12).

Jsou nejen jeho přímými svědky, ale mnohdy jsou vystaveny také emočnímu zanedbávání, protože rodiče jsou násilím negativně ovlivněni. To má drtivé dopady na vývoj dítěte a z výzkumů vyplývá, že děti vystavené násilí mají signifikantně vyšší riziko, že se budou samy v dospělosti chovat násilně nebo budou násilí znovu vystaveny (např. Cowan a Cowan, 2019; Murell, 2007; Jakobsen & Råkil 2022).

Tento fenomén je popisován jako „**transgenerační přenos násilí**“ a je jedním ze silných argumentů, proč má velký smysl terapeuticky pracovat s osobami, které se dopouští násilí. Zde zopakujeme naše základní východisko: **Bez práce s násilnými osobami nelze násilí zastavit.**

Začarovaný kruh násilí

Říká se, že **násilí plodí násilí**. Platí to i pro používání fyzických trestů, které jsou u nás často společností tolerovány (protože jsou považovány za „výchovný prostředek“, a nikoli násilí).

AŽ 80 % lidí, kteří používají fyzické tresty, bylo vystaveno podobnému stylu „výchovy“ – rozuměj násilí – ze strany vlastních rodičů.

Toto číslo alespoň vychází z našeho výzkumu, který jsme realizovali v roce 2018 (LOM, 2018).

Ochrana dětí před zanedbáváním a násilím je důležitá jak z důvodu zabránění „transgeneračního“ přenosu násilí, tak v rámci prevence psychických a somatických onemocnění nebo například sebevraždnosti a závislosti na alkoholu a návykových látkách. Tyto závěry potvrzuje **Adverse Childhood Experience study** (Anda et al., 2005), která ukazuje **exponenciální nárůst rizika vztahových problémů, horšího psychického a fyzického zdraví v souvislosti s četností negativních zkušeností z dětství, mj. i s násilím v rodině.** Podobné negativní dopady (např. na vývoj mozku, vztahové vazby nebo schopnost regulovat emoce) potvrzují i další výzkumy (např. Teicher et al., 2006; Holt & Hafstad, 2016).

Násilí má však dopad i na osoby, které se jej dopouští. Násilí je samo o sobě rizikovým chováním, které zvyšuje nebo doprovází také riziko sociálního vyloučení, ztráty zaměstnání, nehod, rozpadu vztahů či zvýšené riziko výskytu psychických poruch či závislosti. Všechny tyto jevy jsou s násilím úzce provázány (např. Dahlen, 2005; Deffenbacher, 1994; Sullman, 2007; Musante, 2000).

Zvláštní kategorií je tzv. „reaktivní“ (nebo také „hot-blooded“) násilí, které je založeno především na nepřiměřené a nekontrolované reakci na podněty z okolí a je často spojeno s nevládnutými emocemi. Zejména vztekem. Vztek vyvolává fyziologickou reakci těla, při níž jsou uvolňovány mobilizační hormony, například adrenalin. Pokud jsme těmto stresovým hormonům vystaveni pravidelně a dlouhodobě, může to mít negativní dopad

na naše zdraví. Zahraniční výzkumy například potvrzují, že lidé, kteří dlouhodobě nevládají svůj vztek, jsou náchylnější k chronickým zánětům, poruchám spánku, metabolickým poruchám nebo kardiovaskulárním onemocněním. Dlouhodobé vystavení stresovým hormonům zkrátka vede do začarovaného kruhu vzájemně se posilujících negativních emocí a fyziologických projevů (např. Romero, 2007; Chrousos, 2007; Glazer, 1994; Goldstein, 2003; Davidson, 2010; Chang, 2002; Laszlo, 2010; Larkin, 2004; Seyed, 2011; Golden 2006).

Zde se na chvíli vraťme k „transgeneračnímu přenosu násilí“. Nelze opominout, že řada lidí, kteří se v dospělosti násilí dopouští, má za sebou traumatické zkušenosti z dětství a dospívání, které jsou součástí začarovaného kruhu negativních sociálních a psychologických jevů tvořících podhoubí jejich násilného chování. Výzkumy norské organizace Alternativ til Vold např. ukazují, že muži, kteří docházejí na terapii této organizace zaměřené na násilí byli ve velké míře vystaveni fyzickému násilí v dětství.

A to v 60–80 % případů (Askeland, Evang & Heir, 2011). Oproti běžné populaci byli také častěji vystaveni psychickému násilí, zanedbávání a sexuálnímu zneužívání (Mohaupt, Duckert & Askeland, 2021).

Na tomto místě je nutné zopakovat další důležitou premisu: **Traumatické zkušenosti z dětství a dospívání vysvětlují, ale nikdy nesmí omlouvat násilné jednání.**

Práce s násilnými osobami se vyplatí



V této části bychom rádi naznačili (bohužel nelze napsat „ukázali“ či „dokázali“, protože v ČR nám k tomu schází relevantní data), že zakomponování terapeutické práce s násilnou osobou se vyplatí nejen lidem, kterých se

násilí přímo dotýká, ale i státnímu rozpočtu. Pro vaši představu – roční rozpočet našeho programu Zvládání vzteku je zhruba **5 mil. Kč**. Za tyto peníze lze poskytnout základní poradenství cca 200 klientům, z nichž zhruba

80 projde dlouhodobou terapií. Dále je v rámci základního poradenství, risk assessmentu a evaluace pracováno s partnerkami či partnery klientů. Náklady všech dostupných programů pro násilné osoby v ČR odhadujeme v současné chvíli na cca **25–30 mil. Kč**. Za tuto částku je možné poskytnout alespoň základní intervence více než **1 500 klientů**.

Celkové finanční náklady na řešení důsledků domácího násilí odhaduje analýza vlády ČR z roku 2017 na **14,5 mld. Kč** ročně (ÚV ČR, 2017). Vychází např. z průzkumu z roku 2012, ze kterého vyplývá, že je u nás domácímu násilí vystaveno cca 50 tisíc žen. To je vzhledem k odhadovanému výskytu násilí ve vztazích jinými výzkumy (viz úvod této kapitoly) spíše optimistický pohled. Průměrné roční náklady na 1 osobu postiženou domácím násilím by se tedy podle této analýzy daly vyčíslit zhruba na 300 000 Kč ročně. Tento odhad se navíc týká pouze nákladů souvisejících s dopady násilí na přímou oběť násilí, nikoli na celou rodinu včetně původce násilí či „transgeneračního“ přenosu násilí.

Pokud bychom vycházeli pouze z výše uvedených čísel (bez ohledu na to, že jsou podhodnocena), mají současné terapeutické služby pro násilné osoby potenciál ušetřit státu až 450 mil. Kč ročně. Tj. 15× víc, než kolik tato práce reálně stojí, a skoro 100× víc, než kolik do ní stát přímo investuje. Potenciál je však patrně ještě mnohem vyšší, což naznačují i analýzy ze zahraničí (viz níže). **Jisté je, že každý klient, u kterého se podaří násilí zastavit nebo preventivně zabránit jeho eskalaci, ušetří státu násobně větší množství financí, než stojí terapeutická práce s ním.**

Z těchto důvodů je potřeba, aby došlo k etablování programů pro násilné osoby v systému práce s násilím v ČR (viz například i analýzy Violence Off, 2022 nebo Herdová, 2016).

Toto ukotvení musí spočívat:

- ▶ Ve standardizaci práce a metodickém ukotvení včetně systematické spolupráce se státními institucemi a organizacemi pracujícími s oběťmi násilí.
- ▶ V systematickém financování těchto služeb ze strany státu.

Ke standardizaci práce dochází i ve vlastním zájmu zainteresovaných organizací (viz např. *Minimální standardy pro práci s násilnou osobou* – Trávníček, 2017).

K systematickému financování dochází zatím opravdu velmi pomalu. Současné možnosti financování ze strany státu v roce 2023 vypadají následovně:

- ▶ Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV) v rámci dotačního programu Rodina: V roce 2022 byly podpořeny projekty, které pracují (také) s násilnými osobami, a to částkou ve výši 934 000 Kč.
- ▶ Ministerstvo vnitra (MV) v rámci dotačního programu Prevence kriminality: 1,8 mil. Kč.
- ▶ Ministerstvo spravedlnosti (MS) v rámci dotačního programu Rozvoj probačních a resocializačních programů pro dospělé pachatele: 2 mil. Kč.

K tomuto financování lze připočítat nárazové financování z evropských a Norských fondů, které v tuto chvíli de facto umožňuje realizovat práci organizací pracujících s násilnými osobami. Poslední výzva Norských fondů *Podpora práce s násilnými osobami v případech domácího a genderově podmíněného násilí* např. rozdělila 16,7 mil. Kč mezi čtyři projekty. Pokud však vezmeme v úvahu pouze pravidelné zdroje ze strany státu, jsou zhruba 6× nižší než současné potřeby organizací za současných kapacit. Vzhledem k množství potenciálních klientů je přitom potřeba navyšování kapacit téměř neomezená.

Zkušenosti ze zahraničí

Fakt, že se preventivní práce na poli násilí společnosti ekonomicky vyplatí, dokládají např. data ze Skandinávie.

Násilí v blízkých vztazích stojí norskou společnost 92,7 miliardy norských korun ročně.

(Menom Economics, 2023)

To je cca 185 miliard Kč. V přepočtu přes 34 000 Kč na obyvatele.

Všechny dosud realizované studie důsledků násilí uvádějí, že se obvykle pracuje s podhodnocenými odhady výskytu násilí ve společnosti a jeho dopadů *(Council of Europe, 2014)*. Chybí v nich například odhad nákladů, které se vážou k „transgeneračnímu“ přenosu násilí. Tedy k tomu, že u dětí, které vyrůstají v rodinách, kde dochází k násilí, je vysoké riziko, že budou znovu násilí vystaveny jako dospělé osoby nebo že se násilí budou dopouštět.

Z výzkumu také víme, že děti, které vyrůstají v rodinách, kde dochází k násilí, mají větší riziko rozvoje somatických onemocnění, jako jsou rakovina nebo kardiovaskulární nemoci, a psychických onemocnění *(Anda et al., 2005)*, což je značný náklad pro zdravotnictví. Velkou roli hrají také ztráta produktivity a nižší odvody na daních, a to zejména u lidí, kteří jsou násilí vystaveni.

Ve švédském strategickém plánu proti násilí mužů na ženách z roku 2015 je samostatná kapitola o dopadech partnerského násilí. Ekonomové zde vyčíslili výdaje na jeden případ, ve kterém se vyskytla mírná forma násilí, a na jeden, kde došlo k epizodě vážného násilí. V obou těchto modelových případech figurují jedna žena, jeden muž, dvě děti a dopady se vyčíslují na základě různých krátkodobých a dlouhodobých scénářů s ohledem na typické dopady násilí, jako

jsou například snížená schopnost pracovat u ženy vystavené násilí, právní náklady, ztráta příjmu muže dopouštějícího se násilí spojená s uvězněním, snížené kognitivní funkce u jednoho z dětí, a v jejich důsledku celoživotně snížená pracovní schopnost, vyšší riziko problémů s návykovými látkami a kriminalitou v dospívání u druhého z dětí a náklady s tím spojené.

Autoři pod vedením hlavního ekonoma Ingvara Nilssona uvádějí, že náklady spojené se sníženou produktivitou v důsledku násilí činí u takové rodiny **až 15 mil. švédských korun (přes 30 mil. Kč) v celoživotní perspektivě**. Dále uvádějí, že město s 90 000 obyvatel registrovalo v roce 2013 přes 500 oznámení násilí tohoto typu, čímž máme hrubý ukazatel, kolik takové případy stojí stát. Znamenalo by to 50 000–60 000 případů (ohlášeného) násilí ve srovnatelně velké zemi, jako je ta naše. Tedy mnohem větší výdaje (kolem 1,6 bilionu Kč), než jaké uvádí výše zmíněná analýza Úřadu vlády.

Realistické odhady výdajů státu spojených s násilím rádi necháme na ekonomech. Jisté však je, že závěry studií ekonomických dopadů domácího násilí na společnost se jednoznačně shodují, že **každé opatření, které vede k prevenci násilí, zmírnění jeho dopadů nebo nejlépe k jeho zastavení, ušetří s největší pravděpodobností státu velké ekonomické výdaje**.

Letem světem násilí

„Když přijdu domů, tak chci, aby bylo útulno, a ne aby byl všude bordel. Třeba chci, aby si ta starší uklidila pokoj. Říkám jí to několikrát. Jen hodí ksicht a nic se nestane. A pak to křeše. Vede to k mojí frustraci, bezmoci a potom následně ke vzteku, výbuchu. Jsem na ně zlej a je dusno.“

(klient)

Co je násilí? Čin

Norský psycholog a psychoterapeut Per Isdal v knize **Násilí je možné zastavit** představuje definici násilí, kterou v programu Zvládání vzteku používáme.

(Úřad vlády ČR: Násilí je možné zastavit, 2022)

„Násilí je čin namířený proti druhému člověku, který mu má ublížit, způsobit bolest, zastražit ho nebo ponížít, aby jednal proti své vůli, respektive aby nejednal podle své vůle.“

Na násilí se zde nahlíží jako na záměrný čin. Má cíl, kterým je ovlivnění jiné osoby. Důležité je, že násilí není jednotným fenoménem, ale dá se na něj nahlížet pomocí různých typologií. Jednou z možností, jak násilí třídit, je podle jeho charakteru, resp. faktického obsahu konkrétních násilných činů.

Z tohoto pohledu můžeme násilí dělit např. na fyzické, psychické, materiální, emocionální, latentní apod. Více se dozvíte v kapitole Druhy násilí. Jiný způsob třídění, který je velmi důležitý z hlediska toho, jak se postavit k řešení konkrétních situací prostřednictvím institucí, sociálních služeb i terapeutických programů, je kategorizace dle míry závažnosti a frekvence násilných činů.

V tomto pohledu může hrát důležitou roli i to, že v mnoha vztazích násilí probíhá recipročně (někdy se takové násilí popisuje jako „konfliktní vztahy“) a nelze přesně určit, kdo je v nich „obětí“ v klasickém smyslu slova. V těchto případech je potřeba situaci zjasňovat a opakovaně trvat na tom, že za násilí je odpovědný vždy ten, kdo se jej dopouští. Násilné chování druhého člověka (např. „partnerka mě ponižovala tak dlouho, až jsem jí dal facku“) může sloužit k pochopení motivu, nikoli k omlouvání násilí.

S přihlédnutím k tomu, že vždy existují výjimky, se dá typologie násilí obecně nakreslit jako trojúhelník, jehož podstavu tvoří méně závažné násilné činy a špičku ty nejzávažnější, někdy

označované také jako „intimní terorismus“. Čím výše se v trojúhelníku pohybujeme, tím více dochází k fixování rolí „násilné osoby“ a „obětí“, což jsou hlavní rozdíly mezi vztahy „konfliktními“ a vztahy „násilnými“.

Z naší zkušenosti vychází, že se se závažností a frekvencí násilí často zvyšuje také odpor ke změně, který je potřeba překonat u potenciálního klienta (násilné osoby). S vyšším odporem se pochopitelně snižuje šance na změnu a úspěšnost terapie. Ještě důležitější je ale náhled, který daný klient na své činy má. Ten lze posílit např. pomocí dobře vybudovaného, bezpečného a důvěrného vztahu mezi klientem a terapeutem.

Odpor ke změně nemusí být zcela „vědomý“. Může spočívat např. v bagatelizaci násilí, v nedostatečném náhledu na vlastní chování, jeho ospravedlnování nebo fragmentaci (více viz kapitola Zbavování se odpovědnosti za násilí).

Zároveň je násilí velmi komplexní a široký fenomén, který má řadu velmi rozmanitých podob. Případy, které často vidíme např. v médiích, patří mezi ty nejzávažnější. Velmi důležité ale je všimnout si a pracovat s formami násilí, které jsou méně závažné, ale přesto jsou násilím. Mohou totiž zůstat neviděny, skryty a o to více škodit zcela bez zásahu systému. Heslem LOMu je, že **většina lidí má naději na změnu.**

Typologie domácího násilí



Jak mluvit o násilí při terapii

Následující doporučení jsme „vydestilovali“ z naší přímé práce s klienty ve skupinách i při individuálních terapiích. Jsou to návrhy a inspirace, které se nám osvědčily.

Pojmenovávejte násilí jako násilí

- ▶ Klienti často své jednání bagatelizují a používají různé eufemismy pro pojmenování toho, že se chovali násilně. Například klient svou ženu uhodil a při skupině se o tom vyjádří slovy: „Dostala ponaučení.“ Nebojte se násilí pojmenovat.

Konkretizujte

- ▶ Klienti o svém násilném chování mluví mnohdy obecně: „Tak jsem to doma srovnal...“ Jděte s klientem do podrobností, pomůžete mu lépe si uvědomit a přijmout, co udělal. Terapeut: „Říkáš srovnal... Co jsi přesně udělal?“

Nepoužívejte dvojsmysly, vtipy a ironii

- ▶ Buďte vždy čitelní, dejte klientovi najevo, že berete téma násilí vážně.

Zrcadlete, ale nepřejímejte klientův styl

- ▶ Na klienta se jako terapeuti sice potřebujete naladit, neměli byste ale přejímat jeho styl a způsob vyjadřování. Rizikem přílišného „naladění“ na klienta je ztráta odstupů a možnost, že začneme být manipulováni, aniž si to uvědomíme. Nesmějte se klientovým vtipům, které vedou ke zlehčování násilí. Berte tyto věci spíše jako terapeutický materiál.

