



Zkuste mě pochopit

AGRESIVNÍ A NÁSILNÉ CHOVÁNÍ U MLADISTVÝCH.
JAK HO CHÁPAT A JAK S NÍM PRACOVAT?

HANNE ERIKSEN, BARBORA JAKOBSEN, ADÉLA KLINGELOVÁ



Norway grants

Tato příručka vznikla v rámci projektu Alternativy násilí (ATV) v Drammenu, který probíhal v letech 2015–2016 za podpory Ministerstva spravedlnost Norského království a na základě dlouholetých zkušeností s psychoterapeutickou prací s dospívajícími a psychoterapeutickou prací zaměřenou na násilí v blízkých vztazích. Projekt byl zaměřen na práci s dospívajícími, kteří mají problémy s agresí a násilím, a na prevenci násilí v blízkých vztazích.

Příručka je plánovaným výstupem bilaterální iniciativy MF-20106/2024/5804-3 Youth violence – práce s agresí a násilím u mladistvých osob financované z Fondu pro bilaterální vztahy řízeného Zprostředkovatelem programu – Bilaterálních ambicí v rámci Fondů EHP a Norska 2014–2021 v programu Lidská práva, inkluze Romů a domácí a genderově podmíněné násilí.

Do českého kontextu byla příručka zpracována Mgr. Adélou Klingelovou a PhDr. Barborou Jakobsen díky finanční podpoře z Norských fondů pro bilaterální spolupráci v letech 2024/2025.



LIGA OTEVŘENÝCH MUŽŮ

Obsah

Úvod	4
Proč se (dospívající) lidé dopouštějí násilí?	5
Proč násilí ve společnosti pokračuje?	6
Co může přinést terapeutická práce s dospívajícími?	7
Co je důležité, pokud chceme pracovat s dospívajícími?	8
S jakými pojmy se při práci s násilím setkáváme a jak o nich přemýšlet?	10
Metodika pro práci s dospívajícími lidmi s agresivním a násilným chováním	14
Psychologie násilí a agrese u dospívajících	16
Jak přistupovat k dospívajícím a jak chápat jejich chování	17
Dospívající a násilí	17
Kdo se dopouští násilí?	18
Psychologické výzkumy dokládají...	19
Násilí jako výraz vnitřní psychické bolesti	20
Porozumění násilí	21
Násilí jako příznak	22
Účel násilí	26
Jak otevřít téma násilí a jeho účelu:	27
Porozumění traumatu	28
Slovo „trauma“ pochází z řečtiny a znamená „zranění“ nebo „rána“	29
Vztah jako východisko pro proces změny chování	32
Rozlišování	33
Odstup a blízkost	34
Identita a násilí	36
Chtějí zjistit, proč mají takový vztek	37
Násilí jako projev skupiny a skupinová identita	38
Nezdravé maskulinity a násilí	39
Mapování násilí	39
Bezpečí	41
Komiks: nástroj v práci s dospívajícími	42
Přístup k dospívajícím, praktické ukázky	44
Psychoedukace o násilí	45
Tělesné reakce	53
„Třídílný mozek“ je jednoduchá pomůcka pro psychoedukaci	57
Zvládání stresu	61
Emoce	65
Alternativy k násilnému chování	71
Seznam zdrojů	79
Příloha	82
Organizace, které se věnují problematice násilí v České republice	84

01

Úvod

Proč se (dospívající) lidé dopouštějí násilí?

Na tuto otázku neexistuje jednoduchá odpověď. Často se setkáváme s tím, že pro ty, kteří se násilí dopouští, je velmi obtížné si přiznat, že jejich chování je problém a že jej mohou změnit a pracovat na sobě.

Ti, kteří mají problém s násilím, často mluví o tom, že se ho dopouští v situacích, kdy jsou rozzuřeni, naštvaní nebo se cítí frustrovaní či bezmocní. Bezmoc, vztek či frustraci můžeme prožívat v různých situacích, mnohdy se tyto emoce objevují, když máme pocit, že nás druzí neposlouchají, nerespektují nebo se k nám nechovají spravedlivě. Prožívání těchto emocí může u někoho vést k tomu, že ztratí kontrolu nad svým chováním a dopustí se násilí.

Nicméně i když jsme zaplavení emocemi a prožíváme je ve velké intenzitě, neomlouvá to naše chování.

Mnozí, kteří se násilí dopouští také často vidí příčinu ve druhých nebo ve svém okolí. Situace, do kterých se dostáváme, nám spouští prožívání určitých emocí, ale to, jak se zachováme, už je jen na nás.

Za násilí má zodpovědnost vždy ten, kdo se ho dopouští.

Mnozí dospívající, kteří se dopouští násilí také sami zažili násilí v dětství, či v minulosti, ať už sami na sobě nebo např. mezi rodiči

či primárními pečovateli. Někteří také byli vystaveni sexuálnímu zneužívání nebo zanedbávání.

Tyto traumatizující zkušenosti, kdy dospívající neměli kolem sebe pečující a milující dospělé mohou být jednou z příčin násilného chování, které pomáhá psychickou bolest regulovat.

Dalším z důvodů, proč se někteří dopouští násilí nebo s ním mohou mít problém, je také fakt, že se pohybují ve společnosti, kde je násilí považováno za normu a je tolerováno nebo bagatelizováno.

Násilí také může být podmíněno postojem, který souvisí s nezdravými maskulinními normami. Nezdravé maskulinní role často kladou důraz na dominanci a potlačování emocí u chlapců a mužů a na užívání násilí a agrese. Chlapci, kteří byli vystaveni násilí, zneužívání nebo zanedbávání mají často agresivní chování, neklid nebo hyperaktivitu jako reakce na trauma. Ve společnosti se ale takové reakce setkávají s represí a trestáním, což trauma může prohlubovat a může vést k problémovému a násilnému chování.

Proč násilí ve společnosti pokračuje?

Pokud chceme násilí zastavit a předcházet mu, je potřeba násilí pojmenovávat a mluvit o něm.

Pojmenování násilí pomáhá identifikovat nevhodné chování, které by jinak mohlo být přehlíženo nebo bagatelizováno.

Dospívající často nerozpoznávají násilí ve svých vztazích, a jeho jasné definování je prvním krokem k uvědomění si jeho existence a toho, jaké má dopady.

Když mluvíme o násilí, často máme tendenci používat nejrůznější pojmy a eufemismy, bagatelizovat či racionalizovat a různě jinak omlouvat naše násilné chování nebo násilné chování druhých. Otevřená komunikace o násilí nám pomáhá násilí nezlehčovat a nebagatelizovat.

Pojmenováním se jasně ukazuje, že jde o nepřijatelné chování, které nelze tolerovat.

Důležité je také mít jasný postoj k násilí a proti násilí se vymezit. Společenská diskuse mění normy a postoje, které násilí tolerují, a podporuje vytváření bezpečnějšího prostředí.

S dospívajícími násilí začínáme pojmenovávat během terapeutického procesu nekonfrontačním způsobem, abychom dokázali zmapovat příčiny a navázali vztah.



Co může přinést terapeutická práce s dospívajícími?

Dospívající, kteří se dopouštějí násilí, často sami zažili traumatické události, jako je fyzické, psychické násilí, sexuální zneužívání, zanedbávání či násilí mezi rodiči.

Terapeutická práce umožňuje dospívajícím zpracovat tato traumata, čímž se snižuje riziko, že budou své vlastní zkušenosti s násilím přenášet na ostatní a pak do svých blízkých vztahů.

Dospívající mají často potíže se zvládnutím hněvu, frustrace a dalších emocí.

Terapie poskytuje bezpečné prostředí pro zpracování traumatu, korektivní emoční zkušenost, možnost nácviku zvládnutí emocí. Terapie pomáhá dospívajícím identifikovat spouštěče násilí a vybavuje je nástroji k jejich zvládnutí.

Bez terapeutické intervence je možné, že dospívající budou pokračovat v násilném chování.

Terapeutická práce pomáhá analyzovat, co je za násilným chováním. Dospívající, kteří se dopouštějí násilí mají často problém s empatií sama k sobě a s mentalizací, mají potíže vnímat své potřeby a regulovat své emoce.

Terapie jim umožňuje rozvíjet empatii a podporuje zdravé způsoby řešení konfliktů a interakce s ostatními.

Terapeutická práce dospívajícím také pomáhá vnímat dopady jejich chování a zvyšuje schopnost kontroly a pocit odpovědnosti. Terapie může významně snížit riziko opakování násilného chování.

Agresivní a násilné chování dospívajících může být spojeno s psychickými problémy, jako je úzkost, deprese, posttraumatická stresová porucha nebo impulzivní poruchy.

Terapie tyto problémy adresuje a podporuje celkové zlepšení psychického zdraví, což má pozitivní dopad na jejich chování.

Terapeutická práce je důležitá, protože pomáhá řešit příčiny násilného chování, podporuje pozitivní změny v jejich osobním vývoji a snižuje riziko opakování násilí. Investice do terapeutických programů má zásadní dopad na jedince i na společnost jako celek.

