

Tento text vznikl na základě příspěvku „Kurz zvládání vzteku“ na konferenci „Drogové závislosti – násilníci a oběti“ konané 26. – 27. listopadu 2015 v Praze.

Kurz zvládání vzteku

Naše organizace se jmenuje Liga otevřených mužů, z.s. (dále LOM). LOM se zaměřuje na zvyšování kvality života mužů. Jeho posláním je podporovat aktivní přístup mužů k osobnímu rozvoji a zdraví, k zodpovědnému partnerství a rodičovství, k profesní seberealizaci a ke společenské angažovanosti, zejména na poli rovných příležitostí žen a mužů. Nabízí mužům poradenství, kurzy a outdoorové akce. Kvalitní život mužů podporuje také pomocí expertních, mediálních i politických aktivit. LOM čerpá z přímé práce s muži, z vlastní expertní činnosti, z výzkumů a z příkladů dobré praxe v ČR i v zahraničí (více na www.ilom.cz a www.muziprotinasili.cz).

V následujícím textu představíme metodu zvládání vzteku (Anger Management), kterou jsme začali úspěšně používat při práci s muži obtížně zvládajícími svůj vztek, kteří se následkem toho chovají násilně. Metodu jsme přejali od organizace Reform z Norska, kde je již delší dobu úspěšně používána. V zahraničí se pro tuto metodu používá anglický výraz „Anger Management“, my jsme v češtině zvolili pojmenování „Kurz zvládání vzteku“.

Kurz zvládání vzteku je určen pro muže, u kterých je násilné nebo útočné chování směrem k okolí nebo vůči sobě důsledkem nezvládnutého vzteku. Násilí má mnoho podob. Ačkoliv většinou násilím v obecné řeči míníme fyzický útok, rozeznáváme další druhy násilí: psychické (ponižování, ovládnutí, kontrolující chování atd.), materiální (rozbíjení předmětů, prokopnutí dveří...), sexuální násilí (znásilnění, vynucování sexu bez souhlasu...) a latentní (hrozba, manipulace prostřednictvím „hrozivé“ atmosféry doma). Se všemi těmito druhy násilí v kurzu pracujeme. Vztek v tomto kontextu chápeme jako emoci, která vytváří velkou energii a může vést k násilnému jednání.

Hlavním cílem kurzu je změna chování účastníka. To prakticky znamená, že muž 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 tomuto vede kombinace několika dílčích aktivit, kterými ve skupině s muži pracujeme:

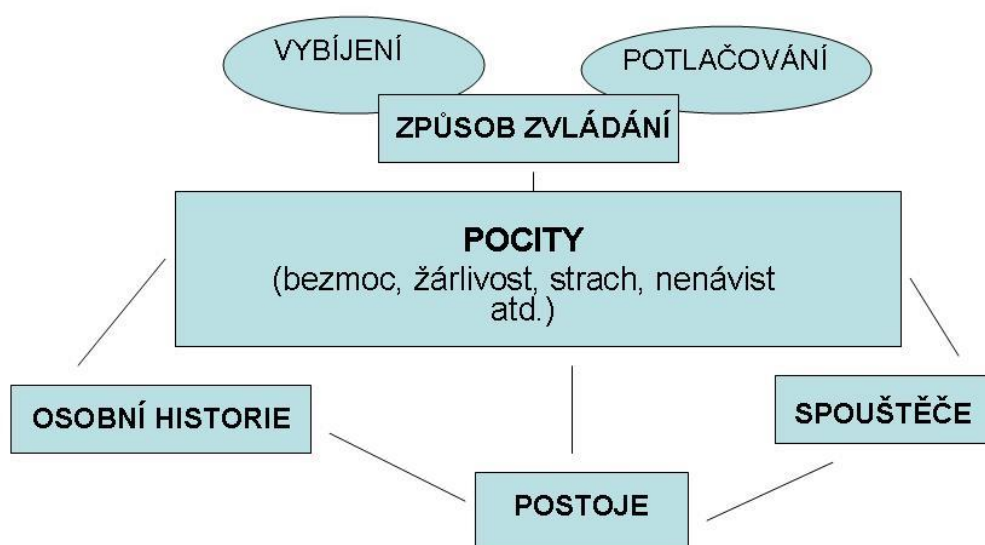
1. **Edukace (vzdělávání)** – muž se dozví množství informací o vzteku, násilí a jeho podobách a důsledcích násilného jednání. Tyto vědomosti mu umožní sledovat a poznávat na sobě určité vzorce chování a prožívání, které předtím neznal a tedy pozorovat nemohl.