Ujasněte si a držte svůj postoj (nejen k násilí)

- ▶ Klient se často potřebuje naučit, že ostatní lidé mu nebudou pouze ustupovat. Nebojte se jít do konfliktu. Ukažte své postoje tak, že nenecháte kolem „proplout“ situace, kdy by bylo důležité se vůči násilí vymezit. Pro klienta je to důležitá korektivní zkušenost.

Co je vztek? Emoce

Zde si opět vypůjčíme definici Pera Isdala, s níž jsme zcela v souladu:

„Vztek nebo hněv (anglicky „anger“) je jedna ze čtyř základních emocí. Spolu s radostí, smutkem a strachem. Pojem hněv zahrnuje několik stupňů – od mírné iritace po slepou zuřivost. Hněv má jinou podstatu než násilí, protože hněv je emoce, zatímco násilí je čin. Emoce nemohou škodit, škodí činy. Chuť někoho zabít na rozdíl od samotného zabít nikoho nepoškodí. Rozhodující je, co člověk se svými emocemi učiní, jakou cestu si zvolí. Hněv jako emoce se může vyjadřovat řadou činů a násilí je jen jedním z nich. To, jak lidé emoce zvládají a vyjadřují je v činech, je výsledek vývoje a učení. Vztah mezi násilím a hněvem je složitý. Hněv nemusí vést automaticky


k násilí a ani násilí nemusí vždy vzejít z hněvu. Lidé mohou násilí používat, protože jsou zoufalí a bojí se. Nebo protože musí či chtějí.“
(Úřad vlády ČR: Násilí je možné zastavit, 2022).

Při práci s násilím je potřeba přemýšlet nad vhodnými typy intervencí. Například skupinový program LOMu Zvládání vzteku je určen primárně klientům, kteří se dopouštějí násilí ve vzteku. Pokud narazíme na klienta, jehož k násilí podněcuje něco jiného, je třeba se ptát, zda pro něj bude tento typ podpory postavený především na terapeutické a učící skupině užitečný. Více se dozvíte v kapitole O programu Zvládání vzteku, zejména pak v části Model nezdravého zvládání vzteku.

Co je agrese? Chování

Agresi (z lat. *aggredior*, přikročit k někomu, pustit se do něčeho, zaútočit) v LOMu definujeme jako prolamování či překračování hranic. A to nejčastěji hranic někoho jiného. Je to tedy jiná definice než ta, kterou si přečtete např. v knize Násilí je možné zastavit. Agresi vnímáme jako obecný pojem pro útočné chování, které nemá ani znaménko +, ani -. Nehodnotíme tedy agresi ani dobře, ani špatně. Agrese může být společensky přijatelná (např. útočné chování ve sportu, dravý obchodník) nebo nutná k přežití, k tomu, abychom něco získali nebo ubránili. Jak to udělat bez ubližování jiným, na to odpovídá například pojem „asertivita“ jako soubor určitých komunikačních technik, které k tomuto cíli vedou.

Vystupňovaná agrese je násilí. Agrese se stává násilím, když splňuje kritéria Pera Isdala uvedená v úvodu této kapitoly. Agrese je vždy pojmenování nějakého chování – toho, co člověk činí. Ve veřejném prostoru má agrese často negativní konotaci a bývá tabuizovaným tématem. Proto pojem agrese při komunikaci s klienty programu Zvládání vzteku prakticky nepoužíváme a soustředíme se na to, kdy je určité chování násilím a kdy není.



„Ve vzteku jsem doma roztrískal židli.“

„Ona už teda měla nalomenou nohu, já si toho nevšiml a ona se rozbila, ale když už byla zničená, tak jsem ji pořádně rozmlátil s gustem celou. Drahé ženy jenom koukaly, no. Tak dobře, je to lepší než jim ublížit, ale jako je to moc už, no.“

(klient)

Co je týrání? Systematické násilí

Toto téma jsme již zmínili v souvislosti s „intimním terorismem“, který lze do velké míry brát jako synonymum k „týrání“. Per Isdal popisuje týrání jako „násilí, pro které je charakteristický systematický vzorec chování, jež má za cíl někoho ponížit, podrobit nebo zničit“ (Úřad vlády ČR: Násilí je možné zastavit, 2022).

Stanovit jasnou hranici, kdy násilí přechází v týrání, je velmi těžké. Má-li se nějaký čin nazývat týráním, pak musí mít určitý vzorec. Ten může mít podle Isdala následující podoby:

- ▶ **Násilné jednání** probíhá dlouhou dobu a zahrnuje řadu násilných činů, které jako celek vytvářejí vzorec.
- ▶ **Násilí se opakuje**, čímž vytváří vzorec (více než dvě násilné události).

- ▶ **Ponížující, strach vyvolávající zacházení** s člověkem má různé formy (například fyzické násilí, sexuální obtěžování, ponižování, psychické násilí) a souhrn těchto forem tvoří vzorec.

Zde opět připomínáme, že s osobami, které týrají a dopouštějí se ve vztazích tzv. „intimního terorismu“, se z logických příčin v terapeutických programech pracuje hůře než s těmi, které se dopouštějí méně intenzivních a méně sofistikovaných forem násilí. Zároveň je potřeba říci, že se vždy jedná o hru pravděpodobností a nemusí to být pravidlem. Pokaždé je nejdůležitější osobní příběh a širší kontext konkrétního klienta. Náhled na násilí a vnitřní motivace změnit své chování jsou pro úspěch terapie důležitější než závažnost, intenzita a systematickosti násilí.

Proč „násilí ve vztazích“

V následující části textu osvětlíme, proč v LOMu používáme pojem „násilí ve vztazích“ nebo „násilí v blízkých vztazích“ místo jindy a jinde používaných pojmů – např. „domácí násilí“ nebo „genderově podmíněné násilí“. Považujeme tento pojem za širší a lépe vyhovující k pojmenování fenoménu násilí, které probíhá mezi blízkými lidmi, právě protože „vztahovost“ je jeho neoddelitelnou součástí.

„Domácí násilí“ odkazuje pouze k násilí, které se odehrává v domácnosti, a nepostihuje tak celou pestrou škálu různých forem násilí, které se odehrává mezi osobami, jež spolu domácnost nesdílí (např. partneri, kteří spolu nežijí, nebo násilí syna/dcery na rodičích, kteří žijí v pečovatelském domě).

V obecném společenském diskurzu se navíc „domácí násilí“ vžilo jako pojmenování

pro závažné případy „týrání“ blízké osoby (viz předchozí kapitola). Vzhledem k tomu, že naším úkolem je pojmenovávat a ukazovat veškeré násilí v celé jeho šíři a pestrosti, je pro nás pojem „domácí násilí“ z tohoto důvodu moc úzký a může být zavádějící a nepřesný.

Podobným způsobem uvažujeme o pojmu „genderově podmíněné násilí“, který se vžil zejména z toho důvodu, že celou agendu násilí ve vztazích u nás i v zahraničí zvedlo a dlouhou dobu také táhlo ženské hnutí a feministické organizace. Cílem tohoto pojmu vždy bylo poukázat zejména na to, že násilí dopadá závažněji na ženy než na muže a že toto násilí velmi často vychází z nerovných vztahů a stereotypních představ o rolích mužů a žen. Ženské hnutí v tomto směru udělalo obrovský kus práce, bez níž bychom se jen těžko někam posunuli. Pravděpodobně by nevznikla ani tato publikace.

Zároveň se dnes (nejen v LOMu) o násilí uvažuje komplexněji než dříve. A to zejména o jeho příčinách a souvislostech. Z tohoto pohledu přemýšlíme o násilí šířeji než jako o výhradně „genderovém“ fenoménu. Násilí ve vztazích ovlivňuje řada dalších faktorů. Od osobní historie přes schopnost zacházet s emocemi až po vnější faktory, jako jsou závislost na návykových látkách, chudoba apod. Tuto komplexitu by měly reflektovat také terapeutické programy, které se prací s násilím zabývají.

Postoje mužů k ženám však jsou a musí zůstat důležitou součástí naší práce. Pro některé klienty je absolutně nezbytné, abychom se s nimi v terapii zabývali genderovým kontextem jejich násilí.

O moci a bezmoci

Podle Pera Isdala násilí vždy tak či onak zahrnuje moc. Přičemž moc samozřejmě není totéž co násilí. Terapeut podle něj musí mít jasno v tom, že zdravé vztahy mezi lidmi by neměly být vytvářeny na základě dominance a submise, ale na základě rovnosti. S tím v LOMu naprosto souhlasíme. Je také důležité dodat, že násilí nemusí zahrnovat pouze moc, ale i bezmoc. Například bezmoc „chovat se jiným způsobem“ nebo „ovlivnit situaci, která je spouštěčem násilného jednání“.

Například u genderově podmíněného násilí hraje násilí roli vyjádření moci násilné osoby vůči oběti násilí. Stejně tomu je například u násilí směrem k dětem nebo starším rodičům. Takové násilí je často vyjádřením moci vůči

slabšímu („Podívej, co mohu udělat, aby ses choval tak, jak já chci.“). U násilí, které je podmíněné tím, že násilná osoba není schopna ovládat projevy svých emocí a chovat se nenásilně, hraje roli spíše bezmoc vyřešit situaci jiným způsobem. Tyto typy násilí se však mohou velmi často překrývat a dynamika ukrytá za chováním klienta nemusí být vždy zcela jasná.

Uplatňování moci prostřednictvím násilí je ostatně velmi často jen odrazem hluboké vnitřní bezmoci. Ať tak či onak, důležitým cílem všech programů pro násilné osoby by mělo být naučit klienty s mocí a bezmocí zacházet. Ať už v tom smyslu, aby se naučili vědomě nezneužívat svou moc nebo aby naopak získali moc nad svým chováním.

**„Děti, to je neuvěřitelný stres.
Jsou tu zavřeny s náma celý den.
To je takovej ten klasickéj spouštěč.
Jsou malý, hyperaktivní...
Ječeš, bordel. Třeba teď, když s váma
mluvím, tak slyšíte, jak tam řvou...
To už jsem taky takovej načatej.“**

(klient)

Nepoužívejme nálepky typu „agresor“

Pár slov od česko-norské psychologičky Barbory Jakobsen z Alternativ til Vold



Součástí prevence je i zvyšování citlivosti společnosti k tématu násilí. S tím velmi úzce souvisí pojmy, které používáme. Pokud se užívají definující pojmy, se kterými se lidé nedokážou identifikovat, přispívá to k tabuizaci a stigmatizaci a také k představě, že se násilí nedá zastavit.

To pak může vést k tomu, že je pro dospělé a děti vystavené násilí, těžké požádat o pomoc. Také to přispívá k tomu, že se pomáhající profese na násilí neptají nebo že se problém násilí bagatelizuje. Příkladem může být pojem „agresor“. Pokud je člověk násilí v blízkém vztahu vystaven, často se nebude chtít identifikovat s představou, že žije s „agresorem“.

Stejně tak děti nebudou mluvit o svých rodičích jako o násilnících, agresorech nebo

obětech. Pokud ale využíváme pojmy – **osoba vystavená násilí a osoba dopouštějící se násilí**, můžeme mluvit o násilí bez bagatelizace jako o vážném problému, který je nutné zastavit a pracovat na něm.

Nehledě na to, že člověk dopouštějící se násilí má například i rodičovskou roli nebo určitou roli ve společnosti. Stejně tak pojem „oběť“ je často vnímán tak, že je člověk pasivní příjemce násilí. Může přispívat k tomu, že pomáhající profese přistupují k osobám vystaveným násilím bez dostatečné citlivosti a s předsudky, že si ten člověk za násilí může sám nebo že nedělá dost pro to, aby ze vztahu odešel a ochránil děti.

S tím se ale mnoho osob ohrožených násilím neidentifikuje. Například i proto, že se snaží chránit své děti a samy sebe a mají další role, které se neslučují s pojmem „oběť“.



Pokud je člověk násilí v blízkém vztahu vystaven,

často se nebude chtít identifikovat s představou, že žije s „agresorem“.



Druhy násilí

„Já chápu, že děti dokážou člověka úplně vytočit. Já bych jen chtěla, aby mu dal jen normálně plácnutí na zadek. Jenže on z něj strhá hadry, nařeže mu, a ještě mu nadává. Pak sedí, je jako hromádka neštěstí a uvědomuje si, co provedl.“

(partnerka klienta)

V této části se pro úplnost rychle seznámíme s druhy násilí podle jeho faktického obsahu.

Odhlížíme tedy od jeho závažnosti a frekvence výskytu. Níže popisujeme nejběžnější typologii násilí, přičemž existuje i řada jiných a podrobnějších pojetí či třídění. Pro větší vhled do tématu opět doporučujeme publikaci *Násilí je možné zastavit*, konkrétně článek *Pera Isdala Co je násilí?*, který uvádí i ilustrativní příklady z terapeutické praxe (*Úřad vlády ČR: Násilí je možné zastavit, 2022*).

Fyzické násilí

Podle Pera Isdala je fyzické násilí „užití jakékoli formy fyzické moci proti druhému člověku, která mu má ublížit, způsobit bolest, zastrašit ho nebo ponížit, aby jednal proti své vůli, respektive aby nejednal podle své vůle“.

Isdal do definice zahrnuje obsáhlé spektrum jednání od násilného držení, strkání, třesení, tahání za vlasy přes bití, kopání, použití bodných a střelných zbraní až po vraždu. Všechny tyto úkony mají společné to, že někomu způsobí fyzickou bolest s cílem ublížit člověku nebo jej k něčemu donutit. Z naší zkušenosti i ze zkušenosti jiných programů vyplývá, že ačkoli je fyzické násilí společností nejhůře přijímané a může být velmi nebezpečné, dá se s ním v rámci terapie poměrně dobře pracovat. Fyzické

násilí je zjevné a neoddiskutovatelné. Dá se pojmenovat a klienti se často velmi dobře naučí je nepoužívat. (Více viz kapitola o evaluaci našeho programu.) Ovšem to, že ze vztahu zmizí projevy fyzického násilí, ještě neznamená, že z něj násilí zmizelo celkově. I poté mohou ve vztahu zůstat strach, obavy, pocit ponížení a celkového zmaru. Na tom všem je potřeba dlouhodobě pracovat. Do programu Zvládání vzteku se hlásí pestrá škála klientů, přičemž fyzické násilí je přítomno zhruba v polovině případů.

Sexuální násilí

Sexuální násilí nebo „sexualizované“ násilí opět zahrnuje široké spektrum činů. Obecně se jedná o všechny formy sexuálně motivovaného chování, které poškozuje, bolí, děsí nebo poníží jiného člověka.

Například znásilnění nebo pokus o něj, pokus o sex bez souhlasu druhé osoby (např. pokud je dotyčný opilý, spí apod.), nevyžádané dotyky, takzvané „plácání po zadku“ či předvádění vlastních sexuálních praktik bez souhlasu osoby, která je vidí (LOM, 2015).

Sexuální násilí je psychologicky možná nejdestruktivnější formou násilí, protože zasahuje do naší nejhlubší a nejzranitelnější intimity. Stále častěji se také uvádí, že sexuální pud nemusí být vždy spouštěčem sexuálního násilí. Sexuální násilí může být formou uplatnění moci. V takovém případě se často mluví o násilí tzv. „sexualizovaném“. Jasným příkladem jsou znásilnění ve věznicích. Z pohledu programů pro násilné osoby je tato

forma násilí velmi problematická, protože je nejvíce tabuizovaná a často právě spojená s otázkou moci a bezmoci či hodnotovým nastavením klienta. Velkou překážkou mluvení o tomto druhu násilí v terapii se ukazuje být stud. Kvůli tomu je terapeutická práce s takovým klientem obvykle velmi náročná a může klást velké nároky na osobnostní i profesní zralost terapeuta či sociálního pracovníka. V ČR bohužel nejsou programy či služby, které by se specificky zaměřovaly na terapeutickou pomoc původcům sexuálního násilí. Výjimkou může být projekt **Parafilik (www.parafilik.cz)** při Národním ústavu duševního zdraví, který má však mnohem širší záběr směrem k jedincům s různou parafilní preferencí.

Materiální násilí

Jedná se o všechny formy jednání namířené proti předmětům, jejichž ničení poškozuje, děsí nebo poníží jinou osobu.

Materiální násilí může být například prokopnutí dveří, mlácení do stolu nebo do zdi, rozbití obrázku, mlácení do zdi hned vedle druhé osoby, trhání oblečení nebo ničení nábytku a vybavení. Být svědkem toho, že někdo rozbíjí nebo ničí ze vzteku věci, může dotyčné děsit, proto jsou tyto destruktivní akty považovány za násilí (LOM, 2015).

Mnoho lidí vnímá materiální násilí jako vhodnou alternativu k fyzickému násilí („Raději něco rozmlátím, abych ji nepraštil.“). I o této

formě násilí je však potřeba mluvit jako o násilí, protože může a obvykle mívá negativní dopad na osoby, které jsou takovému jednání vystaveny. A to obzvláště v případech, kdy se osoba dopouštějící násilí již dříve dopustila jiných forem násilí. Materiální násilí je často prostředkem k vytváření pocitu strachu skrze dominanci a zastrašování a není vhodné je za žádných okolností bagatelizovat. Specifickou formou násilí může tvořit i násilí směřované na jiné živé bytosti v okolí, např. domácí zvířata. V tomto případě je tato forma násilí obzvláště závažná.