Co je důležité, pokud chceme **pracovat s dospívajícími, kteří mají problémy s agresivním a násilným chováním?**

Je důležité mít na paměti několik aspektů.

Nejdříve je potřeba porozumět jednotlivým faktorům, které přispívají k násilnému chování. Mezi časté patří traumatické zkušenosti z dětství (například domácí násilí, zneužívání nebo zanedbávání), vliv vrstevnických skupin, nízké sebevědomí, emoční nevyzrálost nebo impulzivita.

Důraz je kladen na analýzu rodinného prostředí, ve kterém dospívající vyrůstá nebo vyrůstal, a na identifikaci negativních vzorců, které mohou podporovat agresivní jednání.

S násilným chováním mají ve větší míře problém chlapci než dívky. Je tedy důležité se zaměřit na interakci traumatu, nezdravých maskulinních norem a společenského kontextu.

Velmi důležitým aspektem v práci s dospívajícími je navázání vztahu, který je založený na respektu a empatii. Dospívající často přistupují k autoritám s nedůvěrou. Terapeuti/ky nebo sociální pracovníci/ice by proto měli pracovat

na tom, aby dospívající cítili, že jejich zájem je autentický a neodsuzující. To, jak můžeme na vztahu pracovat popisuje tato odborná příručka. Rozvoj dovedností, jako je empatie, aktivní naslouchání a asertivní komunikace, může podstatně snížit riziko opakovaného násilného jednání. Mezi další efektivní intervence zahrnujeme zapojení celé rodiny, pokud je to možné. Je třeba pracovat na zlepšení komunikace v rodině, podpoře rodičovských dovedností a posílení bezpečného prostředí, případně ochraně dospívajícího před násilím, zneužíváním a zanedbáváním. Spolupráce se školou a komunitními organizacemi je také užitečná.

Při práci s dospívajícími, kteří mají problém s násilím a agresí je důležité se zaměřit na posílení protektivních faktorů, jako je podpora sounáležitosti, pocitu zvládnání a korektivní emoční zkušenosti.

Je vhodné s dospívajícími najít sportovní aktivity, zapojení do volnočasových aktivit, dobrovolnických aktivit, apod. Celkový cílem je nejen prevence násilí, ale i podpora dospívajících v jejich osobním rozvoji.



**S jakými
pojmy
se při práci
s násilím
setkáváme
a jak o nich
přemýšlet?**

Násilí je čin

Násilí má mnoho definic a podob. Při práci s osobami, které se ho dopouští odkazujeme na definici norského klinického psychologa a psychoterapeuta Pera Isdala z organizace Alternativa násilí.

Isdal uvádí, že násilí je "čin namířený proti druhému člověku, který mu má ublížit, způsobit bolest, zastrašit ho nebo ponížit, aby jednal proti své vůli, respektive aby nejednal podle své vůle" (Isdal, 2003). V násilném chování jakožto činu je možné vidět několik specifických charakteristik. Násilí často využívá jako komunikační prostředek moc.

Lidé, kteří se dopouští násilí často jednají z pozice moci, kterou v dané situaci mají (nebo nemají, ale cítí se mocní). Další charakteristikou je pak záměr dotyčného. Záměr může vypadat jakkoliv, ať už třeba jako snaha přesvědčit druhého, že mám pravdu, nebo jen potřeba zbavit se nepříjemných pocitů jako je frustrace

či bezmoc. Třetí charakteristikou je již zmiňované ublížení. Násilí má za cíl způsobit bolest, strach či jinou újmu. Násilí může mít mnoho podob, nejčastěji pracujeme s násilím fyzickým, psychickým, sexualizovaným, materiálním a latentním. Pokud mluvíme o násilí v blízkých vztazích, řadíme do něj partnerské násilí, domácí násilí, násilí v raných partnerských vztazích v době dospívání, nebo násilí páchané na seniorech.

Bližší pojednání o tom, jak mohou dané formy vypadat najdete v knize "Násilí je možné zastavit".

Publikace je volně ke stažení na tomto odkazu.

Vztek je emoce

Vztek je jednou z primárních emocí a jako emoce je v pořádku, narozdíl od násilí, což je čin.

Vztek nám dává informaci o tom, že někdo překračuje naše hranice. Vztek je emoce, která komunikuje: "Vymez se! Braň se!"

Vztekem reagujeme, když se cítíme ohrožení a je v pořádku, pokud ve vzteku zakřičíme, zadupeme, či jinak svůj vztek vyjadřujeme. Vždy je důležité, co člověk se svými emocemi udělá a jakou cestu zvolí. V případě, že u toho není nikdo další, komu

by výše zmíněná forma vyjádření mohla nějak ublížit, pak je to v pořádku. V případě, že bychom křičeli na někoho a chtěli ho zastrašit nebo ponížit, pak už mluvíme o formě agrese a násilného činu.

Ne vždy předchází agresi a násilnému činu vztek a ne vždy je násilí doprovázené vztekem.

Agrese je chování

Agrese je termín, který je často dáván do spojitosti s násilím, ale ne vždy musí agresivní chování být násilné.

Agresi nejčastěji definujeme jako útočné chování. Agrese může být nutná k přežití, nebo k tomu abychom něco získali. V dalších kapitolách v této příručce se často pracuje s termínem agrese a agresivita.

Agresivní chování nemá za cíl druhé zastrašit či jim ublížit.

Můžeme si to přiblížit na následujícím příkladu: když někdo o samotě ve vzteku hodí svým telefonem o zeď tak, že se telefon rozbije, pak se jedná o agresi, v případě, že někdo hodí telefonem partnera/ky se záměrem ho/ji zastrašit nebo mu/jí tím

ublížit, pak se jedná o násilný čin.

Při práci s dospívajícími lidmi je důležité oslovovat nejen téma násilí, ale také agrese samotné.

Společnost často slovo agrese používá s negativní konotací a pojmenovává tak mnohdy to, co odborníci už vnímají jako násilný čin. Proto je užitečné mít jasný postoj k těmto pojmům a s mladými lidmi o nich diskutovat. Nezačínáme ale psychoedukací při prvním setkání s dospívajícími, abychom mohli navázat vztah a nevytvářeli konfrontaci.



02

**Metodika
pro práci
s dospívajícími
lidmi
s agresivním
a násilným
chováním**

Z našich zkušeností jasně vyplývá, že se při práci s dospívajícími musí stanovovat jasné hranice a zároveň se k nim musí přistupovat s laskavostí. Pokud chování dospívajících nechápeme nebo v nás vyvolává rozčilení nebo zoufalství, hledejme příčinu jejich chování. Snažme se pochopit logiku a genezi chování. Za destruktivním, agresivním nebo násilným chováním se téměř vždy skrývá psychická bolest.

Doufáme, že vás naše práce a příručka inspiruje k hledání cesty, jak přistupovat k dospívajícím s agresivním a násilným chováním, a jak s nimi pracovat.

Příručka je určena pro všechny, kteří pracují s dospívajícími s poruchami chování a s problémy s agresí a násilím. Tato práce vyžaduje kompetence, pochopení, laskavost a také podporu mezi kolegy a kolegyněmi.

03

Psychologie násilí a agrese u dospívajících

Jak přistupovat k dospívajícím a jak chápat jejich chování

Destruktivní a agresivní chování u dospívajících má mnoho podob. Někdo se extrémně přejídá, někdo naopak nejí téměř vůbec. Někdo se sebepoškozuje, někdo bere drogy, někdo se dopouští násilí. Někdo dělá toto všechno dohromady. Projevy mohou být různé. Příčinou je ale často psychická bolest.

Dospívající a násilí

Máme-li dosáhnout změny, je potřeba pochopit psychologické mechanismy, které vedou k násilnému chování. Je nutné pochopit dospívajícího, abychom mohli pracovat na změně jeho chování. Násilí vnímáme jako zoufalý pokus něco sdělit. Až když zjistíme, co násilí vyjadřuje, budeme moci hledat způsoby, jak totéž **vyjádřit** bez použití násilí.

Všechny děti a všichni dospívající občas vykazují nějakou formu agresivního chování...

Až když je takové chování závažné, časté a/nebo chronické, vypovídá to o vážných problémech (Kosterman et al, 2001; Lowry et al, 1998; Kjøbli, 2002). Z výzkumů vyplývá, že se násilné chování u dospívajících nejčastěji vyskytuje ve věku sedmnácti let a u většiny skončí po pubertě, nicméně 10–20 % však pokračuje v násilném chování i po osmnáctém roce života (Kosterman et al., 2001) a závažnost a frekvence násilí se může stupňovat, m.j. kvůli větší fyzické síle a také možnosti pořít si zbraň.

04

Kdo se dopouští násilí?

Psychologické výzkumy dokládají...

souvislost mezi násilím a zanedbáváním v dětství a problémy s násilím a agresí v dospívání a dospělosti.

Dospívající, kteří mají závažné problémy s agresivním a násilným chováním, zpravidla zažívali v dětství a dospívání násilí ve vlastní rodině, **byli vystaveni fyzickému a psychickému násilí** ze strany pečujících osob či sexuálnímu zneužívání nebo zanedbávání, případně se u rodičů projevovalo závislostní chování jako problémy s alkoholem nebo užívání drog (Dutton, 2000; Onyskiw, 2003; Felitti, 2010; Duncan 2000; Siegel, 2000).