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 nebezpečí, že v hádce nebo jiné náročné sociální situaci jejich vztek nekontrolovatelně naroste a oni se budou chovat násilně.
3. **Nácvik dovedností a technik** – pokud se muž naučí svůj vztek sledovat a rozeznávat jeho odstíny, může lépe v dané chvíli *volit*, jak se má zachovat a nestane se pouze „pasivním“ účastníkem situace, který reaguje předem daným programem, který 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 a tak 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 přerušení situace, která hrozí eskalací vzteku do úrovně, která by vedla k násilnému jednání – „time out“ je pak jasně strukturovaný postup, jak s touto situací naložit).
4. **Sdílení osobní zkušenosti** – 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 a sociálnímu okolí. Od ostatních mužů ve skupině a lektorů dostávají zpětnou vazbu na způsob jejich 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 účastníka. Ačkoliv v této části skupinové práce není dopředu dáno, že téma se má týkat pouze vzteku nebo násilí, obě témata se vynořují jakoby sama od sebe tak, jak se odhalují různé roviny příběhu. Tím má účastník možnost prozkoumávat různé oblasti svého života a jejich souvislost se svým vztekem. 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 a jsou vidět, stejně tak jako stereotypy v jednání a myšlení, 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.

Kurz zvládání vzteku není ale jen 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 které sleduje jasné předem dané cíle.

Základním myšlenkovým modelem kurzu je tzv. model nezdravého zvládání vzteku. Tento model je výchozím bodem pro všechny aktivity kurzu a dá se říci, že v průběhu kurzu tento model s účastníky velice zevrubně prozkoumáváme.

Model nezdravého zvládání vzteku



Za vztekem vždy stojí další emoce, které mu dodávají energii. To, jak zpracováváme naše emoce a jakým způsobem prožíváme, souvisí s naší osobní historií. Situačně však vztek a jiné pocity ovlivňuje tzv. spouštěč, neboli událost, která eskalaci vzteku spustí. Na různé podněty reagujeme každý jinak. To je opět ovlivněno naší osobní historií včetně postojů, které se v průběhu našeho života v nás formují. Postoje výrazně ovlivňují to, jakým způsobem budeme na vztek reagovat, protože určují, do jaké míry je pro nás násilí přípustné či ne. Postoje souvisejí s přijímáním odpovědnosti za násilné chování. Důsledkem může být například bagatelizace násilí (*škoda rány, která padne vedle*) nebo vnímání násilného chování vůči jiné osobě jako „spravedlivého, oprávněného“. Se vztekem se pak vypořádáváme dvěma způsoby, které považujeme za nezdravé: potlačováním (uzavíráním se do sebe, otupěním alkoholem, popíráním problému...) nebo vybíjením (fyzické násilí, nadávky, rozbíjení věcí...). Potlačování vzteku však zpravidla končí jeho vybitím, tedy násilím. Muži účastníci se kurzu často svému vzteku nerozumí a seznámení se s modelem jim pomůže se ve svých pocitech a jednání lépe vyznat.

Základní podmínkou úspěšnosti kurzu je vybrat do něj vhodné účastníky. Účastníci kurzu musí být starší 18 let. Další základní podmínkou je dostatečná schopnost komunikace v českém jazyce a absolvování vstupního pohovoru. Ve vstupním pohovoru vyhodnocujeme různá kritéria vhodnosti kurzu pro účastníka, jeho možnosti kurz absolvovat a porovnáváme vzájemná očekávání, abychom dosáhli co největší shody toho, co nabízíme, a toho, co si chce účastník z kurzu odnést. Vstupní pohovor má podobu osobního setkání s účastníkem. Rozhovor pomocí telefonu nebo Skype (pokud byl účastník časově či místně nedosažitelný), jsme vyhodnotili jako špatnou volbu a podmínku osobního setkání jsme si nadále stanovili jako standard vstupního rozhovoru. V rozhovoru nás nejvíce zajímá motivace účastníka – tedy proč do kurzu vstupuje a jaký má postoj k situaci svého násilného chování. Zde se pak ukazuje, zda je účastník schopen a ochoten přičíst odpovědnost za násilné chování sám sobě. Nutno ovšem zdůraznit, že se zde nejedná o vinu a trest! Schopnost přičítat si odpovědnost za své chování je nutnou podmínkou pro účast ve skupině. U různých účastníků je míra této schopnosti rozdílná, jsou zde přítomny různé obrany psychického charakteru včetně popírání odpovědnosti, nicméně s těmito fenomény je možno ve skupině pracovat. Nesmí však u účastníka tato schopnost zcela chybět, jako například u některých typů poruch osobnosti. Pro tyto muže by byla práce metodou zvládání vzteku neúčinná a je nutno volit jiné způsoby práce s nimi.