Psychické násilí

Psychické násilí zahrnuje všechny formy chování používající slova nebo činy, které poškozuji, bolí, děsí, poníží nebo ovládají jiného člověka. Mezi formy psychického násilí řadíme nadávky, výhrůžky, zraňující kritiky, ponižování, zpochybňování, nespravedlivé obviňování nebo 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. Dále ekonomická kontrola, např. kontrola nakládání s penězi, ovlivňování pracovních vztahů a podobně (LOM, 2015).

Psychické násilí je nejrozšířenějším a (obzvláště ve svých méně závažných formách) nejprehlíženějším druhem násilí. Klientům je třeba toto násilí neustále a opakovaně pojmenovávat a poukazovat na ně. Jak vyplývá z evaluace programu

Zvládání vzteku (viz další kapitoly), jen zřídka dojde k úplnému vymizení všech forem psychického násilí.

Terapeutické programy ale mají velmi dobrý předpoklad snížit jeho frekvenci a intenzitu. Pokud má násilí ze života klienta zcela zmizet, je potřeba dlouhého terapeutického procesu, který může trvat i několik let. V současném nedostatečném nastavení systému práce s násilnou osobou v ČR je však takový přístup v podstatě nemožný, protože by vyžadoval řádově větší finanční i lidské kapacity ze strany organizací, které se této práci u nás věnují.

Latentní násilí

Poslední formou 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 latentnímu násilí vystavena celá rodina (LOM, 2015).

Muži vs. ženy

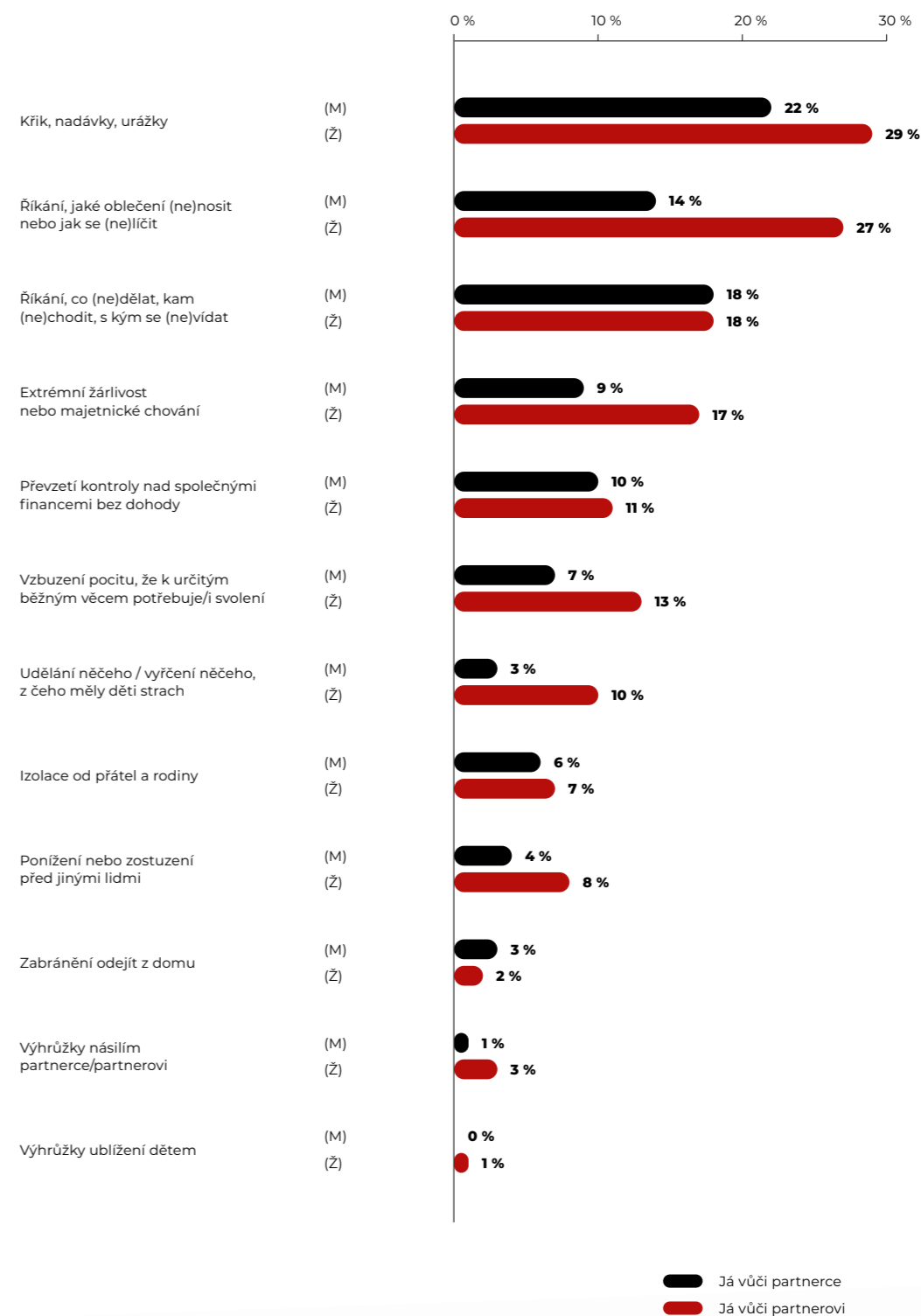
Násilí není specifickou „vlastností“ jednoho pohlaví. Ač násilí ve vztazích dopadá mnohem více na ženy, jsou mu vystaveni také muži. A to včetně násilí fyzického a sexuálního, ať už ze strany žen nebo jiných mužů. Zvláštní kapitolou je pak násilí psychické a sociální, jehož výskyt je u mužů a žen podobný, jak

ukazuje například náš výzkum z roku 2021 (LOM, 2021). Je však také důležité zdůraznit, že samotný výskyt násilí nám neříká nic o jeho dopadech, intenzitě či frekvenci. Následující graf nám tedy ukazuje především to, že i muži jsou vystaveni násilí. A toto násilí je potřeba brát vážně (LOM, 2021).



Variace psychického a sociálního násilí v roce 2022 dle pohlaví

Vzorek osob, které mají stálého partnera/partnerku nebo manžela/manželku
N=369





O programu **Zvládání vzteku** a principech naší práce

Po teoretickém úvodu k tématu násilí se pojdme podívat blíže na program Zvládání vzteku.

LOM se již brzy po svém vzniku v roce 2006 začal věnovat tématu práce s agresí u mužů. Počátky programu Zvládání vzteku je možné datovat do roku 2014, kdy jsme do ČR přenesli metodiku stejnojmenného kurzu od norské organizace Reform. Veřejná část této metodiky je dostupná na webu www.muziprotinasili.cz (LOM, 2015).

Od té doby se činnost naší organizace na tomto poli rozvíjela, mimo jiné i ve spolupráci

s norskou organizací Alternativ til Vold či evropskou sítí pro práci s násilnými osobami Work With Perpetrators – European Network. Důležitou součástí naší činnosti jsou i výcviky pro odborníky v metodě Zvládání vzteku, které pravidelně realizujeme od roku 2015.

Než se podíváme, jak program Zvládání vzteku funguje dnes, necháme k začátkům naší práce promluvit jednoho ze zakladatelů LOMu Michala Vybírala.

Práce s muži a jejich potřebami

Úvod recenze knihy Veroniky Stočesové a Davida Čápa *Psychoterapeutická práce s původci domácího násilí – zvládání vzteku, agrese a násilných projevů* (Portál, 2020) od Michala Vybírala, psychoterapeuta a spoluzakladatele LOMu.



Začnu zešíroka, či spíše od začátku. V ČR ještě před necelými deseti lety téměř neexistovaly specializované podpůrné služby pro původce násilí ve vztazích. Obětem domácího násilí se již dlouho věnuje mnoho organizací – namátkou Bílý kruh bezpečí, Rosa, intervenční centra atd. Zkušenosti ze světa však ukazují, že nikoli trest, ale pouze dlouhodobá psychoterapeutická a sociální práce s původci násilí, často v kombinaci s prací se všemi členy rodinného systému, může vést k dlouhodobému zastavení a změně násilných rodinných vzorců. V ČR se však dlouho tímto

směrem nejen málo realizovalo, ale ani příliš nepřemýšlelo, převažovala rovina represivní. A teď strh ještě o něco zpět, do roku 2004. Čtenáře prosím o trpělivost, vše řečené se o pár odstavců dál propojí do jednoho „(ná) silného“ proudu. Ligu otevřených mužů (LOM) jsme v r. 2006 založili jako organizaci na podporu českých mužů, a to ve dvou rovinách: Zprv prostřednictvím přímé práce (kurzy, workshopy, individuální poradenství atd.) a zadruhé komunikací ve veřejném prostoru (v médiích, kampaněmi, politickým prostoru atd.).

Jedním ze základních pilířů LOMu je myšlenka, že pro vývoj každého muže je důležitý vědomý rozvoj čtyř mužských postojových kvalit, tzv. 4 O:

Odpovědnost Odvaha Originalita Otevřenost

Pohled na mužský svět skrze tyto hodnoty stál také u zrodu otázky:

Jak podpořit muže, kteří nezvládají konstruktivně sdělovat své potřeby a nezraňujícími způsoby projevovat emoce (zejména vztek, zlost, zlobu), a především jednat – někdy – násilně a ubližujícím způsobem se svými nejbližšími?

Uvedená 4 O jsou tak naprosto zásadní pro pochopení toho, jak se LOM dívá na práci s muži obecně i jak se staví k práci s muži, kteří jednat násilně. Pro rozvoj těchto postojů potřebujeme již jako chlupci – a později jako muži – poznávat a zároveň kultivovat svou sílu a agresi. Proto již více než 15 let realizujeme osobnostně rozvojové a vzdělávací workshopy

s názvem Agrese je ok (www.ilom.cz/kurz/agrese-je-ok), abychom jako dospělí dokázali vědomě pracovat s agresí a silou u dětí, především u kluků. Workshopy jsou určené jak rodičům, tak profesionálům (učitelům, vychovatelům, sociálním pracovníkům atd.). Jejich cílem je učít dospělé, jak pracovat s dětmi tak, aby dospělí i děti své emoce včetně vzteku nepotlačovali, ale uměli je plně prožívat a dobře – tedy nezraňujícím popisným způsobem – komunikovat. Tuto práci vidíme mj. jako prevenci násilného jednání v dospělosti. Na druhou stranu jsme si byli vědomi, že jsou muži, kteří se svou silou a agresí zacházejí z mnoha příčin a často pochopitelných důvodů neumí, jednat se svými blízkými násilnými a zraňujícími způsoby a za toto své jednání si neberou plnou odpovědnost. Již v roce 2010 jsme v Česku podpořili celosvětovou kampaň Bílá stužka – muži proti násilí na ženách a dětech (www.muziprotinasili.cz/kampan), jejímž poselstvím je myšlenka: „My, muži, říkáme, že je špatné ubližovat ženám a dětem, a toto jednání zastavíme!“

V této kampani se vymezujeme vůči násilí na ženách a dětech a vyzýváme muže k přijetí odpovědnosti. To vše stálo na počátku naší práce věnované tématu násilí ve vztazích.

Začátky kurzů pro původce násilí v Čechách

Brzy nám v LOMu došlo, že jenom kampaně a apely nestačí. Hledali jsme nejen to, jak vyjádřit své postoje, ale také jak podporovat muže, kteří si uvědomí, že některé prvky jejich chování jsou násilné. Nebo že mívají nekontrolované až násilné projevy. A chtějí toto své jednání změnit. Proto jsme hledali, kde v cizině bychom se mohli inspirovat, protože v ČR to bylo „pole málo orané“, a našli jsme v Norsku nejprve mužskou organizaci Reform a později ATV (Alternativ til Vold – Alternativa proti násilí), organizaci pracující s násilím systémově nejen v Norsku.

Reform již desítky let realizuje kurzy pro mužské původce násilí. Proto jsme v roce 2014

pozvali tuto organizaci do Česka a zorganizovali jsme pod vedením jejich psychoterapeutů osmdesátihodinový výcvik v metodě Zvládání vzteku pro prvních cca 20 účastníků – profesionálů z organizací pracujících v oblasti domácího násilí (včetně jednoho z autorů knihy D. Čápa a autora této recenze M. Vybírala).

Zde je tedy počátek dění, jehož následný vývoj, a především současnost mapuje recenzovaná kniha.

Celá recenze je dostupná zde: www.ilom.cz/prace-s-puvodci-nasili-podpora-jako-reseni

Od edukace ke komplexnímu přístupu

Důležitým milníkem pro rozvoj programu Zvládání vzteku byl rok 2019, kdy jsme se definitivně rozhodli, že chceme z našich kurzů Zvládání vzteku vytvořit komplexní program, který bude plně zohledňovat české minimální standardy pro práci s násilnou osobou i mezinárodní normy dobré praxe.

K tomu bylo potřeba například rozvinout práci na základě case managementu a risk assessmentu nebo začít vyhodnocovat úspěšnost spolupráce s partnerkami či partnery našich klientů. V tuto chvíli je program Zvládání vzteku opravdu komplexní službou, která se pohybuje na pomezí sociální služby, psychoterapie a edukace, přičemž důležitost těchto pilířů se liší v různých etapách naší práce.

Model naší práce je dnes založen na třech základních fázích – Intervention – Therapy – Recovery (intervence – terapie – úzdava), přičemž principy sociální práce jsou

uplatňovány především v úvodu setkávání s klientem. V dalších fázích nabývají důležitosti spíše principy psychoterapie a edukace. Fáze Recovery klade důraz na samostatné fungování klienta, který má možnost využít techniky naučené v rámci edukativních složek programu. Klient může také čerpat z potenciálu ke změně, nastartovaného individuální či skupinovou terapií.

Program je poskytovaný zdarma a je určen převážně mužům (pro které realizujeme program v individuální, a především skupinové formě), ale i ženám (v rámci individuální práce).



Základní informace o programu

Záměrem terapeutického programu Zvládání vzteku je přispět k prevenci násilí ve vztazích na území ČR díky práci s klienty (především s muži), kteří obtížně zvládají svou agresivitu a vztek a dopouštějí se násilí na svých partnerkách/partnerech a dětech nebo jiných blízkých osobách. Základním východiskem naší práce je, že **bez práce s původci násilí nelze násilí ve vztazích úspěšně zastavit.**

Program je vhodný především pro osoby projevující se reaktivní (tzv. „hot-blooded“), afektivní neboli emočně podmíněnou impulzivní agresí. Ta se odráží ve spontánních agresivních emočních projevech, které svým rozsahem neodpovídají provokaci (Mathias, Stanford, Marsh, Frick, Moeller & Swann, 2007).

Nižší účinnost programu lze očekávat u osob s převažující formou proaktivní (instrumentální, „cold-blooded“) agresí. Dle výzkumů (např. Dodge, Lochman, Harnish, Bates & Pettit, 1997) však většina populace vykazuje obě formy agresivního chování a jen 15 % pouze proaktivní agresivní chování. Pro klienty s proaktivní formou mohou být přínosné především části programu založené na zkoumání hodnot a postojů a také korektivní zkušenost terapeutické skupiny.

Principy práce s násilnou osobou, které považujeme za stěžejní:

- ▶ **Case management**
Co klient, to případ – co případ, to proces s jasně danými zodpovědnostmi, evidencí informací a vazbami na fyzické či právnické osoby mimo program. Klíčové je pro nás napojení na služby pro partnerky/partnery, děti a orgány veřejné správy, které nám klienty často posílají.
- ▶ **Risk assessment**
Pravidelně vyhodnocujeme rizikovitost klienta, a to především při vstupu klienta

do programu a také při jeho výstupu. K tomu je pro nás stěžejní spolupráce s partnerkami/partnery klientů.

- ▶ **Sdílení a vzdělávání**
Všichni naši pracovníci procházejí pravidelnou supervizí a mají možnost konkrétní případy řešit na interních poradách a intervizích. Bez toho by svou práci nedokázali dělat dlouho a pro nás by bylo současně těžké bez těchto nástrojů zajišťovat její kvalitu. Samozřejmostí je vzdělávání týmu.
- ▶ **Evaluace a měření dopadu**
Když něco děláme, potřebujeme vědět, že to funguje. Dopad naší práce měříme pomocí dat, která získáváme od klientů a jejich partnerek či partnerů.

Jak už bylo nastíněno v předcházejících kapitolách, násilí má mnoho podob. Se všemi druhy násilí v programu pracujeme. Terapeutický program Zvládání vzteku je ale vhodný především pro klienty, u kterých je násilné chování podmíněno nezvládnutím vzteku. Vztek v tomto kontextu chápeme jako emoci, která vytváří velkou energii a může vést k násilnému jednání.

Hlavním cílem programu je změna chování účastníka. To prakticky znamená, že klient by měl po jeho ukončení lépe regulovat své tendence chovat se násilně ke svým blízkým či jiným osobám. Měl by umět svůj vztek a jeho důsledky zvládat. K tomu vede několik kroků. Je nutno porozumět vlastním nezdravým způsobům zvládání vzteku, naučit se poznat, přijmout a vyjádřit své pocity, změnit svůj postoj k násilnému jednání, zejména umět zpochybnit tzv. „spravedlivý vztek“ („**K tomu, že jsem ji udeřil, mě dohnala ona tím, že mě pořád provokovala...**“) a převzít plnou odpovědnost za své jednání. **K tomu vede kombinace několika dílčích oblastí, na kterých s našimi klienty pracujeme.**

1. Edukace (vzdělávání)

Klient se dozví řadu potřebných informací o vzteku, násilí a jeho podobách a důsledcích násilného jednání. Tyto vědomosti mu umožní sledovat a poznávat na sobě určité vzorce chování a prožívání, které předtím neznal, a tedy pozorovat nemohl.