Neznamená to ale, že vystavení násilí v dětství je přímou příčinou pozdějšího násilného chování. Roli zde hraje řada proměnných. Nelze tedy vyvodit přímý vztah mezi těmito dvěma aspekty. Mezi další proměnné, které mohou při rozvoji násilného chování hrát roli, patří například četnost a délka trvání násilí, vztah k osobě, která se dopouštěla nebo dopouští násilí, sociální prostředí, genderové aspekty a další rizikové faktory, a také přítomnost nebo absence protektivních faktorů, jako jsou korektivní vztahové zkušenosti.

Podle našich zkušeností by měli mít terapeuti a terapeutky pracující s dospívajícími s problémy s násilím a agresivitou (1) znalosti o násilí a psychologii násilí a měli by (2) umět

pracovat s traumatizovanými klienty a klientkami. Tyto dvě perspektivy spolu totiž souvisí. Pokud v našem přístupu vycházíme z psychologie násilí a psychologie traumatu, může nám to pomoci vytvořit si s dospívajícími vztah a pomoci jim zažívat korektivní vztahové zkušenosti. (3)

Kvalitní vztah je základem terapeutických intervencí s dospívajícími, kteří mají problém s agresí a násilím.



Chceme-li násilí pochopit, musíme si uvědomit, že násilí je čin a nijak nesouvisí s podstatou nás samotných.

Jedná se o čin, kterým druhému nějak ublížíme, způsobíme mu bolest, raníme ho nebo ponížíme a donutíme ho tak, aby jednal proti své vůli nebo aby nejednal podle své vůle. (Isdal, 2003) V násilí hraje roli i pozice moci a genderové perspektivy, jako jsou nezdravé maskulinní formy, které normalizují užívání násilí a potlačování emocí u chlapců.

Pro pochopení násilí je také důležitá sebereflexe, reflexe a sdílení vlastních

zkušeností s násilím, uvědomění a vyjasnění si postojů k násilí: Násilí je nepřijatelné a má za něj odpovědnost ten, kdo se ho dopouští, je však možné s takovým člověkem pracovat a násilí zastavit.

Porozumění psychologii traumat nám může pomoci pochopit, co dospívající prožívají. Znalosti o dopadech traumatických zkušeností na psychiku a vývoj dětí a dospívajících a znalosti práce s traumatem jsou v tomto kontextu zásadní.

Násilí jako výraz vnitřní psychické bolesti

Zkuste nahlédnout na agresivní chování a násilí z těchto perspektiv:

- ▶ **Násilné chování jako jediná dostupná cesta k tomu být někým,** na kom opravdu záleží. Násilné chování jako snaha dosáhnout uznání, důstojnosti a respektu.
- ▶ **Radikální postoje a násilné představy jako zoufalé pokusy pochopit svět,** který je nepředvídatelný, nebezpečný a složitý, a snaha najít logiku a smysl (Bengtson, 2004).
- ▶ **Násilné chování a zdánlivá sebestřednost a neschopnost empatie** jako snaha vyrovnat se s bezmocí, která pramení z toho, že dospívající nikdy nemohl někomu důvěřovat.
- ▶ **Příklon ke skupinám, které vyjadřují agresi,** nepřátelské a násilné myšlenky a chování vůči druhým, jako pokus o sounáležitost po zkušenostech se zanedbáváním a absencí blízkých a bezpečných vztahů.

Porozumění násilí

Zkuste nahlédnout na agresivní chování a násilí z těchto perspektiv:

Honza se k nám do centra dostal na základě doporučení od policie. Napadl svého otce, zaútočil na něj nožem a způsobil mu vážné zranění. S policií pak nespolupracoval a nechtěl vypovídat, což si policisté interpretovali tak, že není schopný empatie a náhledu, protože svého činu nelituje.

Můžeme vůbec pochopit, že se dospívající dokáže takto chovat? Mají dospívající menší

schopnost empatie? Nemají pocity viny? Mnozí dospívající v dětství a dospívání nezažili, že by se k nim někdo vztahoval empaticky. Jejich schopnost empatie se proto nevyvíjela jako u ostatních. Naše zkušenosti ale dokládají, že pokud se k dospívajícím chováme empaticky, s respektem a zároveň dokážeme nastavovat a vymezovat hranice, lze jejich schopnost empatie rozvíjet a pracovat na změně chování.



Násilí jako příznak

Náš přístup vychází z předpokladu, že násilí je třeba chápat z více perspektiv než jen jako problémové chování. Za násilným chováním se často skrývají nevědomé mechanismy, které toto chování podmiňují.

Máme-li s násilím pracovat, pak se na tyto mechanismy musíme zaměřit. V opačném případě je velmi pravděpodobné, že násilí bude pokračovat nebo že bude nahrazeno jiným destruktivním chováním, jako je zneužívání návykových látek, sebepoškozování, nebo dalšími formami rizikového chování.

Na násilí tedy nahlížíme jako na příznak/symptom – stejně jako nahlížíme na zneužívání návykových látek, poruchy příjmu potravy nebo depresivní stavy. Za všemi těmito projevy často nacházíme psychickou bolest. Samotné chování je pouze příznakem, že něco není v pořádku.

Psychická bolest často souvisí s traumatizujícími zkušenostmi a může vyplývat z pocitů strachu, zklamání, zrady, hlubokého smutku nebo zoufalství, stesku po něčem nebo po někom nebo ze smutku z absence bezpečných blízkých vztahů.

Terapeutické zkušenosti nám opakovaně ukazují, že mezi psychickou bolestí z toho, čemu byl dospívající v dětství sám vystaven, a násilím, kterého se dnes dopouští, je přímá úměra, což platí jak pro závažnost, se kterou je násilí páčáno, tak i pro četnost násilí. Na násilí nahlížíme také v kontextu podmínek, v nichž dospívající žil nebo žije. Pochopit, z jakého rodinného a sociálního prostředí pochází, je tedy klíčové. Dospívající mají často v anamnéze mnoho traumatizujících a bolestných zkušeností. Vnímají svět jako složitý, nepředvídatelný a zraňující.

Často také zažili, že je nikdo před násilím, zneužíváním nebo zanedbáváním v dětství neochránil, že jim okolí nerozumělo nebo že jim nikdo nevěřil. I když ale nahlížíme na násilí jako na příznak, který je způsoben traumatickými zkušenostmi, neznamená to, že každý, kdo se chová násilně, byl vystaven traumatu. Nicméně všichni dospívající, se kterými jsme pracovali, takové zkušenosti mají.

Jak již bylo zmíněno, existuje mnoho důvodů, proč se dospívající dopouští násilí. Je ale na místě si klást otázku: **Proč dává někdo najevo svou bolest a utrpení násilím?**

U mnoha dospívajících, se kterými jsme pracovali, nastal zlom v jejich patnácti nebo šestnácti letech. Jejich příběhy se sice liší, ale zároveň si jsou v něčem podobné. Například v tom, že často jednají násilně, když zažívají strach, bezmoc nebo mají pocit ztráty kontroly. První násilná epizoda často vypadá například takto:

Honza (16) byl doma sám jako už tolikrát předtím. Seděl ve svém pokoji a hrál na počítači. Zaslechl, že někdo otevřel vchodové dveře. Podle kroků poznal, že domů přišel táta. Podle tónu hlasu bylo jasné, že táta nemá dobrou náladu. Honza ztuhl a stáhl se mu žaludek. Pevně sevřel konzoli. „To bude zase večer,“ pomyslel si. Radost ze hry vystřídala nervozita. Začal být neklidný. Vždyť tohle tu už bylo tolikrát! Tátova špatná nálada jakoby mu zaplavila celou hlavu. Dřív zamykal dveře do pokoje, ale tentokrát to neudělal. Zůstal sedět. Čekal.

„Honzo!“ zakřičel otec hlasitě z přízemí a jeho hlas zněl našťvaně. Honza vstal. Vyšel ven a stoupl si na kraj schodiště. „Jo,“ odpověděl chladně. Ruce svíral v pěst. „Proč jsi, sakra, nevynesl ty odpadky?“ Otcův hlas se do Honzy zařízl jako nůž. Rychle sešel po schodech, vynesl odpadky a vrátil se domů. Otec byl v kuchyni. A pak se to stalo. Otec ho udeřil zezadu do hlavy. „Nikdy neuděláš, co ti člověk řekne! Jsi k ničemu!“ Otec byl zjevně rozčilený. A pak se Honza zachoval jinak než obvykle: Strčil do táty. Už toho měl dost. Už nechtěl dál snášet, jak

ho komanduje, ovládá a ponižuje. Táta mu dal další ránu. Honza mu to vrátil. Začal ho bít. Popadl nůž, který ležel na kuchyňské lince, a bodl tátu do ruky. Zatemnilo se mu před očima. Probral se, až když se táta přestal bránit. „Ještě jednou uděláš něco mně nebo mámě, tak tě zabiju!“ procedil skrz zuby. Mstil se za šestnáct let utrpení, kdy táta bil a ponižoval jeho i matku. Po tomto incidentu se už otec násilně nechoval a Honza pochopil, že se to celé vyřešilo tím, že to tátovi vrátil a zastrašil ho. Násilí Honzu zbavilo všeho, čeho se bál a co prožíval celé dětství. Fungovalo to. Proč mu to nikdy předtím neřekl? Poprvé v životě cítil, že má situaci pod kontrolou. Byl to skvělý pocit.