Dalšími důležitými limity, pro které nemůžeme účastníka přijmout, jsou: akutní závislost na omamných látkách včetně alkoholu (je naprosto nezbytné, aby účastníci chodili na skupinu zcela střízliví) a časové omezení účastníka – nemožnost absolvovat všechna setkání (nebo převážnou většinu). Duševní onemocnění a medikace není apriori okolností, která by účastníkovi znemožňovala účast ve skupině, je však třeba zvážit schopnost účastníka snést zátěž spojenou s kurzem a fází nemoci (zda např. nemá akutní psychotickou epizodu). Vždy chceme, aby účastník informoval svého ošetřujícího psychiatra nebo jiného odborníka, ke kterému dochází, o účasti v kurzu. Docházení na individuální psychoterapii souběžně s kurzem podporujeme, souběh jiných skupinových aktivit je nutno zvážit a s účastníkem probrat. Poměrně často se také setkáváme s tím, že účastníci souběžně navštěvují párovou psychoterapii s partnerkou, nebo mají za sebou několik sezení v minulosti.

Kurz zvládání vzteku je časově omezen, v současné době má patnáct tříhodinových setkání jednou za čtrnáct dní. Celý cyklus tedy trvá přibližně půl roku. Velmi dobře se zde daří zmapovat a působit na způsob zpracování vzteku, spouštěče, vnímání úrovně vzteku, nalézání alternativních forem jednání k násilnému chování a aplikaci jasných mechanismů na odklonění násilného chování od partnerky, dětí a sebe. Postojů účastníka a jeho osobní historie však máme možnost se dotknout pouze omezeně. Někteří účastníci mají velký zájem pokračovat v kurzu a více upevňovat nabyté zkušenosti v konkrétní každodenní zkušenosti za podpory lektorů, protože považují svůj problém se zvládnutím vzteku za velmi vážný. Někdy mají obavu, že při ukončení kurzu se problémy opět vrátí se stejnou intenzitou. Proto začínáme tento rok s návaznou skupinou, která je méně intenzivní co do frekvence setkávání. Jejím hlavním cílem je podpora udržení změny chování u účastníků a práce na tématech, kterým nebylo v základním kurzu možno věnovat pozornost.

Pro muže, kteří se chtějí více zkoumat svou mužskou roli i mimo téma zvládání vzteku se nabízejí další kurzy LOMu jako je Mužská cesta. Od začátku naší práce

metodou zvládání vzteku sladujeme aktivity se standardy práce s pachateli násilí běžnými v zahraničí. LOM je členem Evropské sítě pro práci s násilnou osobou (European Network for the Work with Perpetrators of Domestic Violence, WWP-EN). Naplnění některých částí standardů je však v podmínkách ČR velmi komplikované. Snažíme se postupně navázat spolupráci s organizacemi v ČR, které pracují s původci násilí i osobami ohroženými domácím násilím. LOM má i v budoucnosti v plánu systematicky pracovat s muži obtížně zvládajícími své násilné chování a tuto svou činnost dál rozvíjet. Cílem je vytvořit fungující systém skupinové práce s původci domácího násilí, individuálního poradenství a vzdělávání odborníků pracujících s násilnými osobami.

Autor příspěvku a lektor Kurzu zvládání vzteku:

Mgr. Evžen Nový

Psychoterapeut, supervizor, lektor vzdělávání dospělých

Druhý lektor Kurzu zvládání vzteku:

Mgr. David Čáp

Psychoterapeut, psycholog, vyučující na Katedře psychologie FF UK