2. Rozšíření uvědomění

Zkoumání vlastních pocitů, rozbor konkrétních situací, sledování situací u ostatních a pravidelné „měření“ hladiny vzteku mu přinese vyšší citlivost vůči situacím, ve kterých se nachází, a schopnost rozeznávat jemnější odstíny svých emocí, zejména vzteku. Mnozí muži totiž při vstupu do skupiny rozeznají jen dva stavy – „klid“ a „velký vztek“. Když se naučí lépe rozumět signálům přicházejícího vzteku, mohou dříve a lépe reagovat na riziko, že v hádce nebo jiné náročné sociální situaci jejich vztek nekontrolovatelně naroste a oni se budou chovat násilně.

3. Návuk dovedností a technik

Pokud se klient naučí svůj vztek sledovat a rozeznávat jeho odstíny, může v dané chvíli lépe volit, jak se má zachovat, a nestane se pouze „pasivním“ účastníkem situace, který reaguje podle předem daného programu, jenž se pouze spustí. Násilné situace se totiž opakují až s překvapivou podobností. Techniky, které se účastník v kurzu naučí, může rovnou zapojovat do svého každodenního života a pak sdílet své zkušenosti ve skupině.

Tento proces mu umožňuje sledovat, jak účinně tyto techniky fungují. Příkladem takových technik jsou dva základní nástroje kurzu: „žebříček vzteku“ (škála, podle které účastník sleduje hladinu svého vzteku – používá se na každém sezení pro zhodnocení situací z uplynulé doby) a „time out“ (nástroj k přerušování situace, která hrozí eskalací vzteku do úrovně, která by vedla k násilnému jednání – jasně strukturovaný postup, jak s touto situací naložit).

4. Sdílení osobní zkušenosti

Tato oblast se uplatňuje především při skupinové práci, kterou realizujeme prostřednictvím metody mužské skupiny. Tyto skupiny jsou, jak už název napovídá, pouze pro muže. Jsou však často vedeny lektorskou/terapeutickou dvojicí složenou z muže a ženy. Muži se ve skupině vzájemným sdílením situací učí identifikovat rizikové momenty ve svém chování a prožívání, které vedou k násilí, učí se poznat a vyjádřit srozumitelně své emoce a efektivně komunikovat své potřeby a postoje.

To vede k větší transparentnosti směrem k jejich partnerkám (partnerům) a sociálnímu okolí. Od lektorů a ostatních mužů ve skupině dostávají zpětnou vazbu ke způsobům svého jednání a řešení sociálních situací a také podporu v tom, aby jednali jinak, lépe. Zde se z hlediska vedení kurzu uplatňují „klasické“ metody a zásady skupinové práce.

Muži mají možnost přinést si své příběhy, situace, vztahy a za pomoci lektorů a skupiny je v bezpečném prostředí prozkoumávat.

Většinou se zabýváme partnerskými vztahy, výchovou dětí a vztahem k vlastním rodičům. Pravidelným, ale méně častým tématem je pracovní život klienta. Ačkoli v této části skupinové práce není dopředu dáno, že se má téma týkat pouze vzteku nebo násilí, jednotlivé násilné epizody se vynořují jakoby samy od sebe tak, jak se odhalují různé roviny příběhu.

Tím má účastník možnost prozkoumávat různé oblasti svého života a jejich souvislost se svým vztekem a násilným jednáním. Zde se také ukazují souvislosti násilného chování s chováním a prožíváním partnerky, historií v rodině a ukazují se různé postoje účastníka i lidí z jeho sociálního okolí. To je velmi výhodné, protože s postoji nelze pracovat přímo. Stejně jako stereotypy v jednání a myšlení jsou vidět, jen skrze příběh a jeho reflexi ve skupině.

5. Podpora a ocenění

Bez těchto dvou věcí se neobejde žádný růst a osobní rozvoj. Muži se na cestě za změnou svého nevyhovujícího chování mohou „opřít“ o podporu skupiny, mohou prozkoumávat své „relapsy“ v bezpečném prostředí mužů, kteří zápasí se stejným problémem. Mohou být oceněni za svůj pokrok a být příkladem pro ostatní, kteří vidí, že investice do sebepoznávání přináší žádoucí změnu.

Program Zvládání vzteku není ale jen o sdílení a učení se technikám. Je to myšlenkový a metodologický celek, který využívá poznatků z různých směrů psychologie, psychoterapie a pedagogiky. Má svou jasnou metodologii, která popisuje oblast, na kterou chce působit a v rámci níž sleduje, předem dané jasné cíle.

Do programu přijímáme klienty starší 18 let.

V rámci úvodní procedury dále provádíme anamnézu klienta, která nám pomůže odhalit možné kontraindikace pro vstup do programu, vyplňujeme vstupní dotazník, který mapuje frekvenci a intenzitu různých druhů násilných epizod, mluvíme o podmínkách programu i o jeho možnostech a limitech. V rámci této vstupní fáze je s klientem podepisována smlouva, jejíž podmínkou je také předání kontaktu na partnerku či partnera klienta, na kterém se klient násilí dopouštěl. S touto osobou pak dále mapujeme výskyt násilí a rizika z něj plynoucí, předáváme jí informace

o našem programu i dalších podpůrných službách a vyhodnocujeme efektivitu spolupráce s klientem. Spolupráce těchto osob je zcela dobrovolná a daří se nám ji navázat zhruba v 50 % případů.

V rámci vstupní procedury se velmi dobře ukazuje, zda je účastník schopen a ochoten přičíst odpovědnost za násilné chování sám sobě.

Nutno zdůraznit, že se zde nejedná o vinu a trest. Schopnost přijmout odpovědnost za své chování je nutnou podmínkou účasti v programu. U různých účastníků je míra této schopnosti rozdílná. Jsou zde přítomny různé obrany psychického charakteru včetně popírání odpovědnosti, nicméně s těmito fenomény je možné v terapii pracovat. U klienta však nesmí schopnost přijmout odpovědnost zcela chybět, což je časté například u některých typů poruch osobnosti. V případech těchto mužů je práce metodou Zvládání vzteku neúčinná a je nutno volit jiné typy intervence.

Program Zvládání vzteku je časově omezen. V současné době má jeho nejdelší – skupinová – forma patnáct tříhodinových setkání jednou za týden.

S následným follow-up setkáním šest měsíců od ukončení skupiny. V rámci skupiny se velmi dobře daří zmapovat způsob zpracování vzteku a působit na něj, na spouštěče vzteku nebo na vnímání úrovně vzteku. Skupina je ideálním prostorem k nalézání alternativních forem jednání k násilnému chování a aplikaci jasných mechanismů k odklonění násilného chování od partnerky, dětí a sebe. Postojů klienta a jeho osobní historie však máme možnost se dotknout pouze omezeně.

Někteří klienti mají velký zájem pokračovat v terapii a více upevňovat nabyté zkušenosti v konkrétní každodenní praxi za podpory lektorů/terapeutů, protože považují svůj

problém se zvládním vzteku za velmi vážný. Někdy mají obavu, že po ukončení programu se problémy opět vrátí se stejnou intenzitou. Proto pravidelně realizujeme návazné pokračovací skupiny a účastníkům též nabízíme, že se mohou vrátit do programu v případě relapsu násilí. V takovém případě (zvláště pokud od konce účasti v programu uběhl delší časový úsek), musí klient znovu absolvovat vstupní proceduru.

Mužům, kteří chtějí více zkoumat svou mužskou roli i mimo téma zvládní vzteku,

se nabízejí další kurzy LOMu, jako je Mužská cesta nebo projekty zaměřené na otcovství.

Od začátku naší práce metodou Zvládní vzteku sladujeme aktivity se standardy práce s pachateli násilí. **LOM je také členem Evropské sítě pro práci s násilnou osobou (WWP EN).**

Naplnění některých standardů je však v podmínkách ČR velmi komplikované. Průběžně rozvíjíme spolupráci s organizacemi, které pracují s podobnou nebo komplementární cílovou skupinou.

LOM má v budoucnosti v plánu svou činnost na poli práce s násilím dále rozvíjet,

zejména směrem k dlouhodobé individuální terapii, která je však zároveň **nejdražším** způsobem práce.

Cíle programu Zvládní vzteku

1. **Změním své chování** → nechovám se násilně.
2. **Budu si více rozumět** → rozumím svému vzteku, jak vzniká, co ho podporuje.
3. **Osvojím si techniky zvládní vzteku** → vím, co mám dělat, když jsem naštvaný, abych se nechoval násilně.

→ **POZNEJ** co se s tebou děje

→ **ZASTAV** sebe v tom, co děláš – chování, které směřuje k násilí

→ **ZVOL** jiné chování než násilí

Základní předpoklady změny: Jen já jsem ten, kdo mě může změnit. Abych se změnil, musím přijmout odpovědnost za to, co dělám, jak se chovám. Když nepřijmu odpovědnost, nemohu doufat ve změnu.

Změna není nebezpečná: Změny většinou vyvolávají úzkost a obavy. To je normální a v pořádku, každý se tak někdy cítíme. Skupina nás může podpořit v tom, abychom obavy překonali a měnili se.

Mohu se změnit, jsem toho schopen: Každý z nás je schopen se měnit. Za pomoci druhých ve skupině můžeme poznat překážky na cestě k této změně a objevit zdroje, které změnu podpoří.

CÍLEM JE ZMĚNA → ZMĚNA JE MOŽNÁ

„Každý týden tři hodiny, to je fajn. Můžete to probrat, sdílet, co vás štve, zklidnit se, vnímat sám sebe skrz tělo a emoce. Člověk si dovolí dopřát si čas pro sebe. Každý týden se hodnotíte, máte možnost se ohlédnout a máte možnost to zpracovat.“

(klient)

„Už tím, že do toho programu nastoupí, tak je vidět, že přijímá nějakou zodpovědnost. To dřív vůbec neakceptoval. Mohl by si to ještě víc uvědomit. Donedávna říkal, že on je v pohodě a že já jsem blázen.“

(partnerka klienta)

„To, co jsem se naučil, funguje, pomohlo to. Akorát teď jsem vynadal paní v McDonald's, dělala nám snídani 15 minut. Dřív bych jí shodil nástěnku, teď jsem ji jen poslal do prdele.“

(klient)

Kontraindikace vstupu do programu

V rámci úvodních setkání provádíme s klientem anamnézu, jejímž hlavním účelem je odhalit případné kontraindikace vstupu do programu. Jedná se o následující faktory:

Akutní závislost

Pokud klient není schopen docházet na terapie bez užití nějaké psychotropní látky včetně alkoholu, nemůže být do skupiny přijat. Důvodem je to, že bude neustále porušovat stanovená pravidla a terapeut či lektor skupiny to bude muset řešit. Proces bude narušen. Nejprve je třeba řešit závislost (i když násilí také často vykazuje znaky závislostního chování). Alkohol a jiné drogy jsou mnohdy důležitým faktorem ovlivňujícím samotný výskyt i intenzitu násilného chování. Na to je též potřeba brát zřetel. Pokud klient trpí akutní závislostí, je vysoce pravděpodobné, že nemůže úspěšně pracovat na svém násilí.

Klientovi při vstupním rozhovoru pokládáme otázky typu: „Kolik toho kdy vypijete? Dokážete chodit na skupinu bez toho, abyste předtím pil či užíval jinou drogu?“ Vysvětlíme proč: „I jedno pivo narušuje sebekontrolu a uvědomění sebe sama.“ Program má proto pravidlo naprosté střízlivosti (kromě kávy a tabáku).

Akutní duševní onemocnění

Klienti, kteří se léčí s duševním onemocněním, musí dodat vyjádření svého ošetřujícího psychiatra, zda mohou program absolvovat. Pokud vzniknou nějaké nejasnosti, je možné se (po předchozím souhlasu klienta) s lékařem spojit a konzultovat klientovu účast. Duševní nemoc tedy klienta z programu nevylučuje, ale musí být stabilizován.

K akutním onemocněním patří i dekompenzace klienta vzhledem

k posttraumatické stresové poruše či podezření na jiné dekompenzované psychické onemocnění. Pokud klient jeví známky psychické poruchy, je nutné ho nejprve poslat na psychiatrické vyšetření, případně mu pomoci vyhledat terapeutickou pomoc a zvládnání vzteku nabídnout až následně, po započetí léčby a po konzultaci s ošetřujícím psychiatrem nebo psychoterapeutem.

Nedostatečná znalost češtiny

Pokud je klient cizinec, může do programu vstoupit. Podmínkou je ale dostatečná schopnost se česky dorozumět. Klient musí být schopen rozumět, co mu terapeut či lektor říká, a to včetně pojmů podrobně popisujících duševní stavy a vztahy mezi lidmi. Povrchní znalost jazyka nestačí. Zejména u skupinové verze programu takový klient brzdí skupinu a sám nedostává to, co potřebuje. Pokud terapeut cítí, že je možná individuální práce (např. terapeutovy znalosti angličtiny jsou dostatečné a klientovy také), může s ním individuální práci realizovat. Vždy se tak ale děje až po poradě s týmem a vedoucí/m terapeutů či metodikem.

Časové možnosti

Pokud nejsou klienti schopni absolvovat většinu setkání skupinového programu, není možné je do tohoto typu programu přijmout. Špatná docházka narušuje chod celé skupiny a snižuje efektivitu učení klienta, který nedochází. Při vstupním pohovoru klienty informujeme, že mohou zmeškat maximálně 2 sezení z důvodu nemoci nebo závažných

událostí. Klienti s nedostatečnými časovými možnostmi mohou využít individuální práce.

Popírání násilí či silné popírání zodpovědnosti za násilí

V rámci úvodní procedury pomocí mapovacích nástrojů i nestrukturovaného rozhovoru

zjišťujeme, jak je klient schopen popisovat své násilné jednání a zda si za násilí přičítá zodpovědnost. Je jasné, že klient bude produkovat mnoho obranných mechanismů – to je podstatou jeho problémů s násilným chováním. Pro přijetí do programu musí ale mít základní schopnost popisovat situace a sebe v nich (jsem to já, kdo to dělal) a alespoň v minimální míře přijímat zodpovědnost za to, co dělal. Pokud klient toto nespĺňuje, nemůže být do programu přijat.

Individuální program Zvládnání vzteku

Individuální práce s klienty nad rámec nezbytných vstupních procedur a case managementu je v programu Zvládnání vzteku v procesu stálého rozvoje. Terapie násilí vyžaduje propojení mnoha disciplín a přístupů a je velmi náročná na čas terapeutů, a tím i na zdroje, ze kterých je hrazena. V LOMu je těžiště práce s násilím ve skupinové formě programu.

Do individuální podpory tak směřují ti klienti, kteří nejsou skupinové práce schopni, a to zejména kvůli svým osobnostním nastavením. Nebo ti klienti, pro které jsou skupiny v Praze či v Plzni místně či časově nedostupné.

Individuální konzultace jsou v současnosti realizovány spíše v krátkodobém či střednědobém horizontu (5–15 hodin poradenství) než jako dlouhodobé terapie.

Individuální forma programu přináší variabilitu možných přístupů i větší časovou flexibilitu.

Někteří klienti se také skupinové formy práce obávají, proto si nějaký čas budují důvěru v terapeutickém vztahu s jedním terapeutem, než do skupiny vstoupí. V programu Zvládnání vzteku jde především o dodávání naděje a univerzalitu, altruismus, rozvoj socializačních dovedností, napodobující chování a interpersonální chování a skupinovou soudržnost.

Skupinový program je tedy zatím vždy první volbou nabídky klientovi, pokud tomu nebrání individuální důvody.

Motorkáři a papiňáci aneb Model nezdravého zvládání vzteku

„Kdybych to přirovnal, je to, jako bych měl v ruce plamenomet. Ve vzteku vyprázdním tu nádrž, ale u toho spálím všechno kolem sebe. A já nechci pálit všechno kolem... Svoji ženu, děti...“

(klient)

Základním myšlenkovým modelem programu je tzv. model nezdravého zvládání vzteku. Tento model je výchozím bodem všech aktivit programu a s klienty jej velice zevrubně prozkoumáváme.

Vztek je emoce, za kterou vždy stojí **další emoce**, které mu dodávají energii, případně tyto emoce vzteku předcházejí. 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...“ či „Přeskočilo mi a neovládal jsem se.“

Vztek a jiné pocity vyvolá tzv. **spouštěč**, což může být nějaká událost, vzpomínka, něco, co jiná osoba řekne. Na různé podněty reagujeme každý jinak a je důležité pochopit, na jaké podněty klient reaguje a jaká je mezi spouštěčem a výbuchem vzteku souvislost. Tento způsob je ovlivněn naší osobní historií včetně postojů, které se v nás v průběhu našeho života formují. Mnozí muži ve skupinách docházejí k poznání, že se způsob, jakým zvládají svůj vztek, své pocity, a to, jaké mají postoje, „naučili“ od svých rodičů.

Postoje mají výrazný vliv na to, jakým způsobem na vztek zareagujeme, protože určují, do jaké míry je pro nás násilí přípustné či ne. Postoje souvisejí s přijímáním

odpovědnosti za násilné chování. Důsledkem můžou být například bagatelizace násilí („Škoda rány, která padne vedle!“) nebo vnímání násilného chování vůči jiné osobě jako „spravedlivého, oprávněného“.