Honzův příklad ukazuje, jak intenzivně může dospívající cítit, že násilí je funkční a že dokáže zvrátit jeho utrpení. Člověk v násilí pokračuje, protože funguje. Pro dospívající, se kterými se setkáváme v terapeutické praxi, se násilí stalo nejdostupnějším prostředkem k získání kontroly a řízení jejich vnitřního i vnějšího života. Mnozí násilí zažili, a velmi rychle a jednoduše se naučili, že násilí je účinný způsob, jak prosadit svou vůli, jak někoho přimět, aby přestal dělat něco, co chce, nebo ho donutit udělat něco, co nechce. Ted' a tady. Násilí je v krátkodobé perspektivě velmi účinné a tím se vytváří základy pro další násilné chování. A právě zkušenost, že násilí je efektivním řešením, motivuje dospívající k dalšímu násilnému chování (Bengtson et al, 2004).

Násilí však není dlouhodobě udržitelná a funkční strategie. Ničí vztahy a sebevědomí těch, ke kterým mají dospívající vztah. Může také znemožnit naplnění jejich cílů. Násilí ovlivňuje, jak dospívající vnímají sami sebe. Může zdánlivě vyřešit mnoho problémů a nepříjemností. První epizoda násilí je většinou u dospívajících reakcí na použití síly, násilí, ponižování v traumatizujícím prostředí ze strany někoho jiného. Většinou

rodiče nebo někoho, kdo je v pozici moci. Později se ale tato reakce může vyvinout v základní strategii řešení nepříjemných pocitů a konfliktů. Strategie řešení se stává problémem. Mnoho dospívajících vyrůstá v traumatizujícím prostředí, ve kterém se nenaučili řešit konflikty a nenaučili se ani zdravě chápat a regulovat vlastní emoce. Proto potřebují čas na vytvoření nových zkušeností a na učení nových strategií.

Potřebují být v kontaktu a ve vztahu s někým, kdo se snaží analyzovat a pochopit, o čem jejich násilí povídá.

Dospívající k nám často přicházejí na základě nařízení nebo doporučení jiných organizací, tedy když dospělí vyhodnotí, že dospívající mají problém s násilím nebo agresí a že ke změně chování a zastavení násilí potřebují odbornou pomoc. Policie, probační služba, škola, rodiče a orgány sociálně-právní ochrany dětí mají v takové situaci většinou obavy o dospívající a o jejich budoucnost, ale i o jejich okolí. Sami dospívající si však závažnost situace ani neuvědomují. To potvrzují i naše klinické zkušenosti. Dospělí hodnotí situaci a chování jinak, než to vnímají dospívající. Okolí má pocit, že dospívající mají s násilím problém, oni sami to tak ale mnohdy nevnímají. V některých případech si uvědomují závažnost násilí, ale nemají motivaci s ním přestat. Doporučení terapie zaměřené na násilí mohou vnímat jako své selhání nebo jako potvrzení toho, že problémem či viníkem jsou oni sami.

Proč mají chodit na terapii oni a ne jejich otec (nebo jakákoliv jiná osoba), který se na nich dopustil nebo dopouští násilí, zanedbávání nebo zneužívání?

Pokud dospívající vnímá doporučení terapie jako křivdu či potvrzení, že problémem je on sám, pak se velmi těžko navazuje terapeutický vztah a rozvíjí spolupráce. Terapeut/ka proto musí mít znalosti o psychologii násilí a musí mít na paměti, že „vzít“ dospívajícímu to, co vnímá jako strategii zvládnání náročných situací nebo jejich řešení, je bolestné.

Pokud jim násilí „vezmeme“ příliš rychle, nezůstane jim nic!

Nemít žádný nástroj nebo dostupný způsob chování v situacích, kdy nemám kontrolu, cítím strach, či bezmoc je z existenčního pohledu děsivější než používání násilí jako nástroje a strategie zvládnání. Násilí zajišťuje, alespoň krátkodobě, že se nestaneme obětí. Pokud násilí odstraníme příliš rychle, připravíme dospívající o jedinou strategii jak zvládnout to, co je jinak nad jejich síly.

Pokud tedy terapeuticky pracujeme s dospívajícími, nesnažíme se jim násilí rychle „vzít“, ale snažíme se nejprve pochopit, jaká je aktuální situace dospívajícího, co pro něj násilí znamená, a teprve pak se zaměříme na změnu chování.

Důležité je také ale mít na paměti, že i když zpočátku dospívajícím násilí „nevezmeme“, neznamená to, že s ním souhlasíme. Proti násilí je důležité se vymezit a dát najevo, že není v pořádku. Zároveň je nutné chápat, že pro dotyčného je násilí symptom a jediná dostupná strategie zvládnání strachu, bezmoci a ztráty kontroly. Dospívajícím ukazujeme, že je přijímáme jako lidi, kteří zažili nebo zažívají velkou psychickou bolest. Tuto bolest ale mohou sdílet a překonat.

Pokud usilujeme o příliš rychlou změnu, může se stát, že dospívající s nutností změny nebude souhlasit. Může vnímat, že okolí požaduje změnu, ale on sám nemá motivaci a neví, co by mu změna přinesla. Znovu tak potkává dospělé, kteří se ho snaží změnit a udělat z něj něco, co není, což může vnímat jako další nátlak. Možná byl na něj vyvíjen nátlak celý život a naše úsilí mu připomíná bolestné zkušenosti, takže se proti němu vzepře nebo zcela rezignuje.

Mnozí psychoterapeuti/ky či psychologové/psycholožky nebo poradci/poradkyně to mohou mylně interpretovat tak, že dospívající o pomoc nestojí, nemá motivaci nebo schopnost empatie, a neuvědomují si, že mu jen pomoc nevhodně nabízejí.

Proto je naším úkolem zjišťovat a respektovat, s čím chtějí dospívající sami pomoci a co ve svém životě vnímají jako problematické, a vyhodnocovat, jak to může souviset s jejich násilím.

Honza (16) chtěl pochopit, kde se v něm bere tolik vzteku a zloby. Nechtěl se už dopouštět „zbytečného násilí“. Tak popisoval situace, kdy zašel daleko. Nechtěl být jako táta. Ale rezignovat na násilí úplně, toho se bál. Vždyť jak by se pak chránil?

Účel násilí

Jak dospívající sami vnímají násilí a čeho násilím chtějí dosáhnout? *(Bengtson et al. 2004)*

Usilují o sebeprosazení, je to jejich způsob, jak se bránit, nechtějí po sobě nechat šlapat, mají potřebu se ozvat nebo si stanovit hranice. Možná si nemohli osvojit vhodné způsoby sebeprosazení a stanovení hranic, blízké vztahy spíše znamenaly nejistotu a pocit ohrožení. Z fenomenologické perspektivy spočívá účel násilí v tom, že zprostředkovává důležitá témata, schopnost vhledu, identitu a vlastní prožívání (Bengtson, 2007). Pochopení účelu násilí konkrétního klienta/ku je předpokladem pro navázání vztahu a spolupráce. Pak teprve lze zvažovat různé alternativy k násilí, rozvíjet vhled, identitu a alternativní formy chování.

Účel a cíl, kterého se dospívající snaží násilím dosáhnout, je třeba analyzovat, pochopit a akceptovat. To ale neznamená, že budeme respektovat a akceptovat násilí jako prostředek k dosažení účelu.

Toto rozlišení je zásadní, a proto je třeba porozumět jak psychologii násilí, tak psychologii traumatu.

Bez ohledu na to, jaké jsou životní a traumatické zkušenosti dospívajícího, jak závažného násilí se dopouští a s čím násilí souvisí, je důležitým východiskem respekt a důstojnost. Terapeut/ka vytváří bezpečné prostředí, ve kterém může dospívající mluvit o násilí, o svých motivech, o tom, čeho

chce násilím dosáhnout, a co pro něj násilí znamená. Pochopení motivace násilí je zásadní pro navázání terapeutického vztahu. Abychom mohli s násilím pracovat, musíme pochopit jeho účel a pracovat na změně, ne s klientem/kou „bojovat“.



Jak otevřít téma násilí a jeho účelu:

- 1.** Společně zjišťujeme, jakou funkci násilí mělo a stále má a proč bylo nebo je pro klienta/ku důležité.
- 2.** Zjišťujeme, čeho se klient snaží dosáhnout, a pak hledáme jiné způsoby, jak dosáhnout téhož bez použití násilí.