To, jak zpracováváme své pocity a jakým způsobem je prožíváme, souvisí také s naší osobní historií. Jako lidé se učíme nápodobou a je důležité, jak vztek zpracovávaly osoby, které nás vychovávaly, s nimiž jsme byli v úzkém kontaktu. Některé spouštěče se mohou také týkat situací, v nichž jsme byli v průběhu svého vývoje poníženi, bylo nám ublíženo, cítili jsme strach. Na takové podněty pak reagujeme zvýšenou měrou.

Se vztekem se v principu vypořádáváme dvěma základními způsoby, které můžeme považovat za nezdravé: **potlačováním** (uzavíráním se do sebe, otupováním se alkoholem, popíráním problému, ...) nebo **vybíjením** (fyzické násilí, nadávky, rozbíjení věcí, ...). Prvnímu typu klientů říkáme „**papiňáci**“. Potlačování vzteku zpravidla končí jeho vybitím, tedy násilím. Vztek je totiž takzvaná stenická emoce. Tvoří energii, je nabuzující, silně člověka směřuje k určitému typu chování, zejména k útoku. Na druhé straně jsou klienti, kterým říkáme „**motorkáři**“. Ti v sobě

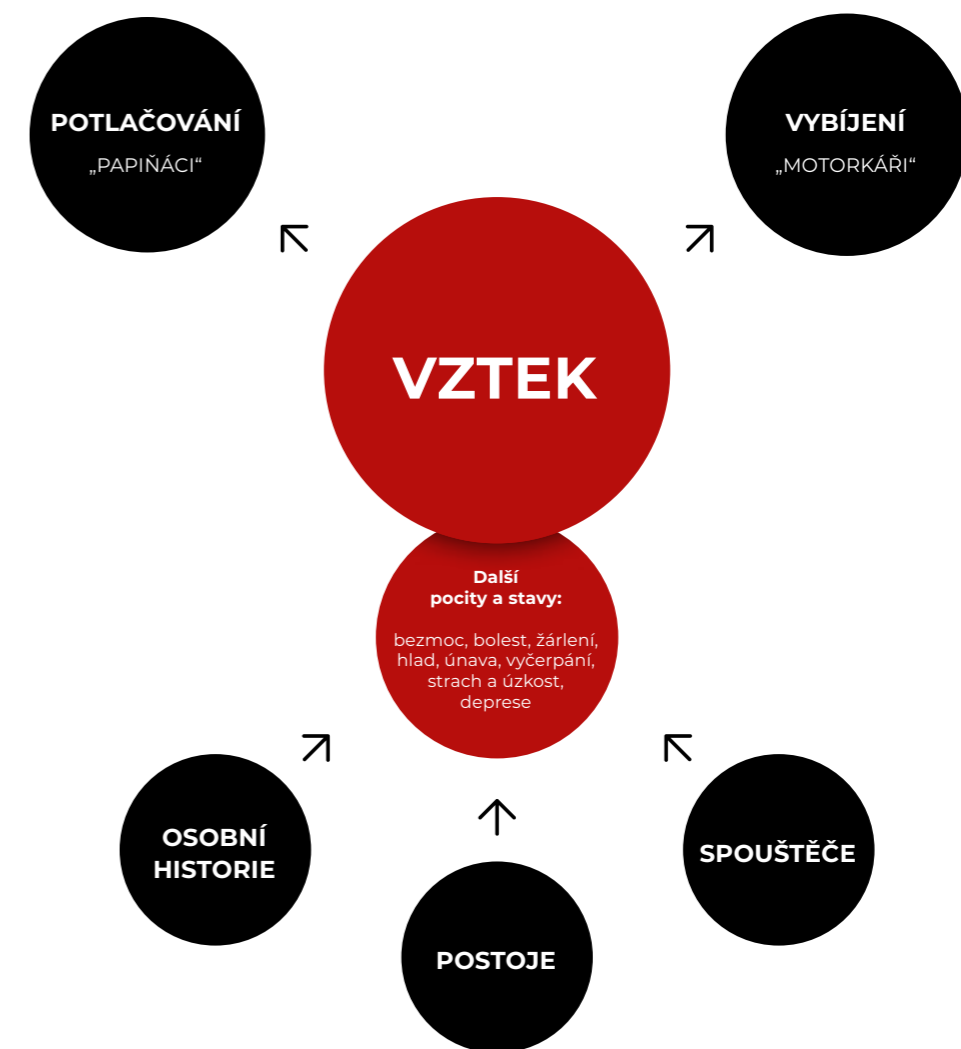
vztek nedusí, naopak jej hned vypustí ven. Dochází u nich k **vybíjení** vzteku bez použití kontrolních a seberegulačních mechanismů. Takřikajíc „jedou na první šlápnutí“.

Násilné chování je často důsledkem tzv. „sociálního dědictví“, jinak řečeno „transgeneračního přenosu“.

Mnoho mužů, kteří navštěvují poradny zabývající se násilným chováním, bylo v dětství samo vystaveno násilí. Zároveň je třeba zdůraznit, že to, že někdo v dětství zažíval násilí, nemusí nutně vést k tomu, že se jako dospělý sám chová násilně. Současně platí, že ne každý, kdo se v dospělosti chová násilně, zažíval násilí jako dítě. Je ale pravděpodobné,

že tito muži zažili jiná selhání ve výchově. Jako třeba nedostatečnou emoční blízkost s rodiči, rodiče s výrazným problémem s drogami/alkoholem apod. Tyto zkušenosti z doby dospívání jim způsobily emoční rány, které v pozdějším věku vedly k tomu, že nezvládají vztek zdravým způsobem. Násilné chování souvisí i s nedostatečnou informovaností a nízkým uvědoměním si důsledků násilí. Příkladem může být použití násilí při výchově dětí.

Mnoho lidí se (falešně) domnívá, že násilí ve výchově dětí může být efektivnější než jiné způsoby výchovy a že násilí ve výchově není škodlivé. Ani jedno z toho není pravda.



Žebříček vzteku

Jak jsme již zmínili, vztek je emoce. Zároveň existuje hodně emocí, které lze popsat jako „pocity z kategorie vzteku“, například **podrážděnost, zuřivost, naštvaní**. Mají různou sílu.

Zuřivost můžeme pocítovat jako mnohem silnější emoci než podrážděnost. Když se člověk rozzuří, ztrácí kontakt sám se sebou. Veškerá pozornost je zaměřena ven na zdroj ohrožení, ponížení či nespravedlnosti nebo na to, co je pocítováno jako chyba druhých. Je důležité se v těchto svých pocitech orientovat. Pokud chci zastavit násilí, musím své pocity vnímat. Orientovat se podle svého chování je nedostačující, protože své chování zachytím, až když je vykonáno – až když zařvu,

dám facku, do někoho strčím... Ke zlepšení schopnosti poznávat své prožívání vzteku nám slouží takzvaný „**žebříček vzteku**“ (anger ladder). Žebříček symbolizuje intenzitu vzteku. Jak stoupám po pomyslných příčkách, můj vztek roste.

Žebříček vzteku má škálu od jedné do šesti, přičemž jednička znamená slabý pocit vzteku a šestka je nejsilnější vztek, který jsem někdy zažil.

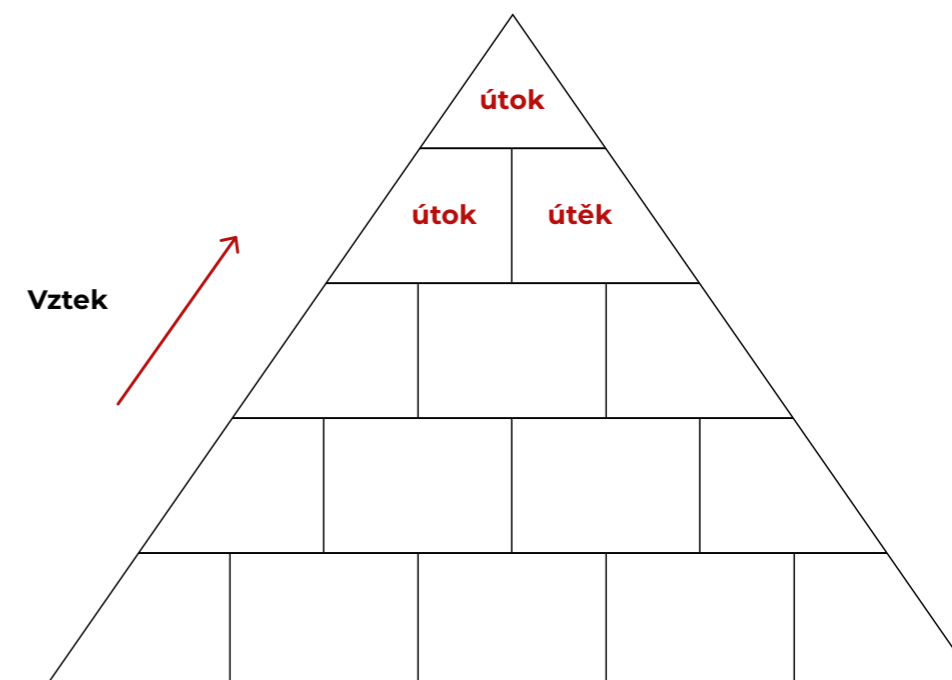
Žebříček může mít například tuto podobu:

| Název stupně | Chování | Tělesné signály |
|------------------------|--|--|
| 6. Zuřivost | → útočím, biju | → nevnímám své tělo, jako kdyby nebylo |
| 5. Nenávisť | → strkám, křičím, sprostě nadávám | → horko v hlavě a na hrudníku |
| 4. Rozčilení | → nadávám, bouchnu dveřmi, odcházím a přicházím zpět | → tlak na hrudi, bušení srdce |
| 3. Vztek | → vypouštím ironické poznámky | → sevření okolo žaludku |
| 2. Naštvaní | → mlčím, nekomunikuji, „významně“ se tvářím | → pocit tlaku v rukou, vnitřní neklid |
| 1. Podrážděnost | → méně mluvím | → mravenčení v končetinách |

Jak vidíme u tohoto příkladu fiktivní osoby, vysoké stupně vzteku vedou k násilnému chování.

Jak stoupáme po pyramidě nahoru, náš vztek roste.

Pyramida vzteku



Kameny v podstavě pyramidy symbolizují možnosti, jak mohu se situací naložit. Čím je emoce silnější, tím hůře ovládám své chování. Čím je vztek silnější, tím více mi ubývají možnosti, co jsem schopen udělat bez použití násilí, a více se soustředím na protivníka. Nakonec zbývají jen dva kameny – útok a útěk –, **pokud v této chvíli ze situace neodejdu, již jen útočím.**

Zásadním momentem při zvládání vzteku je přijetí odpovědnosti za něj – nebo spíše za chování, které vztek vyvolává. Znamená to zejména, že si uvědomuji, že vztek mám. Pak také, že vztek je emoce, která vypovídá důležité věci o světě kolem nás a o tom, jak se v dané situaci cítíme. 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.

Potřebujeme 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. Člověk může změnit jen sám sebe a to, jak se k těmto lidem a v daných situacích chová. Toho lze dosáhnout jen vnitřní změnou. Nejlepší cesta k vnitřní změně je terapie. 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 naše hranice vedou. 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, potřebuje:

Akceptovat svůj vlastní vztek a také další emoce jako strach, smutek, stud, pocit méněcennosti apod. a poznat, jak fungují, co s ním dělají... Pro tento účel je ideální navštěvovat skupinu zaměřenou na zvládání vzteku nebo individuální psychoterapii.

Uvědomit si negativní nastavení a postoje spojené se vztekem. Vlastní postoje člověk velmi těžko sám nahlédne, terapeutická skupina je proto ideálním místem, kde může dostat na ke svým postojům kvalitní zpětnou vazbu. Klient potřebuje přijmout to, že se vztekem má skutečný problém. Skupinou je pak více motivován ke změně.

Přijmout zodpovědnost za svůj vztek, své emoce, myšlenkové pochody a chování. Přijetí odpovědnosti se dosahuje v procesu programu Zvládání vzteku zejména tím, že účastníci zkoumají důsledky svého vzteklého chování a jeho dopadů na blízké a je samé. V bezpečném prostředí dobře vedené skupiny účastník nahlíží své pocity spojené s těmito situacemi, spouštěče vzteku a podobné situace ve své osobní historii.

Zastavit jednání, které způsobuje problémy, a zvolit si udržitelné a zdravé způsoby zvládání vzteku. Klient potřebuje zkoumat možnosti, jak zacházet se situacemi, které v minulosti řešil s použitím násilí. Skupina je ideálním místem, kde může dostat podporu, aby nové způsoby zkoušel a učil se ze svých chyb. Skupina také generuje možnosti, jak se situacemi naložit. Sdílení podobných zážitků pozitivně ovlivňuje rozvoj pocitu sounáležitosti a umožňuje mluvit o selháních a relapsech. Toto sdílení pak podporuje učení. K novým dovednostem patří také schopnost dávat najevo své pocity zdravým způsobem. Klient se zcitlivuje vůči prožívání svého vzteku, dokáže dříve poznat, že je naštvaný, a lépe

komunikovat, co potřebuje. Vzrůstá také jeho vnímavost vůči tomu, co je násilné chování, jaké jsou jeho druhy, a umí lépe toto chování rozeznat u sebe i u druhých.

Zkoumat svou osobní historii a vztažné osoby. Za pomoci terapeutů nebo lektorů klient zkoumá chování vztažných osob, které ho životem provázely, a hledá vzorce, které souvisejí se zvládáním vzteku a násilím. Popisuje svou cestu životem a roli násilí v něm. Poznává, jak se vzorce z raných stadií života a chování lidí, kteří ho vychovávali, odrážejí v jeho současném prožívání a zvyklostech.

Umět naložit se svým vztekem ve chvíli, kdy se děje. Klient se naučí používat takzvané ventily vzteku, což jsou činnosti, které vedou k okamžitému poklesu vzteku na nižší, zvládnutelnou úroveň (dýchání, soustředění, silové činnosti, odvedení pozornosti atd.). Naučí se konkrétní postupy, jak se orientovat ve svých emocích a nenechat se svým vztekem zavést do horních částí pyramidy vzteku. Naučí se techniku „time-out“, což je postup, který mu umožní při vysokých hladinách vzteku opustit situaci a nepokračovat v násilném chování. Zároveň se učí zachycovat méně intenzivní signály vzteku a co nejdříve jim v potenciálně kritických situacích přizpůsobovat své chování.

Poznat a uvědomit si, co cítí druzí a jak vnímají naše chování. Dalo by se říci, že jedním z cílů programu je i zvýšení schopnosti empatie účastníků vůči druhým osobám, zejména vůči jejich blízkým (partnerkám, dětem, rodičům, přátelům, spolupracovníkům, ...). Takové uvědomění pomáhá klientovi dohlížet důsledky svého chování z hlediska prožívání ostatních. V reálných situacích pak uvědomění si důsledků pomůže dříve „zatahnout za ruční brzdu“ a být více přítomen v tom, co se právě děje. Kde to jsem, co dělám, jak mi je, jak se cítí v této chvíli ostatní, o co se jedná, jaké to bude mít dopady, když budu dále pokračovat ve vzrůstajícím vzteku...

Spouštěče vzteku

„Spouštěčem jsou i alkohol a drogy. Jeden večer měl drogy a ty další večery se to pak táhlo, byl náladovej... Nadávky, hádky furt, byl výbušnej... Trávu, tu hulí každé den.“

(partnerka klienta)

V modelu nezdravého zvládání vzteku jsme se seznámili s pojmem „spouštěč“. Spouštěč se týká vzteku. Vztek totiž u zdravého člověka nevznikne jen tak. Něco ho musí spustit. Spouštěč je nějaká situace, která způsobí, že se v nás ozve vztek. Někdo něco řekne nebo naopak neřekne, ačkoli jsme to očekávali. Někdo udělá něco, co nám vadí, nebo naopak neudělá to, co jsme potřebovali. Někdo řekne, že něco udělá, ale pak to neudělá a uvede nás do situace, kdy něco potřebujeme, ale ono to není k dispozici. Nebo si na nějakou takovou situaci prostě jen vzpomeneme. Vše se to týká vzteku a ten vznikne, když něco není tak, jak potřebujeme či chceme, lidově řečeno „po našem“. Některé spouštěče máme jistě všichni společně. Když nás bolí zub, většina z nás je za nějakou dobu rozmrzelá a naštvaná. Ujede nám autobus a my potřebujeme být v nějaký čas na určitém místě. Někdo nám ukradne auto. Díváme se na televizi a sledujeme, co dělají a nedělají politici. Partner nebo partnerka nám něco vyčítá a my s tím nesouhlasíme. To jsou běžné lidské situace. Na každého ale působí jinak, takže někoho naštvé ujíždějící autobus více než někoho jiného.

Z ukradeného auta bude někdo více naštvaný, někdo zase spíše smutný. Existují ale i spouštěče, které u někoho spustí velmi silný vztek, přitom stejný spouštěč nechá někoho jiného chladným.

Jak vidíte, spouštěče se hodně dotýkají postojů. Postoje souvisejí s tím, co považujeme za správné a co ne. Jak co má být a co se nemá. Jak jsme již popisovali, vztek souvisí i s jinými pocity. Často je spuštěn bezmocí.

Bezmoc není jen ta situace, kdy jsem naprosto neschopný jakéhokoli činu, například jsem upoutaný na lůžko nebo sedím v letadle, které padá z oblohy na zem.

Bezmoc prožívám i v takové běžné situaci, kdy potřebuji někde být, jdu na čas a dítě, které mám při cestě odvést do školky, se nechce a nechce obléknout. Prostě něco není v mé moci, není v mých silách to v dané chvíli změnit. Nastupuje vztek a ten nás může posunout k tomu, že se začneme chovat násilně. Například začneme na dítě řvát nebo ho uhodíme.