Naše zkušenosti ukazují, že pokud tyto dva aspekty zahrneme do práce s dospívajícími a věnujeme terapeutickému procesu dostatek času, příznaky se zmírňují a snižuje se intenzita a frekvence násilí. Abychom dospívajícím pomohli pochopit, v čem spočívá jejich násilí a jakou funkci v jejich životě mělo a má, bude pro nás užitečné

nahlížet na něj z perspektivy prožitého traumatu. Prožité trauma je zřejmě jednou ze zásadních individuálních příčin páčání násilí. S individuálními příčinami interagují také kontextuální příčiny, jako jsou genderové stereotypy a nezdravé maskulinity, nerovnost ve společnosti, tolerance násilí ve společnosti a strukturální násilí.



Násilí u dospívajících se může projevat různě:

Druhy násilí	Funkce	Přístup
Násilí v důsledku prožitého traumatu	Sebeobrana	Terapie zaměřená na trauma, zvládnání emocí, odpovědnost a uvědomění
Násilí jako projev identity určité skupiny	Identita a postavení	Alternativní způsoby vytvoření identity a sounáležitosti
Násilí ve vztazích, vůči partnerovi nebo partnerce, v rámci přátelských nebo sourozeneckých vztahů, vůči učiteli/učitelce	Udržení role ve vztahu, pocit moci a převahy nad druhým, zvládnání nepříjemných emocí jako žárlivost, nejistota nebo bezmoc	Uvědomění, odpovědnost, jiné způsoby zvládnání emocí, zpracování traumatu, práce na vztahových dovednostech

05

Porozumění traumatu

Slovo „trauma“ pochází z řečtiny a znamená „zranění“ nebo „rána“

Traumatizace znamená, že psychická zátěž je natolik náročná, že mozek není schopen tento zážitek v danou chvíli zpracovat.

Znalosti o psychologii traumatu nám umožňují hodnotit, jaký význam má trauma pro rozvoj problémů s násilím a agresí.

Až 95 % našich dospívajících klientů, kteří mají potíže s agresí a násilným chováním, bylo v dětství vystaveno násilí, zneužívání, zanedbávání nebo zažívalo násilí mezi rodiči. Zbývajících 5 % bylo vystaveno závažným formám šikany. Někteří navíc vyrůstali v prostředí, kterému dominovaly další stresové faktory a zátěže, například duševní nemoc rodičů, zneužívání návykových látek a jiné formy zanedbávání rodičovské péče. U některých jsou zátěže takového rázu, že mluvíme o komplexním traumatu nebo vývojové traumatizaci.

Vývojovým traumatem rozumíme to, že dítě bylo opakovaně vystaveno ponižujícím nebo traumatizujícím zážitkům, často ze strany dospělých, jejichž povinností bylo dítě chránit.

Tyto děti opakovaně zažívaly nebo zažívají násilí, zneužívání, nezáměrnou nebo zanedbávání péče. Často vyrůstaly

v nefunkčních vztazích a nebyla u nich naplněna základní potřeba bezpečí. Takové zkušenosti z dětství negativně ovlivňují schopnost navazovat kontakt a vztah s druhými. Vývojové trauma pak narušuje mentální a vztahovou kapacitu, která je nutná k regulaci stresu a emocí.

Dítě často také nemělo k dispozici dospělé, kteří by mu pomohli vyrovnat se se strachem nebo bezmocí. Zátěž vzniklá z násilí a zneužívání se od jiných zátěží liší tím, že je všudypřítomná a ovlivňuje všechny aspekty vývoje dítěte. Není to jen zkušenost, kterou si člověk nese s sebou, ale stává se z ní východisko i pro pozdější zkušenosti (Bengtson, Simonsen a Terland, 2002).

Pochopíme-li psychologii traumatu, pochopíme lépe i to, proč se u dítěte nebo dospívajícího objevují problémy s násilím a agresivitou. Potřebujeme vědět, co zažili, jak jim byly jejich zážitky vysvětleny okolím, jak si je vysvětlují oni sami a tedy i jak chápou svět (Bengtson et al., 2004). Ze zkušenosti víme, že je důležité znát traumatizující pozadí dospívajících,

máme-li jim poskytnout vhodnou pomoc. Jejich zkušenost je často taková, že je v minulosti mnozí ponižovali, zesměšňovali a nerespektovali a oni nyní potřebují

navázat nebo obnovit citové vazby a pocit sounáležitosti s někým blízkým, potřebují si rozvíjet identitu a správně usměrnit vztek. A potřebují také vhodné hranice.

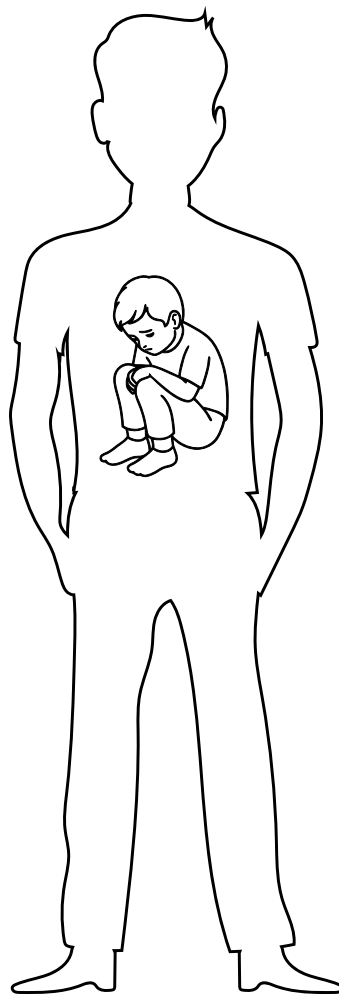
Terapeut/ka:

Neznám tebe ani tvůj životní příběh. Ale nepochybuju o tom, že máš svoje důvody, proč se cítíš naštvaný. Možná ty důvody sám neznáš, možná je znáš. Ať je to jakkoliv, chtěl bych to pochopit. Chci ti pomoci. To neznámá, že si myslím, že je v pořádku, když někdo používá násilí. Znamená to jen, že si myslím, že máš svoje důvody, proč v sobě nosíš tolik vzteku a možná i smutek nebo jiné pocity, a já to respektuju. Ale mohli bychom společně hledat jiné způsoby, jak si vybit vztek, než násilí. Teď je pro tebe násilí určitou strategií. Ale co kdybychom našli jiné možnosti, se kterými dosáhneš něčeho podobného? Chtěl bys tady na tom pracovat?

Věnujme pozornost tomu, co ovlivnilo vývoj dospívajícího, co jej zranilo a jaký dopad to může mít na jeho budoucnost. Zaměřujme se především na regulaci stresu, silných emocí (afektů) a na význam jejich vztahů. Všechny tyto prvky mají vliv na násilné chování dospívajících. Jelikož se jedná o dlouhodobé zátěže ovlivňující vývoj, umožňují znalosti psychologie traumatu důkladnější pochopení, jak se tito lidé cítí a proč dělají to, co dělají.

Dejte mi čas. Jinak nedokážu mluvit o bolesti. Začnu s něčím malým. S něčím, co se dá změnit. S něčím, co chci jinak. Možná to nemusí být lepší, ale prostě jen nějak jinak. I hezké věci, když jsou ve velkých dávkách, mohou člověka děsit. Dejte mi čas, abych mohl dělat větší kroky postupně. Jestli mám vyprávět svůj příběh, musím k vám mít důvěru. Abych měl důvěru, potřebuju vás trochu poznat. Takže se musíme scházet dlouho a často. Potřebuju čas, abych mohl důvěřovat.

Jonáš, 16 let





Vztah jako východisko pro proces změny chování

**Pokud dospívající najde odvahu mluvit o násilí,
pak nejspíš s někým, o kom bude přesvědčen,
že ho pochopí.**

**„Máte-li kvalitní vztah s dospívajícím,
můžete říct skoro cokoli, protože cesta
ke změně je možná, i když uděláte chybu.“**

Násilí se neděje jen tak. K násilí dochází ve vztahu mezi lidmi, v sociálním kontextu. Proto je násilí proměnlivé, stejně jako jsou proměnlivé naše vztahy. Násilí je chování, a lze ho tudíž změnit. Příčiny násilí a agresivního chování hledáme u dospívajících v jejich vztahové zkušenosti (Bengtson, 2007).

Honza:
Myslíte si, že jsem hajzl, když se chovám násilně?

Terapeut/ka:
Nejsi. Chováš se násilně, ale my lidi jsme mnohem víc než jen to, co děláme. To neznamena, že si můžeme dovolit cokoli, ale že každý člověk má několik vrstev. Takže když říkáš, že jsi hajzl, tak já to vidím jinak. Myslím si, že to, co jsi udělal, bylo špatné, ale zároveň chápu, že něco v tobě ti říká, že když použiješ násilí, přinese ti to něco pozitivního. Násilí ti asi dává nějaký pocit, který je pro tebe důležitý a možná i příjemný. Možná proto si myslíš, že jsi hajzl. Co kdybychom si popovídali o tom, co pozitivního ti násilí dává? Dokážeš popsat, jak to vnímáš?



**„Co bylo ve vztahu zničeno,
lze ve vztahu i napravit.“**

Judith Herman

Rozlišování

Rozlišujeme mezi člověkem a činem. Při práci s dospívajícími je to naprosto zásadní.