Na co se zaměřujeme, to rozvíjíme. Když se zaměřujeme na věci, které nemůžeme či neumíme ovlivnit, rozvíjíme tím svou bezmoc a náš vztek se stupňuje.

Zbavování se odpovědnosti za násilí

„Spoustu věcí na mě háže, jako že prý vyprovokuji tu situaci a můžu za to, že se tady potom rve.“

(partnerka klienta)

„Když má premenstruační syndrom, tak má týden nebo i čtrnáct dní nějaký ty její psychický ty...

Já mám taky nějaký ten svůj stres a tam stačí jedno dvě popíchnutí a je hádka na stole.“

(klient)

Sloučit násilné chování a hezký láskyplný vztah je nemožné, jedno druhé vylučuje. Zároveň to, že se násilí dopouštíme, v nás vyvolává spoustu pocitů, které jsou velmi nepříjemné: stud, pocit viny, pocit méněcennosti, obavy, úzkost, bezmoc a podobně. Abychom se těchto pocitů zbavili a nemuseli čelit myšlenkám, které nám ukazují, že násilím vlastně vztah rozbíjíme, používáme ve svém vlastním myšlení různé strategie. Ty nám umožňují „ohnout“ realitu podobně jako křivé zrcadlo, abychom nemuseli čelit ohrožujícím pocitům a myšlenkám a sami před sebou neztratili tvář. Vidíme pak situaci jinak, než jaká ve skutečnosti je. Přihneme násilí tak, aby neohrožovalo pohled na nás samotné. Teprve když se naučíme tyto své strategie rozeznávat a za pomoci terapeutů a členů skupiny se těmto nepříjemným pocitům postavíme, můžeme skutečně něco změnit.

Jak to tedy děláme, abychom se zbavili odpovědnosti za násilí, které jsme způsobili?

Popírání

Mohu si sám před sebou nebo před ostatními říkat, že nic špatného nedělám. Nestalo se to, nic podobného jsem neudělal. Člověk dokonce zapomene a pak zapomene na to, že zapomněl. Myšlenky na špatné věci, které jsme

udělali, sami sobě popřeme. Také si můžeme říkat, že to, že jsme někoho bili nebo mu jinak ublížili, násilí není, i když v hloubi duše víme, že je to jinak. „Nic jsem neudělal.“ „Není to pravda, že bych ji uhodil.“

Bagatelizování

Abychom nemuseli čelit nepříjemným pocitům, které nám přinese vědomí, že jsme někomu ublížili, snižujeme závažnost toho, co jsem udělali. „Vždyť se nic hrozného nestalo.“ „Jen jsem do ní trochu strčil.“

Ospravedlňování

To, že použijeme násilí, je špatné. Nepříjemné pocity nám pomůže ztlumit vědomí, že použití násilí mělo nějaký důvod. Nebo že si to osoba, ke které jsme se chovali násilně, zasloužila. „Za to si mohla sama, když mě provokovala.“ „Zlobil, tak si zasloužil nařezat.“

Vnější faktor

Někdy můžeme násilí zdůvodnit vnějšími okolnostmi, které jako by způsobí, že jsme se nemohli kontrolovat či se zachovat jinak než násilně. „Byl jsem opilý, to se neznám.“ „Je toho na mě moc, to snad chápete, že prostě rvu.“

Fragmentace

Fragment je zlomek, část, něco odděleného od celku. Násilí silně zasahuje do celého vztahu a ničí ho, to ale nechceme vidět. Chtěli bychom, aby mimo situace, v nichž dochází k násilí, bylo všechno v pořádku. To ale nejde. Tak se snažíme situace násilí v naší mysli oddělit od zbytku vztahu a zachovat si naději, že kromě těchto situací je vše v pořádku. „Uhodil jsem ji jen jednou.“ „Ano, máme hádky a ubližujeme si, ale jinak máme opravdu hezký vztah.“

Normalizování

V naší společnosti jsme na násilí poměrně zvyklí. Komunisté ho za éry socialismu používali běžně k tomu, aby si vynutili na občanech poslušnost. Odvolávání se na ostatní či na nějaké zvyklosti je také způsob, jak snížit svou vlastní odpovědnost za to, co jsem udělal.

Někdy jsme o tom dokonce i přesvědčeni, je to věc postoje. „U nás v rodině je normální dávat fyzické tresty.“ „Jiný muž by jí taky dal facku, to je přece normální v takové situaci.“

Prezentování nemožného

Někdy můžeme ze sebe shodit odpovědnost za násilí tím, že situaci prezentujeme tak, že jsme vlastně neměli jinou volbu než násilí. Přetrvávání násilí ve vztahu můžeme omluvit stejně – nedá se s tím nic dělat, situaci nelze změnit. Člověk se tak stává jen hráčem v předem napsaném scénáři a sám za násilí odpovědnost nenese. „Kdybych ji fyzicky netrestal, co z ní vyroste. Jinak to přece nejde.“ „Vím, že jí ubližuju, ale přece ji nemůžu opustit.“ „Co jsem měl dělat, jinak by přece vůbec neposlouchala, co jí říkám.“

Nezapomínejte, že žádná tato strategie nezbavuje odpovědnosti za násilí.



Funguje to vůbec? Evaluace programu Zvládání vzteku

„Je mi o dost líp, jsou situace, na kterých musím pracovat. Bez debat. Třeba chvíli předtím, než jste zavolala, zase něco děti vyvedly. Ale já už vím, jak to zpracovat, využil jsem metodu time-out, nevypěnil jsem.“

(klient)

„Byla celkově větší pohoda, je nám spolu zase dobře. I holky si všimly, že už po nich tolik nevrčí. Úplně mě to překvapilo, jako by se zmáčklo nějaký tlačítko. Byla to změna tak o 80 %. Nějaký nepříjemnosti samozřejmě ale taky byly.“

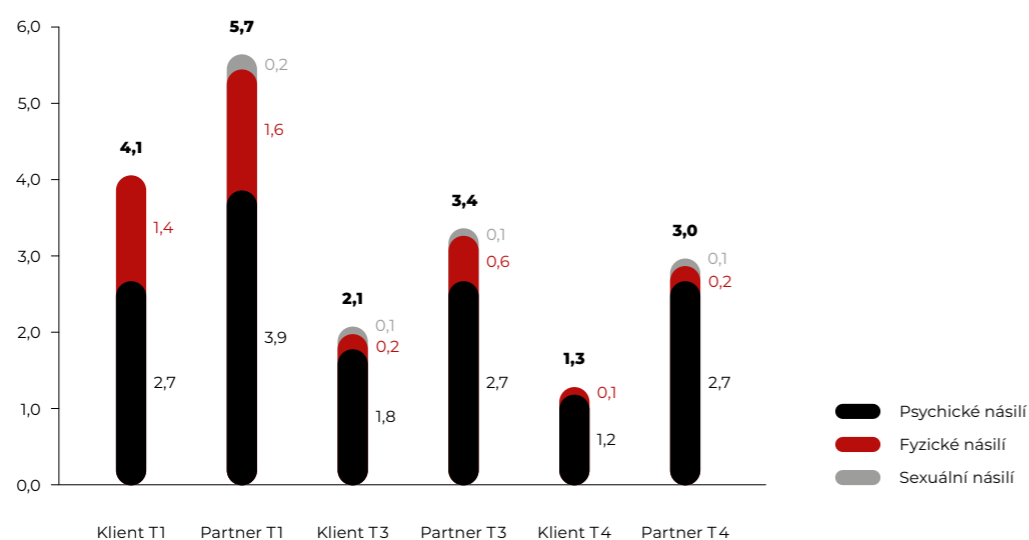
(partnerka klienta)

Mezi lety 2019–2022 jsme intenzivně pracovali na změření dopadů našeho programu. K tomu jsme přeložili a implementovali metodologii Impact monitoring toolkit vyvinutou evropskou sítí pro práci s násilnými osobami (WWP EN). Ta pracuje se sebehodnocením klienta i validací jeho výpovědi ze strany jeho partnerky. Níže vám nabízíme krátký vhled do toho, jaké odpovědi nám získaná data dala na naše hlavní evaluační otázky.

Otázka č. 1: Dochází u klienta procházejícího terapeutickým programem Zvládání vzteku k redukci výskytu násilných epizod, agresivního jednání a výbuchů vzteku?

Výpovědi klientů i partnerek ukazují, že na konci terapie i 6 měsíců po jejím ukončení se ve srovnání se stavem před zahájením terapie statisticky významně snížil průměrný počet násilných aktivit v případě fyzického a psychického násilí. Nejméně rozšířené mezi klienty bylo sexuální násilí, které v dotazníku před zahájením terapie deklaroval pouze 1 klient a 4 partnerky. Výskyt sexuálního násilí v průběhu terapie kolísal, ale stále se držel v řádu nižších jednotek případů, a proto bylo nemožné s ohledem na nízkou četnost výskytu vyhodnotit vliv terapie.

Průměrný počet násilných aktivit



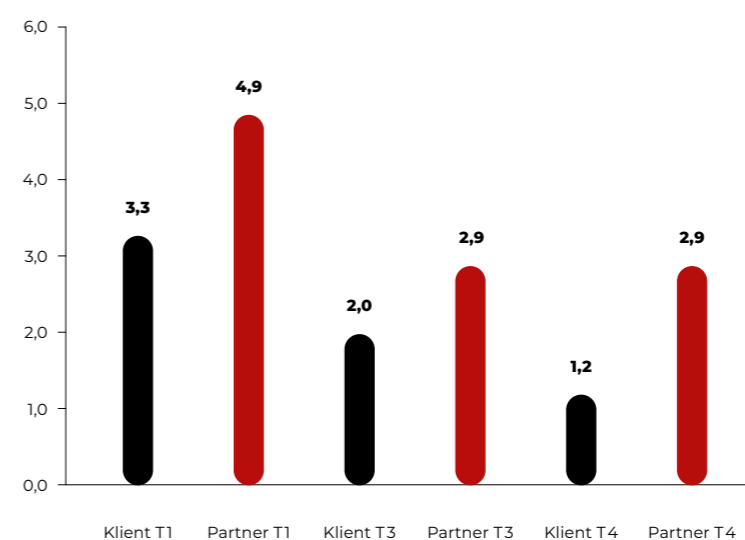
Zdroj: IMPACT Toolkit, Klient (37), Partnerka (37), T1 = vstup do terapie, T3 = konec terapie, T4 = 6 měsíců po terapii

Pozn.: Jednotlivé aktivity násilného chování reportované ze strany klienta byly sečteny (např. urážení partnerky a její izolování se počítalo jako dvě různé násilné aktivity). Celkový počet násilných aktivit byl spočítán pro každého klienta a vypočítán průměr pro každou ze tří forem násilného chování (psychické násilí, fyzické násilí, sexuální násilí).

Jednoznačně nejvíce rozšířené bylo ve skupině klientů psychické násilí. Některé z forem psychického násilí se před vstupem do terapie dopustili všichni dotázaní klienti. Nejčastěji se jednalo o křik, nadávky, urážky, ponižování, vyhrožování a chování, které vzbuzovalo strach u dětí. V případě psychického násilí nedošlo

v průběhu terapie k výraznému snížení počtu klientů, kteří se dopustili alespoň jedné násilné epizody, což je do značné míry dáno tím, že křik, nadávky a urážky jsou poměrně rozšířené i v chování běžné populace. Došlo ale ke statisticky významnému snížení intenzity psychického násilí.

Intenzita násilného chování – psychické násilí



Zdroj: IMPACT Toolkit, Klient (37), Partnerka (37), T1 = vstup do terapie, T3 = konec terapie, T4 = 6 měsíců po terapii

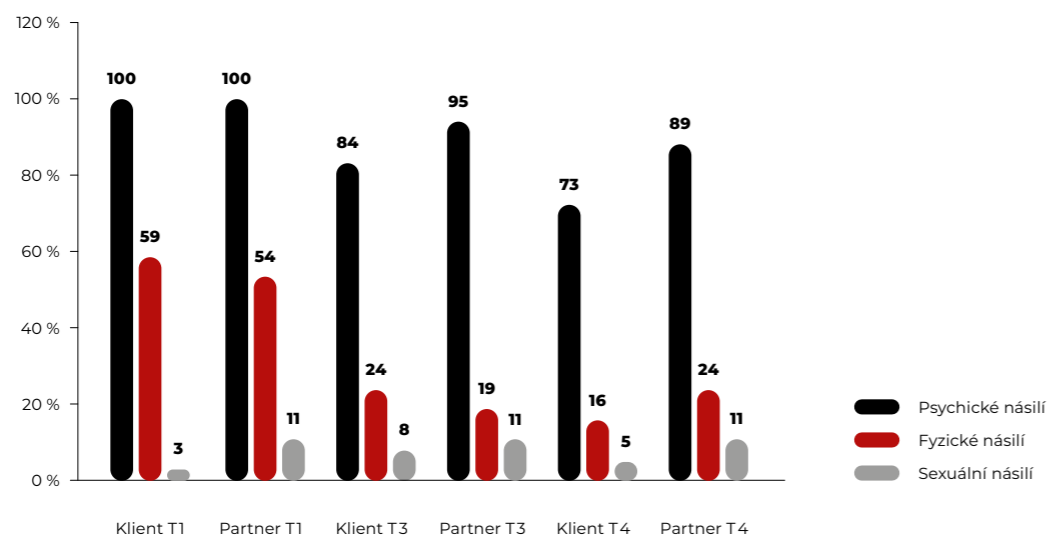
Pozn.: Čísla z Likertovy stupnice pro každého klienta byla rekódována (od „0“ nikdy po „2“ často) a sečtena. Poté byl vypočítán průměr za celý vzorek.

Otázka č. 2: Dochází u klienta procházejícího terapeutickým programem k úplnému zastavení fyzického násilí?

Výpovědi klientů i partnerek ukazují, že v průběhu trvání skupinové terapie nedošlo k úplnému zastavení fyzického násilí u všech klientů, ale v důsledku působení terapie došlo ke statisticky významnému snížení počtu klientů, kteří se v průběhu programu fyzického násilí dopustili. V období šesti měsíců po ukončení terapie nedošlo u klientů, kteří prošli terapií, k významnému relapsu fyzického násilí. Na konci terapie deklarovalo fyzické násilí 24 % klientů a 19 % partnerek,

na konci šestiměsíčního období po ukončení terapie deklarovalo fyzické násilí pouze 16 % klientů a 24 % partnerek. Výsledky šetření tedy dokládají, že v souladu s evaluačním cílem nedochází k opakování fyzického násilí u více než 50 % klientů (data 37 klientů, kteří prošli terapií a mají vyplněné všechny dotazníky, a to včetně partnerských, ukazují, že ve srovnání se stavem před zahájením terapie nedošlo v období 6 měsíců po ukončení k opakování fyzického násilí u 76 % klientů). Také podíl partnerek, které deklarovaly fyzické násilí na konci šestiměsíčního období po ukončení terapie, byl ve srovnání s jejím zahájením stále méně než poloviční, i když výsledky naznačují, že v období mezi ukončením terapie a následujícím půlrokem dochází z pohledu partnerek klientů k mírnému relapsu.

Podíl těch, kteří se dopustili alespoň jedné násilné aktivity



Zdroj: IMPACT Toolkit, N = 37 kompletních dotazníků, T1 = vstup do terapie, T3 = konec terapie, T4 = 6 měsíců po terapii

Jako nejčastější projevy fyzického násilí uváděli klienti i partnerky shodně „dal jsem jí facku“ a „fyzické ohrožování“. Partnerky pak o něco častěji uváděly také omezování v pohybu. U všech nejčastějších projevů fyzického násilí došlo v průběhu terapie k významnému

zlepšení. Podíl klientů, kteří uvedli, že dali partnerce facku, na konci terapie poklesl ve srovnání s obdobím před zahájením terapie z 54 % na 19 %. U partnerek se jednalo také o významný pokles deklarovaného „fackování“ z 51 % na 8 % na konci terapie.

Ne všechny programy fungují

Pár slov česko-norské psycholožky Barbory Jakobsen z Alternativ til Vold.

Analýzy různých intervencí ukazují, že přístupy čistě psychoedukativního a edukativního charakteru, které jsou v angličtině označovány jako „Batterer Intervention Programmes“ a mnohdy nařízené soudem, nemají stabilní výsledky.

(Karakut a kol., 2019)

Případně jejich výstupem není snížení násilí a jeho absolventi recidivují stejně často jako respondenti kontrolní skupiny bez účasti v programu.

(Babcock, 2018)

Je proto nutné vynakládat zdroje na zavedení terapeutické nabídky pro osoby dopouštějící se násilí, kterým je intervence doporučena nebo jsou k ní sami motivováni a které potřebují **terapeutický přesah**. Takovým opatřením můžeme přispět k zastavení násilí v blízkých vztazích a zabránit „transgeneračnímu“ přenosu. Nové terapeutické nabídky založené na výzkumu mají společné, že se v rámci práce zaměřují na taková témata, jako jsou: **bezpečnost, genderové role, práce s traumatem, psychické zdraví, problémy s návykovými látkami a na podporu vztahových**

a **rodičovských kompetencí**, pokud jsou ve vztahu dětí. Součástí je také **mezioborová spolupráce**. Východiskem těchto intervencí je, že osoba dopouštějící se násilí je zodpovědná za násilí.