Jejich činy jsou často špatné, ale to neznamená, že to jsou špatní lidé. Mnoho našich dospívajících klientů a klientek si myslí, že jsou špatní lidé. Mluví o tom, že jsou zlí a že v nich není nic dobrého. Když používají násilí vůči druhým, stává se z nich „násilník“. A násilí postupně víc a víc splývá s jejich identitou: „Co jsem zač, když ubližuju druhým?“ Většinou si myslí, že jsou zlí nebo špatní lidé. Tento způsob chápání sebe sama je pro dospívající často omluvou, proč používají násilí: „Můžu se takhle přece chovat, vždyť za nic nestojím, jsem k ničemu. Takový prostě jsem a ostatní mě tak taky vnímají. Nemá smysl se snažit o nějaké dobro, stejně tím nic nezměním.“

Někteří svou situaci vnímají jinak. Mluví o tom, že ve skutečnosti nejsou špatní a že násilné činy s jejich osobností nesouvisí: „Ve skutečnosti nejsem zlý. Nechci nikomu ublížit, jen občas nevím, jak to vyřešit jinak.“ Další mají postoj k sobě samým takový, že na nich nezáleží: „Ani mě nenapadlo, že by to, co jsem řekl, mohlo mít takový dopad. Nemyslel jsem si, že by to mohlo někomu ublížit, vždyť na mně vůbec nezáleží. Jsem nikdo, nula.“ **Ať už dospívající vnímají sami sebe jakkoliv a jakkoli je násilí spojeno s jejich identitou, my musíme důsledně rozlišovat mezi jejich činy a tím, kým jsou.** Všichni lidé jsou víc než jen jejich činy. **Čin a jeho důsledky nikterak nezlehčujeme,** nicméně díky tomuto rozlišování můžeme spolu s dospívajícími nahlížet na různé vrstvy jejich osobnosti.

Dospívající, kteří se chovají násilně, nejsou ale násilníci. Mají problém s násilím a agresí, ale oni sami nejsou problémem. Současně také přemýšlejí a sní o budoucnosti a nesou si s sebou určité zkušenosti, kvůli kterým nějak nahlízejí na svět. Rozlišování mezi činem a člověkem navíc otevírá prostor pro naději. Změnit chování není snadné, ale je to snazší než měnit člověka. Když dokážeme za násilím vidět člověka, pomůžeme mu znovu najít důstojnost a vybudovat zdravé a bezpečné vztahy. Toto rozlišování také dává najevo náš pohled na člověka.

Honza (16):

Nejhorší nebylo to, že mě mlátil a kopal, ale to, že jsem neměl kontrolu nad tím, kdy k tomu dojde. Nedokázal jsem to ovlivnit. Z ničeho nic se prostě atmosféra doma změnila. Bylo to k nesnesení. Tak jsem to jeho násilí často radši vyprovokoval sám. Věděl jsem, že když se budu chovat blbě nebo jinak, než táta chce, tak mě zmlátí. Byla to jedna z mála věcí, kterou jsem dokázal předvídat: Když udělám A, bude následovat B. Mohl jsem to ovlivnit a tak jsem aspoň občas měl pocit, že mám věci pod kontrolou. Zbytek jsem pod kontrolou neměl. Prostě se to dělo. Bylo to šílený. Začal jsem si myslet, že jsem nula, beznadějný případ a že mě nikdo nemůže mít rád.

Odstup a blízkost

Dospívající, kteří mají problémy s násilným a agresivním chováním, často nedokáží regulovat odstup a blízkost ve vztahu k druhým. Těžko si nastavují hranice a vnímají vlastní emoce a potřeby.

Většinou nejsou schopni vnímat a uvědomovat si vlastní pocity a signály, které je mají upozornit, že něco není v pořádku, že je něco ve vztazích nepříjemné a že někdo překračuje jejich hranice. Často vnímají až velmi silné emoce, které nejsou schopni regulovat. Reakce pak bývá nepřiměřená a často může vést k násilí, které v tu chvíli zmírňuje nebo odstraňuje nepříjemné pocity.

Násilí se v tomto kontextu tedy stává nástrojem, který pomáhá regulovat nepříjemné pocity.

Násilí také reguluje odstup a blízkost ve vztazích k druhým. Odstup, ale ani blízkost ve vztazích v lidech zpravidla nevzbuzují pocit nebezpečí, strachu nebo vzteku, ale dospívající s problémovým chováním většinou nemají zkušenosti s důvěrou a bezpečím ve vztazích. Jejich vztahové zkušenosti jsou ovlivněny traumatem z násilí, zneužívání a zanedbávání.

Odstup a blízkost ve vztazích představují spouštěče nepříjemných pocitů a vzpomínek na traumatizující zkušenosti a zkušenosti s nedostatkem péče. Součástí

terapeutického procesu je tedy i práce na regulování emocí a odstupu a blízkosti ve vztazích, rozvoj autonomie vůči ostatním a sobě samému a nové korektivní emoční a vztahové zkušenosti (*Bengtson, 2007*).

Dospívající klienti nebo klientky, se kterými pracujeme mají často černobílé vidění světa. Na základě svých zkušeností obvykle dospívají k tomuto závěru: Bud' můžu konkrétnímu člověku důvěřovat, nebo ne. Když nemůžu, odmítám ho. Nedám mu šanci. Blízkost druhého člověka často vnímají skrze konkrétní činy: „Jednou přišel pozdě, takže mu na mně nezáleží. O takové přátele nestojím.“ „Jednou mě pomluvila, tak už ji nechci nikdy vidět.“

Je možné, že některé jejich přátelství nejsou založeny na zdravém vztahu. Problematický je ale způsob, jak dospívající k takovým vztahům přistupují. Často dělají ukvapené závěry a odmítají druhého ještě dřív, než ho poznají. Z takového chování se může stát strategie, kterou využívají při navazování vztahů. Mnohem častěji pak zažívají pocity ublížení, které se mohou rychle měnit ve vztek, a ten může vést k násilným reakcím. Málokdy dochází ke konstruktivnímu vyhodnocení situace a tedy učení se ze vztahové zkušenosti. Závěrem bývá, že za moje pocity může ten druhý.

Ten druhý mi způsobil bolest a já teď chci, aby ho to také bolelo.

„Proč jsem s ní mluvil tak otevřeně? Vždyť ona to jen využívá proti mně. Nikomu se nedá věřit!“ Řešením může být násilí. Tím jasně ukážu: „Tohle mně nedělej.“

S dospívajícím se chceme posunout od černobílého vidění k větší toleranci i v dalších oblastech života. Terapeut/ka musí být vnímavý k rychlému vyvozování závěrů dospívajícího a musí mu pomáhat hledat jiné způsoby řešení konfliktů ve vztazích. Zjednodušování světa pomocí „škatulkování“ bylo možná nutné v životě dospívajícího dříve, ale je to nutné i teď? Pomoc s hledáním možných vysvětlení jeho chování i chování druhých může dospívajícího uklidnit a snížit míru vzteku a násilí. **Přechod od černobílého vidění k více perspektivám může usnadnit navazování vztahů a fungování ve vztazích s druhými.**

Dalším důležitým tématem terapie jsou vlastní emoce dospívajícího a jejich interpretace. Vnímat a zpracovávat konflikty a pocit ublížení není snadné a ani není snadné vyjádřit své vlastní potřeby. Pomoc klientovi uvědomovat si vlastní emoce a potřeby, učit ho respektovat vlastní emoce i emoce druhých je také součástí

terapeutické práce a utváření vztahu s klientem. Viz strana XY, kapitola o emocích.

Terapeut/ka:
Říkáš, že tě pomlouvala. Myslíš, že ti tím chtěla ublížit. Co kdybychom to spolu trochu probrali?

Klient/ka:
Já vím, že to tak myslela. Už s ní nikdy v životě nepromluvíme! Nejradši bych jí jednu vrazil.

Terapeut/ka:
Chápu, jak o tom přemýšlíš a co to s tebou dělá. Pamatuješ si, jak jsme mluvili o tom, že je fajn to rozebrat, než vztah s někým hned zavrheš?

Klient/ka:
Jo. Minule jsem se spletl. Ale teď ne! Jak může říkat něco takového?! Prostě mám na ní vztek.

Terapeut/ka:
Vztek mít samozřejmě můžeš. Možná cítíš i smutek. Je normální, že je člověku smutno nebo že se naštvě, když se kamarádi chovají takhle. Ale neznamená to, že tím musí vaše kamarádství skončit.

06

Identita a násilí

Chtějí zjistit, proč mají takový vztek

Dospívající klienti nebo klientky se často zajímají o to, kým jsou a jak se vnímají ve vztahu k ostatním.

Zajímá je, jaké je jejich skutečné já a zda se jen neskrývají za nějakou maskou. S opovržením mluví o druhých, že mají „dvě tváře“ a neukazují své pravé já. Mluví o tom, že se nedá druhým věřit, že před někým řeknou to a před někým zase pravý opak. Naučit se tolerovat, že svět je složitý, je také součástí dospívání.