(Askeland & Råkil, 2017; Cowan & Cowan, 2019; Scott & Lishack, 2012; Stover et al., 2020)

Takové terapeutické intervence mají kvalitní empirickou oporu a výrazně lepší účinnost než tradiční „Batterer Intervention Programmes“, které vycházejí z toho, že muže učí, jak spolu souvisí vzorce genderových rolí a páčání násilí.

(Stover et al., 2009)

Kromě toho se zdá, že využití motivačních konzultací k posílení terapeutického vztahu a aktivního zapojení klienta do terapie zvyšuje šanci na účast klienta na sezeních a následně snižuje incidenci násilí.

(např. Taft a kol., 2004; Taft a Murphy, 2007)

Což podporuje například opatření, která doporučují pomáhajícím profesím a policii, aby takové intervence doporučovali a motivovali k nim. Z hlediska dopadů násilí v blízkých vztazích na zdraví populace jsou taková opatření investic.

Kazuistiky / případové studie

Jména klientů a některé biografické údaje byly v rámci ochrany soukromí klientů změněny.

Josef Š.

Anamnéza

44 let, IT specialista. Žije s manželkou a 3 dětmi v Belgii. Před třemi lety syndrom vyhoření (4 týdny prac. neschopnost a slabá antidepressiva). Preferuje online kvůli dlouhodobému pobytu v zahraničí.

Náš program našel na internetu. Dochází na individuální terapii v Belgii, ale myslí si, že jazyková bariéra a kulturní zkušenost hrají roli v neúspěšnosti terapie.

Násilí

Klient uvádí:

Psychické: křik a urážky směrem k partnerce
Fyzické a psychické: směrem k dětem, pohlavky, držení, facky
Přijímá odpovědnost.
O násilí (vzteku) otevřeně hovoří.

Partnerka uvádí:

V typech násilí se co do popisu situace shodují. Partnerka má někdy obavy nechat Josefa s dětmi samotného, podle ní nezvládá výchovu bez používání násilí. Někdy mají děti i modřiny z toho, jak je drží. Sama se manžela nebojí.

Co klient chce (zakázka):

Zvládat výchovu dětí bez použití násilí. Lépe umět „ustát“ situace s manželkou (zejména když se nedohodnou a jsou v konfliktu).

Vstupní procedury a individuální práce:

Klient nemá kontraindikace pro vstup do programu. Začal hned skupinovou práci (bez úvodních individuálních hodin), protože to tak časově vyšlo.

Plán:

Vstup do skupinové terapie Zvládání vzteku.

Postup terapie:

Josef se zapojuje do skupinové práce. Ve skupině je nejdříve spíše v pozadí, ale pak se dobře „aklimatizuje“ a zapojuje se do skupinových diskusí. Účastní se strukturovaných aktivit. Po nějaké době začíná otevřeně mluvit o podobě svého partnerského vztahu, bere si několikrát čas ve volném prostoru v poslední třetině skupiny. Vychází najevo, že se ve vztahu chová silně defenzivně, je partnerkou ovládán, neumí si říci o své potřeby (např. čas na relaxaci), neumí si poradit se svou mužskou rolí, není celkově spokojen se svým životem. Má nízké sebevědomí, vnímá se jako nudný, nezajímavý člověk, tento jeho postoj ho trápí. S druhým terapeutem docházíme k nároku, že Josef potřebuje kromě terapie zaměřené na vztek ještě obecnou psychoterapeutickou podporu, aby mohl na těchto svých tématech pracovat. Pomáháme Josefovi najít individuální psychoterapii, kam Josef začíná v poslední čtvrtině docházet. Klient úspěšně ukončil skupinu.

Po skončení skupiny je v kontaktu s terapeutem. Uvádí, že lépe zvládá nálady a chování dětí, přestal používat fyzické násilí při výchově.

Partnerka shodně uvádí, že Josef lépe zvládá nepoužívat fyzické násilí vůči dětem, změnu chování vůči ní nevidí.

Závěry:

Klient se v průběhu programu naučil používat techniky zvládání vzteku, které mu pomohly zvládat výchovu dětí, nedopouštět se na nich fyzického násilí (facky, držení). Josef otevřel v průběhu sezení některá témata, která se týkají jeho sebeobrazu a souvisejí těsně s jeho chováním vůči manželce. S těmito tématy začal docházet na individuální terapii, kde je možné je zpracovat.

František J.

Anamnéza

47 let, dělník, bydlí na vesnici na severu Plzeňska. Rozvedený, 3 děti. Žije s novou partnerkou a její dcerou. Jeho vlastní děti již dospělé, pracují nebo na VŠ.

Násilí

Časté psychické: křik, nadávky, vyhrožování partnerce i dětem, fyzické násilí vůči expartnerce, facky, držení, plivání, se současnou partnerkou jen jedna epizoda, kdy do ní strkal, vše ověřeno partnerkou.

Na své chování má náhled, je velmi motivovaný, chce změnu. Mluví o souvislostech s tím, že pokud má strach, situaci nerozumí, není po jeho atd., tak v takových případech hodně křičí, tzv. startuje. Má strach, že partnerku ztratí. Uvědomuje si, že si přináší některé pocity a vzorce z dětství, a vnímá potřebu s nimi pracovat. Nejen kvůli sobě, ale i kvůli dospělým dětem a partnerce. Násilí z jeho strany mu zničilo předchozí manželství. Rozvod prožíval velmi negativně, svou ženu miloval.

V dětství doma byl svědkem násilí od otce směrem k matce, kterou otec bil. Sám fyzické násilí nezažíval, ale byl často trestán zákazy.

Co klient chce (zakázka):

Klient má obavu o svůj současný vztah s partnerkou a chce tlumit své chování – zejména křik a nadávky. Také chce zlepšit svůj vztah s dětmi.

Plán:

Individuální terapie po dobu, než bude k dispozici skupina, pak vstup do skupiny.

Postup terapie:

František je ve skupině velmi výrazný již od počátku, přináší témata, někdy je hodně zahrnující a musíme ho omezovat, aby měli prostor i jiní. Plní domácí úkoly, zaznamenává si situace spojené se vztekem, hodně nad věcmi přemýšlí i mimo skupinu, nosí si otázky. Stává se dobrým příkladem a „tahounem“, dodává ostatním naději, protože jeho úspěchy jsou v průběhu terapie vidět. Snižuje se počet epizod násilného chování. František si poměrně rychle osvojuje techniky zvládání vzteku. OSRAM – která pomáhá strukturovat situace, kde převládá vztek, a „time out“ – odcházení ze situací, než dojde k násilnému chování. Mluví o zlepšení a větší spokojenosti ve vztahu. Svoje poznatky doma sdílí s partnerkou, která ho v práci ve skupině velmi podporuje. V průběhu terapie také otevřel osobní témata spojená s blízkými vztahy, zejména co se týkalo jeho otce a matky. V průběhu skupiny zemřela jeho tchyně, se kterou měl velmi dobrý vztah, František byl podporován skupinou a proces zvládl bez násilných epizod.

Závěry:

Intenzivní domácí práce pomocí technik zvládání vzteku se u Františka ukázala jako velmi účinný faktor terapie a pomohla ke snížení epizod násilného chování i ke zlepšení vztahu mezi ním a jeho partnerkou. Jako účinný terapeutický faktor se ukázala pomoc a podpora jeho partnerky, kdy na technikách zvládání vzteku doma participovali oba.

Střípky do mozaiky

*Rozhovor s metodikem
programu Zvládání vzteku
Evženem Novým*



Vztek je jedna ze základních emocí, kdy je to už „přes čáru“?

Nedá se říci, že vztek sám o sobě je „přes čáru“. Vztek je totiž přirozená emoce a upozorňuje nás na to, že situace, ve které jsme, nám nevyhovuje. Příkladem může být, když nám někdo něco slíbí, slib nedodrží a my jsme frustrování, naštvání, nevyhovuje nám to, pociťujeme vztek. Vztek má různou intenzitu, sílu a vytváří v nás přetlak, hýbe s námi. Na základě vzteku se pak nějak chováme. A to může být „přes čáru“. Můžeme se totiž chovat násilně. Za násilí nepovažujeme jen to, že například někdo vezme klacek a praští s ním druhého po hlavě. Násilí má spousty podob, násilně se můžeme chovat i pomocí řeči, slov. My v LOMu za násilí považujeme i řvání, kdy se druhý bojí, vyhrožování, ponižování, manipulaci a podobně. Říkáme tomu psychické násilí. S emocemi – se vztekem obzvláště – je to tak, že stojí v nepřímé úměře k myšlení, rozumu. Čím je jednoho více, tím je druhého méně. Představte si, že máte dva propojené balonky

– jeden je vztek, druhý je myšlení. Čím je jeden nafouklejší, tím se druhý zmenšuje. Když roste vztek, vypíná se myšlení, takže tím hůře dohlédneme následky toho, co děláme, hůře se kontrolujeme. Je to zjednodušený pohled, ale takhle nějak to funguje.

Ale dusit to v sobě asi na druhou stranu také není zrovna nejlepší...

V LOMu pracujeme s takzvaným „modelem nezdravého zvládání vzteku“. Učíme účastníky programu vzteku rozumět a poznat ho na sobě. Uvědomit si, kdy jsem naštváný. Dusit v sobě vztek znamená použít jeden ze dvou nezdravých způsobů, jak se vztekem zacházet. Prvním nezdravým způsobem je vybijení. My mu na skupinách říkáme „motorkář“. Znamená to způsob, kdy se člověk naštve a svůj vztek okamžitě vypouští ven na druhého. V češtině je k tomu krásné přirovnání „jde na první šlápnutí“. Tím nám vzniklo i pojmenování „motorkář“. S potlačováním pak souvisí druhý

nezdravý způsob, jak reagovat na vztek, a to je potlačování – v našem slangu „papiňák“. Člověk, který vztek potlačuje, ho nevyjadřuje, dělá, že se nic neděje. Vztek se pak v něm hromadí, neventiluje ho a nakonec dojde k „výbuchu“ stejně jako u papiňáku, když se v něm zacpe ventil. Nevyjadřovat vztek je rozhodně nezdravé. Vyjadřovat ho je ale nutné dělat nenásilným způsobem. To se nám podaří jen ve chvíli, kdy ještě vztek není příliš silný a můžeme se ovládnout. Proto s muži v programu pracujeme tak, aby uměli rozeznat různé stupně svého vzteku. Podle toho pak použijí různé techniky k jeho vyventilování a techniky ke zvládnutí emočně vypjaté situace. Důležité je, aby nedocházelo k násilí.

Co je spouštěčem vzteku?

To je u každého člověka trochu jiné. Některé spouštěče máme společné, třeba přímé ohrožení. Jiné věci zase někoho nechají klidným, ale druhého úplně rozžhaví do běla. Takovým příkladem může být třeba chození pozdě. Také záleží na situaci a momentálním naladění, někdy nás rozběsí úplně drobnost, jindy nás tatáž věc nechá úplně klidnými. Spouštěčů vzteku jsou spousty. Důležité je si uvědomit, že vztek je přirozená reakce na překážky a nevyhovující situace. Každý z nás se naštve několikrát za den. Třeba jen málo, vztek nemusí být jen běsnění.

Někdo takový by o sobě možná řekl, že je zkrátka cholerik...

Ano, to bývá častá omluva lidí, kteří nezvládají svůj vztek. „Já jsem prostě takový.“ Znamená to mimo jiné ze sebe shodit zodpovědnost za své chování, které poškozuje druhé. Zároveň všichni máme nějaký temperament, dalo by se říct vzrušivost. Cholerik je typ, který je rychle zaplaven nějakou emoci, která zase rychle odezní. Nikdy to ale nemůže být omluva pro násilné chování vůči jiným. Násilím v tomto ohledu myslíme i chování, kdy někdo na někoho řve a ten druhý se bojí. Pokud je někdo od přírody vybaven cholerickým temperamentem, je jeho životním úkolem se s tímto temperamentem naučit zacházet. Takovým lidem my určitě pomoci umíme.

Kdy lidem většinou dojde, že je něco špatně? Uvědomí si to vůbec?

Často k nám přicházejí muži, kterým se kvůli vzteku a vzteklému nebo násilnému chování začíná bortit vztah a chtějí ho zachránit. Někteří přicházejí ve fázi, kdy už se vztah rozpadl a násilí jim zasahuje do výchovy dětí a vztahu s expartnerkou. Zakázkou také bývá to, že muž nechce používat vůči svým dětem fyzické tresty, ale když se naštve, tak se neudrží. Muži, kteří by úplně popírali násilí, ač by se ho ve vztahu dopouštěli, nejsou pro program vhodní. Těm neumíme v této chvíli pomoci.

Kurz zvládání vzteku je určený mužům. Co ženy?

Ženy mohou do programu vstoupit také, nabízíme jim individuální konzultace. Skupinový program je ale určen výhradně mužům. Variantu smíšených skupin jsme zatím nezkoušeli. Je to i z důvodu, že zájem žen o program je spíše ojedinelý. Z různých výzkumů vyplývá, že násilí ve vztahu se děje většinou směrem od mužů k ženám. To ale neznamená, že by se ho ženy nedopouštěly. Již se nám několikrát stalo, že do programu nastoupil muž a pak jsme zjistili, že násilí, které ve vztahu bylo, se dělo více ze strany partnerky než od něj.

Kdo jsou klienti, kteří k vám přijdou? Jaké jsou jejich příběhy?

Jsou to běžní lidé jako kdokoli z nás. Na ulici je nerozpoznáte. Není ani žádný typický klient programu. Takovou zajímavostí je, že mezi muži, kteří do programu chtějí, se vyskytuje nezanedbatelné procento těch, kteří pracují jako IT. Do programu většinou vstupují z důvodu nezvládání vzteku doma. Jsou tu ale i přetíženi manažeři, kteří si ze života udělají výrobní linku na výkon a pak už jim nezbývají kapacity na jiné emoce než na úzkost a vztek. Setkáváme se s tím, že vztek se mnohdy projevuje v řízení auta nebo v konfliktech s lidmi ve veřejném prostoru, zejména ve veřejné dopravě, nákupních centrech a podobně. Zároveň k nám již přišli i muži s opačnou zakázkou, a to že vztek vyjadřovat neumějí a chovají se defenzivně.

Neslí si to často už z dětství, že je takové chování „normální“? Kam až to může dojít? Stávají se pak například ženy častěji oběťmi a muži tyrany?

My jako lidé se nejvíce učíme nápodobou. To znamená, že vidíme jiné lidi, jak něco dělají, a to se do nás ukládá. Muži, kteří navštěvují naše skupiny, se často podobnému chování naučili ve své původní rodině. Zejména způsob, jak se řeší konflikty mezi partnery. Někteří byli v dětství týráni nebo byli svědky závažného násilí mezi rodiči. To se pak samozřejmě v dospělosti projeví v prožívání a v tom, jak rozumí vztahům, jak si vykládají určité věci, které partnerka dělá. Je skvělé, že těmto mužům můžeme terapeuticky pomoci. Vždy se na tom dá pracovat a věci zlepšit.

Malá odbočka, když jsme u dětství: Jak pracovat se vztekým dítětem?

Důležité si je uvědomit, že vztek odráží nějakou neuspokojenou potřebu. Dítě, které je úplně „roztočené“, nás nevnímá a není možné po něm chtít, aby se prostě jen uklidnilo. Když na dítě křičím: „Uklidni se!!!“, tak ten jeho vztek ještě více rozdmýchávám. Člověk si totiž neumí zařídit to, aby nějaká emoce na povel přestala. Vlastně chceme, aby dítě začalo více myslet, nějak si poradilo s tou situací. Zároveň ale tím křikem roztáčíme jeho emoce a jeho myšlení potlačujeme. Musíme mu tedy nejprve pomoci vztek vyventilovat například pohybem, křičením. Na výchovu dětí v souvislosti se vztekem a agresí jsou zaměřeny semináře LOMu Agrese je OK a Výchova bez násilí.

Už jsme zmínili projekt Ligy otevřených mužů zaměřený na práci se vztekem. Co účastníka čeká?

Nejprve vstupní rozhovor, kde zjistíme, co přesně potřebuje a zda mu umíme pomoci. Pak má několik individuálních setkání s terapeutem. Po těchto setkáních nastupuje do skupiny, kde se s ostatními muži učí naší metodu zvládání vzteku. Skupinová práce je nejučinnější způsob, jak se naučit zvládat

vztek. Skupina je také hodně podpůrná. Mnoho těchto mužů má velké problémy ve svém vztahu, a tak mohou se skupinou na daných tématech pracovat. Po skončení skupiny nastává půlroční fáze, kdy klient již funguje sám a zapracovává techniky zvládání vzteku do každodenního života, zkouší a trénuje. Má možnost se spojit se svým terapeutem. Po této době se skupina opět sejde a vyhodnocujeme, jak na tom kdo je a co muži potřebují dále. LOM pravidelně otevírá následné skupiny, kam mohou chodit muži, kteří na sobě chtějí ještě dále pracovat. Nemalá část mužů ze skupiny v průběhu programu začne chodit na svou individuální terapii nebo začnou s partnerkou navštěvovat párovou terapii. Muži si totiž ověří, že podobná práce na sobě zlepšuje kvalitu jejich vztahů a života obecně.

Vše je hodně o komunikaci. Spolupracujete také s partnery klientů?