I dospívající, kteří se dopouštějí násilí, se snaží porozumět světu, druhým a sobě samým stejně jako dospívající, kteří se násilí nedopouštějí. Zde jednoznačně vstupují do hry interakce a vztahy s ostatními a přispívají k rozvoji jejich identity a sebepojetí. Když se pak dopouštějí násilí, ukazují, že ve vztazích s druhými něco nezvládají.

Je proto nutné, aby se terapeut/ka aktivně zabýval/a tím, jakou měrou je násilí propojeno s nimi samotnými, s jejich identitou, tedy jak násilí utváří to, jak sami sebe vnímají. Když se budeme věnovat, dospívající může objevit nové části své identity, které nejsou nijak spojeny s násilím. Vnímání sebe sama vzniká skrze rozvoj schémat „soužitím s druhými“ (Stern, 1985), tedy tím, jak vnímáme spolubytí s druhými (Øvereide, 1995). Vnímání sebe

sama je tedy utvářeno tím, jak vystupujeme v kontaktu s druhými a jaké máme zpětné vazby. Terapeut/ka proto může aktivně hledat různé identity dospívajícího, které pomohou rozšířit omezené pohledy na sebe sama. Dáme tím dospívajícímu možnost, aby vnímal, že je „dost dobrý“. Je vhodné v terapii mluvit s dospívajícími o jejich dětství, o tom kým byli, kým jsou nyní a kým se mohou stát, a naučit je rozlišovat, co v dětství nemohli změnit, ale co nyní ve starším věku změnit mohou, na co mají vliv a co mají ve své moci.

Například do vyprávění o dětství a o násilí, kterému byli dospívající vystaveni, je třeba zahrnout i uvědomění, jaké pocity to v nich vyvolávalo, jak situace zvládali, jak reagovali a jaké strategie zvládnutí si vytvářeli.

„Možná to byla jediná cesta, jak situaci zvládnout?“ „To je v pořádku, že jsi utekl, když táta napadl mámu. Utéct nebo podřídit se bylo chytré řešení, ne slabost – jinak by to asi bylo mnohem nebezpečnější pro tebe i pro mámu.“

„Tehdy to bylo to jediné, co jsi mohl udělat, ale teď to můžeš řešit jinak.“

Kromě toho, že se na příběhy podíváme novou optikou (přeformulováním), přispějí nové perspektivy také k větší citlivosti a lepšímu pochopení reality. Když se na příběh podíváme s odstupem a zvážíme, co klienti v dětství skutečně potřebovali a v jakém prostředí vyrůstali (jak to vypadalo doma, ve škole apod.), snáze se nám podaří zpracovat a upravit automatické

přesvědčení, že to, co říkali a dělali jejich rodiče nebo ti, kteří je šikanovali nebo zneužívali, musí i nadále definovat, kým jsou dnes. Pro mnoho dospívajících je právě tento vnitřní rozpor mezi tím, jak s nimi bylo v minulosti zacházeno, a současným vnímáním sebe sama jedním z důvodů, proč se dopouštějí násilí.

Násilí jako projev skupiny a skupinová identita

Násilí jako projev skupiny může být více spojeno s identitou než násilí ve vztazích

Někteří dospívající byli v raném věku svědky tzv. instrumentálního násilí, které sloužilo jako prostředek k dosažení nějakého vnějšího cíle. S tímto typem násilí se můžeme setkávat v různých komunitách či subkulturách, ale také ve vrstevnických skupinách, kde se tato forma násilí stává komunikačním prostředkem k dosahování cílů. I v tomto případě je třeba s dospívajícím zjišťovat, jak sám sebe vnímá, a uvědomění rozšíříme o další perspektivy. Je to stejně důležité, jako když pracujeme s násilím ve vztazích. Rozdíl spočívá v nalezení jiných skupin přátel a jiného prostředí, kde budou dospívající cítit sounáležitost a kde nebudou potřebovat násilí. Někdy je třeba skupinu v komunitě nebo subkultuře rozdělit, aby násilí skončilo, a někdy bude nutná spolupráce s dalšími institucemi, jako

například OSPODem nebo policií. Dalším příkladem je spolupráce se školou a učiteli/kami. Ve škole můžeme žáky/studenty, kteří se dopouštějí násilí ve skupině, od sebe oddělit. Tak vytvoříme podmínky pro rozvoj nových skupin a tím i nových zkušeností vnímání sebe sama, své identity.

Vnější opatření jsou někdy nezbytná, pokud dynamika uvnitř skupiny významně přispívá k násilí.

Někdy může být cílem tohoto násilí získat moc, zažít napětí. V takovém případě může být řešením opět rozdělení skupiny a nalezení jiného prostředí, kde dospívající napětí zažije, ale nemusí u toho ostatním ublížovat a dopouštět se násilí.

Nezdravé maskulinity a násilí

S agresí a násilným chováním mají většinou problém dospívající chlapci a muži

Násilné chování je normalizováno v rámci genderových postojů a chlapci jsou více vystaveni násilí, fyzickému trestání a hrubému násilí od vrstevníků a druhých chlapců a mužů.

Vedle zdravých maskulinních norem jsou i nezdravé maskulinity a nezdravé strategie zvládnání emocí, jako je užívání alkoholu nebo workoholismus. Ty normalizují mužské násilí,

sexuální dominanci a stoicismus. Nezdravé maskulinní normy a očekávání mohou interagovat s dalšími kontextuálními faktory a individuálními faktory jako je vývojové trauma. Terapeuti a terapeutky by měli tato témata zohledňovat a ptát se dospívajících co si představují pod termínem „dospívat v muže“, co pro ně znamená „macho“ a jak vnímají násilí, kterého se dopouštějí muži.

Mapování násilí

Před zahájením terapie s dospívajícími je vhodné nejprve provést vstupní mapování.

Využijte k tomu soubor otázek, které jsou součástí této příručky. Většina otázek se zaměřuje na zkušenosti s násilím. Při posuzování mapujeme závažnost, četnost a délku trvání násilí. Ptáme se na první, nejhorší, poslední a nejčastější násilnou epizodu. Některé otázky se týkají zkušeností

se šikanou nebo jinými formami násilí. K mapování násilí je také možné využít metodu SAVRY. Metoda mapuje jak protektivní, tak kriminogenní faktory.

Ze zkušeností víme, že pokud budeme s dospívajícími na začátku spolupráce trávit

příliš mnoho času zkoumáním jejich minulosti, může to ztížit navázání terapeutického vztahu a dospívající mohou terapii předčasně ukončit. Proto se soustředíme na navázání vztahu a k terapeutickému procesu přistupujeme s trpělivostí.

Pro většinu dospívajících je snazší mluvit o násilí, kterého se sami dopustili, než o násilí, kterému byli vystaveni. Pokud s nimi setrváváme v minulosti a nutíme je mluvit o násilí, zneužívání nebo zanedbávání, kterému byli vystaveni, znovu je tak můžeme dostat do stavu bezmocnosti, může je to unavovat a budít v nich pocit, že jim nerozumíme. Vracíme je k jejich minulému já – k já, které se nedokázalo bránit. Pocit, že jsou obětí, tedy někdo, kdo se neumí bránit, je obvykle to poslední, co by chtěli. Naopak chtějí být aktivními účastníky svého života, kteří mají pocit kontroly. Dospívající nemají zájem trávit terapii zkoumáním minulosti, protože to také může posilovat jejich pocit závislosti na druhých osobách.

Tento přístup, kdy s dospívajícími zůstáváme v jeho minulosti, je i v rozporu s hlavním úkolem dospívání, kterým je reorganizace vztahů a rozvoj autonomie (Bengtson, 2007).

Ne vždy dokáží dospívající vidět souvislost mezi tím, co zažili, a násilím, kterého se sami dopouštějí. Když však mohou o svých zkušenostech mluvit vlastním tempem a za vlastních podmínek, pak se téma vystavení zanedbávání, násilí a zneužívání stává dříve či později důležitou součástí terapie.

Cílem úvodního mapování je zjistit, zda je terapie zaměřená na násilí tou správnou intervencí. Na mapování si vyčleníme jednu až dvě konzultace, přičemž každá trvá zhruba hodinu až hodinu a půl. Násilí a jeho příčiny jsou komplexní, proto se liší i psychotherapeutický přístup, který je vhodný. Pokud mají dospívající problém s násilím a k tomu i vážnou psychiatrickou poruchu nebo problém s aktivním zneužíváním návykových látek v takové míře, že terapie není v současné době možná, pokusíme se najít vhodnou pomoc. Ze zkušenosti víme, že dospívající většinou doporučuje OSPOD nebo jiná organizace věnující se práci s ohroženými dětmi a dospívajícími.

Většina dospívajících má traumatizující zkušenosti. Někteří potřebují krátkodobou psychotherapeutickou intervenci se zaměřením na zvládnutí agrese, jiní potřebují dlouhodobou psychotherapii, často spojenou s terapií zaměřenou na zpracování traumatu. Na základě našich zkušeností je proto důležité umět přizpůsobit psychotherapii jednotlivci. Dospívající přichází na sezení buď sám nebo v doprovodu někoho, komu důvěřuje. Na sezení vždy vysvětlíme, proč jsme ho pozvali a k čemu rozhovor slouží, a informujeme ho o tom, jestli už o něm máme nějaké informace (např. zprávu od policie, z OSPOD, ze školy, apod.). Usadíme ho tak, aby měl volnou cestu ke dveřím a neměl pocit, že je zahnaný do kouta. Dbáme na bezpečnou vzdálenost a sami sedíme mírně

stranou, tedy ne přímo proti němu, aby neměl pocit, že se na nás musí neustále dívat. Tím snížíme intenzitu kontaktu.