Ano, určitě. V rozvinutějších zemích je standardem být v programu v kontaktu s partnerkami mužů, kteří chodí na podobnou terapii. Takže se snažíme tyto standardy naplňovat a práci se vztekem a násilím posunovat na vyšší úroveň. Stejně to funguje i u gay párů. Muži tuto spolupráci většinou považují za přínos a jsou rádi, že partnerky kontaktujeme. Zároveň partnerkám neposkytujeme poradenství jako takové. Pokud partnerka potřebuje nějakou další podporu, pomáháme jí další péči najít. To ale neznamená, že do programu nemohou vstoupit muži, kteří momentálně partnerku nemají. Často se nám také ozývají muži, kterým se partnerství rozpadlo kvůli násilí a vzteku, pečují s bývalou partnerkou o děti a nechtějí, aby se jim podobná věc stala v budoucnu.

Kde působíte a jak se může člověk zapojit?

Program působí v Praze a nově také v Plzni. Všechny informace najdete na našich webových stránkách www.zvladanivzteku.cz.

„Člověk si totiž neumí zařídit to, aby nějaká emoce na povel přestala.“

5 tipů ke zvládnání vzteku

V programu Zvládnání vzteku často komunikujeme s médii. Jsme velmi rádi, že je o toto téma ve veřejném prostoru zájem.

Novináři od nás často chtějí, abychom jim poskytli nějaké rady či tipy pro jejich čtenáře, aby si mohli v případě vzteku pomoci sami. Vytvořili jsme proto několik „dobrých rad“, jak si každý může vyzkoušet ovlivnit svůj vztek. Tyto rady nenahrazují techniky osvojované v programu Zvládnání vzteku. Můžou být ale zajímavým sebediagnostickým nástrojem. Pokud je používáte a dlouhodobě se vám nedaří mít vztek pod kontrolou, možná je čas vyhledat odbornou pomoc

1. Dýchej

Kdykoli se cítíš nekomfortně, zaměř pozornost na dech. Můžeš si v duchu opakovat: „Nádech... výdech...“ Pozoruj pocity na břišní stěně. Když tě myšlenky odvedou zpět k tomu, co tě naštvalo, všimni si toho a vrať se zpět k dechu. Tato technika ti přinese zklidnění.

2. Všimni si signálů vzteku

Někdy je těžké si všimnout, co se s námi právě děje. Nejsme stroj, nejsme sami sobě transparentní – průhlední. Vztek je emoce a ohlašuje se různými způsoby. Můžeme si všimnout myšlenek a představ. Například máme v hlavě obraz, jak někoho držíme pod krkem. Tělo nám také dává signály. Můžeme na různých místech zaznamenat třeba tlak, pocení, třas. Další, čeho si všimneme, je chování. Přistihnu se, jak bouchám do stolu nebo zvyšuji hlas. Se vztekem se také pojí různé další pocity, které mohou zaznamenat, a to zejména bezmoc, strach nebo pocit křivdy. Když si signálů vzteku všimneš, hned zaměř pozornost na dech a polož si otázku: „Co se teď se mnou děje?“

3. Odcházej

Odejdi dříve, než začneš křičet, strkat nebo bít. Vždy je lepší se ze situace vzdalit než ubližovat. Všiměj si signálů vzteku a vzdal se, dokud ještě zvládneš odejít. Až odejdeš, nepokračuj v duchu v hádce nebo v situaci, která tě naštvala. Udělej něco, co tě uklidní. Vrať se, až úroveň vzteku klesne. Odejít není prohra – prohra je chovat se násilně.

4. Poznej, co ti vztek říká

Emoce jsou pro nás velmi důležité. Sdělují nám zásadní informace o světě kolem nás. Vztek jako by říká: „Něco není tak, jak chceš ty.“ Když prožíváš vztek (zejména ten dlouhodobější), polož si otázku: „Co je to teď v mém životě, co nechci, co mi nevyhovuje?“ Jdi na procházku bez mobilu a nech myšlenky bloudit okolo tohoto tématu. Dej vzteku čas, ať ti řekne, co není v pořádku.

5. Spoj se s odborníky na vztek

Vztek je jako oheň. Je to dobrý sluha, ale zlý pán. Nenech vztek řídit svůj život. Pokud máš dojem, že často křičíš, hádáš se, strkáš, biješ, rozbíjíš věci a kopeš do dveří, je načase dát vzteku mantinely. Můžeš se naučit techniky, které udrží tvůj vztek na uzdě. K tomu potřebuješ trenéra nebo terapeuta, který ti pomůže změnit staré scénáře chování. Zajímej se o práci se vztekem, navštiv nějakou specializovanou poradnu nebo psychoterapeutické pracoviště.



Použitá literatura

- Anda, R. F., Felitti, V. J., Bremner, J. D., Walker, J. D., Whitfield, C., Perry, B. D., Dube, S. R., & Giles, W. H. (2005): The enduring effects of abuse and related adverse experiences in Childhood. A convergence of evidence from neurobiology and epidemiology. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256, pp. 174–186.
- Askeland, I. R., & Råkil, M. (2017): Models on Treatment of Intimate Partner Violence. In Holt, S., Øverlien, C., & Devaney, J. (eds): *Responding to Domestic Violence. Emerging Challenges for Policy, Practice, and Research in Europe*. London: Jessica Kingsley Publishers, pp. 267–289.
- Askeland, I. R., Birkeland, M. S., Lømo, B., Tjersland, O. A. (2021/2022): Změny v incidenci násilí a psychických problémů u mužů v individuální psychoterapii kvůli násilí, kterého se dopouštěli na partnerce: Průzkumná studie. *Psychologie násilí a terapie pro osoby, které se dopouštějí násilí v blízkých vztazích*, str. 166–187.
- Askeland, I. R., Evang, A., & Heir (2011/2022): Souvislost mezi partnerským násilím a viktimizací během dětství a dospívání: Vzorek klientů, kteří dobrovolně podstoupili terapii. Násilí je možné zastavit. *Psychologie násilí a terapie pro osoby, které se dopouštějí násilí v blízkých vztazích*, str. 234–249.
- Bacchus, L. J., Ranganathan, M., Watts, C., & Devries, K. (2018): Recent Intimate Partner Violence Against Women and Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies. *British Medical Journal Open*.
- Campbell, J. C. (2002): Health Consequences of Intimate Partner Violence. *Lancet*. 359(9314).
- Council of Europe. (2014): Overview of Studies on the Costs of Violence Against Women and Domestic. Equality Division. Directorate General of Democracy. Strasbourg. Updated 14 October 2014. Dostupné z: <https://rm.coe.int/168059aa22>.
- Cowan, C. P. & Cowan, P. A. (2019): Enhancing Parenting Effectiveness, Fathers' Involvement, Couple Relationship Quality, and Children's Development: Breaking Down Silos in Family Policy Making and Service Delivery. *Journal of Family Theory & Review* 11, pp. 92–111.
- Dahlen, E. R., Martin, R. C., Ragan, K., & Kuhlman, M. M. (2005): Driving Anger, Sensation Seeking, Impulsiveness, and Boredom Proneness in the Prediction of Unsafe Driving. *Accident Analysis and Prevention*, p. 37.
- Davidson, K. W., Mostovsky, E. (2010): Anger Expression and Risk of Coronary Heart Disease: Evidence From the Nova Scotia Health Survey. *American Heart Journal*.
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., & Lynch, R. S.: Development of a Driver Anger Scale. *Psychological Reports*. 1994, p. 74.
- Dewall, C. & Anderson, C. & Bushman, B. (2011): The General Aggression Model: Theoretical Extensions to Violence. *Psychology of Violence*, 1, pp. 245–258. 10.1037/a0023842.
- Dillon, C., Hussain, R., Loxton, D. & Rahman, S. (2013): Mental and Physical Health and Intimate Partner Violence against Women: A Review of the Literature. *International Journal of Family Medicine*, pp. 1–15.
- Dodge, K. A., Lochman, J., Harnish, J. D., Bates, J. E., Petit, G. S. (1997): Reactive and proactive aggression in school children and psychiatrically impaired chronically assaultive youth. *J Abnorm Psychol*. Feb; 106(1), pp. 37–51. doi: 10.1037//0021-843x.106.1.37. PMID: 9103716.
- Dong, M. at al (2004): Insights Into Causal Pathways for Ischemic Heart Disease Adverse Childhood Experiences Study. *Circulation*. American Heart Association, p. 110.
- Evans, S. E., Davies, C. A., & Dilillo, D. (2008): Exposure to Domestic Violence: A Meta-Analysis of Child and Adolescent Outcomes. *Aggression and Violent Behavior*. p. 13.
- Felitti, J. V. (1998): Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults. *American Journal of Preventive Medicine*, p 14(4).
- Gilbert, F., & Daffern, M., & Talevski, D., & Ogloff, J.(2013): Understanding the Personality Disorder and Aggression Relationship: An Investigation Using Contemporary Aggression Theory. *Journal of personality disorders*. 29. 10.1521/pedi.2013.27_077.
- Glaser, R., Kiecolt-Glaser, J. (1994): *Handbook of Human Stress and Immunity*. Elsevier Inc, Academic Press. p. 415.
- Golden, S. H., Williams, J. E., Ford, D. E. (2006): Anger Temperament is Modestly Associated with the Risk of Type 2 Diabetes Mellitus, the Atherosclerosis Risk in Communities study. *Psychoneuroendocrinology*. p. 31 (3).
- Goldstein, D. S. (2003): Catecholamines and stress. *Endocrine Regulations*, p. 37(2).
- Hamby, S., Finkelhor, D., Turner, H., & Ormrod, R. (2010): The overlap of witnessing partner violence with child maltreatment and other victimizations in a nationally representative survey of youth. *Child Abuse and Neglect* 34, pp. 734–741.
- Hegarty, K., McKibbin, G., & Hooker, L. (2020): Health practitioners' readiness to address domestic violence and abuse: A qualitative meta-synthesis. *PlosOne*; pp. 15 (6): e0234067.
- Herdová, T., Jarkovská, L., Pešáková, K., Trávníček, Z., 2016, dostupné z: <https://www.muni.cz/en/research/publications/1375772>.
- Holt, T., & Hafstad, G. S. (2016): Barn og traumer: et utviklingspsykologisk perspektiv. I C. Øverlien, M.-I. Hauge & J.-H. Schultz (red.), *Barn, vold og traumer. Møter med unge i utsatte livssituasjoner*, pp. 281–295). Universitetsforlaget.
- Chang, P. P., Ford, D. E., Meoni, L. A., Wang, N. Y., Klag, M. J. (2002): Anger in Young Men and Subsequent Premature Cardiovascular Disease: The Precursors Study. *Archives of Internal Medicine*. 162 childhood maltreatment on brain structure, function and connectivity. *Nature Reviews Neuroscience*, 17(10), pp. 652–666. Dostupné z: <https://doi.org/10.1038/nrn.2016.111>.
- Chrousos, G. P. (2007): Organization and Integration of the Endocrine System. *Sleep Medicine Clinics*. P.2(2).
- Jakobsen, B., Råkil, M. (eds.), (2022): Násilí je možné zastavit. *Psychologie násilí a terapie pro osoby, které se dopouštějí násilí v blízkých vztazích*, str. 13–21.
- Karakurt, G., Koç, E., Çetinsaya, E. E., Ayluçtarhan, Z., and Bolen, S. (2019): Meta-analysis and systematic review for the treatment of perpetrators of intimate partner violence. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 105, pp. 220–230. doi:10.1016/j.neubiorev.2019.08.006
- Larkin, K. T., Zayfert, C. (2004): Anger Expression and Essential Hypertension, Behavioral Response to Confrontation. *Journal of Psychosomatic Research*, p. 56.
- Laszlo, K., Janszky, I., Ahnve, S. (2010): Anger Expression and Prognosis after a Coronary Event in Women. *International Journal of Cardiology*, p. 40.
- LOM, Metodická příručka pro vedení Kurzu zvládání vzteku, 2015, dostupné z: https://www.muziprotinasilii.cz/wp-content/uploads/2016/07/prirucka_kurz_zvladani_vzteku_LOM.pdf.
- LOM, Liga otevřených mužů, Fyzické tresty (2018), dostupné z: <https://ilom.cz/knihovna/>.
- Mathias, C. W., Stanford, M. S., Marsh, D. M., Frick, P. J., Moeller, F. G., Swann, A. C., Dougherty, D. M. (2007): Characterizing aggressive behavior with the Impulsive/Premeditated Aggression Scale among adolescents with conduct disorder. *Psychiatry Res.*, Jun 30; 151(3): pp. 231–42, doi: 10.1016/j.psychres.2006.11.001. Epub. 2007, Mar 26. PMID: 17383014; PMCID: PMC1994790.
- Mohaupt, H., Duckert, F., & Askeland, I. R. (2022): Jak vnímají muži, kteří docházejí na terapii kvůli partnerskému násilí, rodičovský vztah se svým malým dítětem? Deskriptivní fenomenologická analýza. Násilí je možné zastavit. *Psychologie násilí a terapie pro osoby, které se dopouštějí násilí v blízkých vztazích*, str. 312–329.
- Murrell, R. A. & Christoff, K. A. & Henning, K. R. (2007): Characteristics of Domestic Violence Offenders: Associations with Childhood Exposure to Violence. *Journal of Family Violence*, p. 22.
- Musante, L., Treiber, F. A. (2000): The Relationship Between Anger Coping Styles and Lifestyle Behaviors in Teenagers. *Journal of Adolescent Health*, p. 27.
- Nilsson, I., (2015): Passivitetens prislapp. En belysning av de socioekonomiska effekterna av mäns våld mot kvinnor i nära relationer.
- NOU, (2020:17): Varslede drap? Partnerdrapsutvalgets utredning, Oslo: Justis-og.
- Rand, M. R. (1997): Violence-related injuries treated in hospital emergency departments. Bureau of Justice Statistics special report. Washington, DC: US Department of Justice.
- Romero, M. L., Butler L. K. (2007): Endocrinology of stress. *International Journal of Comparative Psychology*20(2).
- Scott, K., & Lishack, V. (2012): Intervention for maltreating fathers: Statistically and clinically significant change. *Child Abuse & Neglect*, 36(9), pp. 680–684.
- Seyed, H. H. et al (2011): Anger Expression and Suppression among Patients with Essential Hypertension. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*.
15. Snead, A. L., Bennett, V. E., & Babcock, J. C. (2018): Treatments that Work for Intimate Partner Violence: Beyond the Duluth Model. In E. L. Jeglic, C. Calkins (eds.), *New Frontiers in Offender Treatment*. Springer Nature, Switzerland. Socialdepartementet 8.2015. SOU 2015:55.
- Nationell strategi mot mäns våld mot kvinnor och hedersrelaterat våld och förtryck.
- Stočesová, V., Čáp, D. (2020): *Psychoterapeutická práce s původci domácího násilí: zvládání vzteku, agrese a násilných projevů*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1655-1.
- Stover, C. S., Meadows, A. L., & Kaufman, J. (2009): Interventions for intimate partner violence: Review and implications for evidence-based practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(3), pp. 223–233.
- Sullman, M. J. M., Gras, E., Cunill, M. (2007): Driving Anger in Spain. *Personality and Individual Differences*, p 42.
- Taft, C. T., and Murphy, C. M. (2007): The Working Alliance in Intervention for Partner Violence Perpetrators: Recent Research and Theory. *Journal of Family Violence*. 22, pp. 11–18.
- Taft, C. T., Schumm, J. A., Marshall, A., Panuzio, J. & Holtzworth-Munroe, A. (2008): Family-of-origin maltreatment, Posttraumatic Stress Disorder Symptoms, Social Information Processing Deficits, and Relationship Abuse Perpetration. *Journal of Abnormal Psychology*, 117(3), pp. 637–646. doi:10.1037/0021-843X.117.3.367.
- Teicher, M. H., Samson, J. A., Anderson, C. M., & Ohashi, K. (2016): The effects of childhood maltreatment on brain structure, function and connectivity. *Nature Reviews Neuroscience*, pp. 652–666.
- Trávníček, Z. (2018): Minimální standardy práce s původci a původkyněmi násilí v blízkých vztazích v České republice, dostupné z: https://www.vlada.cz/assets/ppov/rovne-prilezitosti-zen-a-muzu/Projekt_OPZ/Vystupy_projektu/Minimalni-standardy-prace-s-puvodci-a-puvodkynemi-nasilii-v-blizkych-vztazich-v-Ceske-republice.pdf.
- Úřad vlády, (2022): Násilí je možné zastavit. Dostupné z: <http://www.dejmezenamsanci.cz/wp-content/uploads/2017/05/nasilii-je-mozne-zastavit.pdf>.
- ÚV ČR, (2017): Ekonomické dopady domácího násilí. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/assets/ppov/rovneprilezitosti-zen-a-muzu/dokumenty/Analiza-ekonomickych-dopadu-DN.pdf>.
- Violence Off, (2022), dostupné zde: <https://violenceoff.cz/>.
- WHO – World Health Organization (2013): Global and regional estimates of violence against women: prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence. Geneva, Switzerland.
- Yalom, I. D. a Leszcz, M. (2007): *Teorie & praxe skupinové psychoterapie*. Vyd. 2. Přeložila Hana Drábková, a Martin Hajný. Praha: Portál. ISBN 978807367304.
- Zigler, E., Taussig, C., & Black, K. (1992): Early childhood intervention: A promising preventative for juvenile delinquency. *American Psychologist*, 47(8), pp. 997–1006. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.47.8.997>.
- Menom Economics (2023): SAMFUNNSKOSTNADER AV VOLD I NÆRE RELASJONER. Dostupné z: <https://www.regjeringen.no/globalassets/departementene/jd/bilder/jobb-i-jd/menon-rapport-samfunnsokonomiske-kostnader-av-vold-i-naere-relasjon.pdf>



LIGA OTEVŘENÝCH MUŽŮ

iLOM.cz