Nemusíme sezení začínat dlouhými zdvořilostními frázemi, ale můžeme hned začít mluvit o tom, proč na sezení přichází. Vystupujeme mile a přátelsky. Rozhovor by neměl mít aspekty konfrontace nebo výslechu.

Představíme se a vysvětlíme náš postoj k násilí. Například: „Určitě máš dobrý důvod, proč se někdy naštvěš. Možná ten důvod sám ani neznáš, možná ho znáš velmi dobře. Já ti ten vztek nechci brát. Vždyť ani neznám tvůj životní příběh. OSPOD/policie/škola/... si myslí, že máš problém s agresí. Co si myslíš ty?“

Bezpečí

Než navážeme s dospívajícím spolupráci, je důležité zjistit, zda není aktuálně vystaven násilí, či jiné nebezpečné situaci.

Mohlo by se stát, že násilí používá, když jedná v sebeobraně. Ne vždy tomu tak je, nicméně bezpečí klienta by mělo být pokaždé součástí mapování.

Příklad:

Policie k nám poslala na konzultaci chlapce, protože napadl svou matku. Během rozhovoru vyšlo najevo, že chlapec sám byl pravidelně vystavován násilím ze strany nevlastního otce, který chlapce i jeho matku často škrtil. Chlapec žil ve strachu. Báł se o život svůj i své matky. Nedokázal pochopit, proč matka nevlastního otce neopustí. Cítil se v pasti, zažíval bezmoc. Nebyl schopen v takovém rodinném prostředí fungovat. Kdyby byl chlapec jen poslán na terapii a nikdy nebylo odhaleno násilí, kterému byl sám vystaven, mohl případ skončit tragicky. OSPOD však poskytl rodině podporu a matka s chlapcem se přestěhovali do azylového domu. Otčím byl vyslechnut na policii a bylo mu doporučeno, aby na sobě začal pracovat.



Mapovací formulář, který používáme pro dospívající s problémy s násilím a agresivitou je součástí této příručky jako příloha.

Komiks: nástroj v práci s dospívajícími

Techniku “Komiks” z této příručky lze použít v rámci mapování, prevence i terapie.

Představuje užitečný nástroj ze dvou důvodů: Zaprvé pomáhá klientovi se uvolnit a snížit napětí a pocit odstupů mezi ním a terapeutem/kou. Díky soustředění se na list papíru před sebou se klient cítí uvolněněji a snáz se mu s terapeutem/kou mluví.

Zadruhé tato metoda umožňuje, aby se ze stručného příběhu o tom, co se stalo, stal podrobnější a smysluplnější příběh. Místo odpovědi typu „prostě se to stalo“ nebo „nevím“ usnadňuje proces postupného vytváření komiksového příběhu vysvětlení a náhled na to, co se stalo.

V této fázi (nebo již dříve v rámci vstupních sezení) diskutujeme s dospívajícím o první, poslední, nejhorší a nejčastější násilné epizodě v životě klienta. Někdy se stává, že po předchozím sezení došlo k další násilné epizodě, o které chce klient mluvit. To může zabrat značnou část terapeutického sezení, což však není na škodu a věnovat rozboru této epizody dostatek času se vyplatí. Společně kreslíme a přemýšlíme, diskutujeme s dospívajícím o epizodě, která se stala, doptáváme se. Tím vlastně pokračujeme v mapování násilí, ale také zahajujeme hlubší proces porozumění tomu, co násilí u klienta představuje z psychologického hlediska. Na začátku se

soustředíme na popis epizody a pracujeme na tom, aby se klient nebál o násilí mluvit. Nechceme ho soudit, ale zároveň nechceme násilí akceptovat. To může být v praxi velmi obtížné a každý terapeut/ka musí najít vlastní způsob, jak docílit vyváženosti.

V této fázi terapie nechceme vyvolávat mnoho emocí, proto s dospívajícím klademe důraz na popis situace. Vybudování důvěry vyžaduje čas a vztah dospívajícího s terapeutem/kou se vyvíjí postupně. Zaměření na popisnou rovinu vytváří bezpečnější atmosféru, kdy se dospívající snáz otevře. Pokud dáme hned na začátku najevo opovržení či odsouzení, tak dospívající o násilí možná nebude chtít mluvit. Je tedy potřeba dávat najevo zájem a zjišťovat podrobnosti násilné epizody. Příkladem udržení pozornosti na popisné zaměření může být kladení otázek tímto způsobem: „Co se stalo? Co bylo dál? Kde jsi stál? Praštil jsi ho dlaní nebo pěstí?“ Jako bychom stáli za kamerou, která sleduje film, zatímco klient vypráví.

Při prvním sezení se zaměřujeme pouze na to, co lze pozorovat. Později v průběhu terapie se budeme hlouběji zabývat emocionálními a osobními aspekty.



07

Přístup k dospívajícím, praktické ukázky

str. 45 NÁSILÍ

str. 53 TĚLO

str. 57 MOZEK

str. 61 ZVLÁDÁNÍ STRESU

str. 65 EMOCE

str. 71 ALTERNATIVY CHOVÁNÍ

Psychoedukace o násilí

O násilí mluvíme již na prvním terapeutickém sezení, protože větší informovanost o násilí a porozumění násilnému chování může přispívat k prevenci nových násilných epizod.

Důležité je mít nekonfrontační způsob, otázkami otevírat témata a pomáhat dospívajícímu mluvit otevřeně o svých problémech. Cílem je změnit neuvědomované jednání na jednání uvědomované a začít proces přijímání odpovědnosti za násilné jednání. Je těžší se dopouštět násilí, když víte, že to je vaše volba a že nad svým chováním můžete mít kontrolu. Je také těžší omlouvat své násilí tím, že vás k tomu „vyprovokovali“ druzí, když víte, že chování můžete ovlivnit svým vědomým rozhodnutím a tím, že rozumíte lépe sami sobě a tomu, co se ve vás odehrává.

Terapeut/ka hraje aktivní roli a poskytuje psychoedukaci o násilí, současně se ale zaměřuje i na to, co dospívající klient sám

považuje za násilné chování a co nikoliv. Napište na flipchart pět typů násilí: fyzické, psychické, materiální, sexualizované a latentní násilí. Pak se zeptejte, které typy dotyčný sám používá nejčastěji a zda může uvést příklady. Pokud mluvíme o konkrétní násilné epizodě, můžeme tento postup kombinovat s využitím komiksu.

V rámci tématu NÁSILÍ se klienta obvykle ptáme, zda něco z toho zná ze svého dětství. Může také na flipchartu zaškrtnout, jakým typům násilí byl vystaven a jaké typy sám používá. Necháme na klientovi, ať se sám rozhodne, do jaké míry chce s námi sdílet své zkušenosti s násilím z pozice člověka, který byl násilí vystaven (v primární rodině, ale např. i mezi vrstevníky ve škole apod.).

Přehled typů násilí a příklad, jak můžeme s dospívajícími násilí definovat:

Co je násilí a jak ho můžeme poznat?

Násilí může být fyzické, psychické, materiální, sexualizované a latentní.

Definujeme ho jako: "Čin namířený proti druhému člověku, který mu má ublížit,

způsobit bolest, zastrašit ho nebo ponížit, aby jednal proti své vůli, respektive aby nejednal podle své vůle." (Isdal, 2003)

Za násilí má odpovědnost ten, kdo se ho dopouští.

Fyzické násilí

- ▶ Když dá partner své partnerce facku.
- ▶ Když ji tahá za vlasy.
- ▶ Strká do ní, hází po ní věci nebo ji drží a brání jí v pohybu proti její vůli.
- ▶ Vážnou formou násilí je škracení.

Příkladem fyzického násilí je i to, když rodič uhodí dítě přes zadek, do tváře nebo do jiné části těla, tahá ho za vlasy apod. Vážnou formou násilí je, když rodič bije dítě páskem nebo jiným předmětem.

Psychické násilí

- ▶ používání nadávek jako: děvka, hajzl, debil, slaboch apod.
- ▶ vyhrožování druhému, že pokud se se mnou rozejde, tak si ublížím
- ▶ je to také to, když rodič ponižuje své dítě a říká mu, že je k ničemu, že je neschopné, že se raději nemělo narodit.
- ▶ patří sem také přílišná žárlivost, která se může projevovat tak, že partner kontroluje, kde a s kým jeho partnerka byla, nebo čte její zprávy, sleduje ji.
- ▶ když partner svou partnerku přehlídí a ignoruje, aby ji donutil chovat se jinak, než sama chce.

Materiální násilí

- ▶ když jeden z partnerů druhému rozbije telefon, zničí svůj vlastní telefon, aby druhého zastrašil,
- ▶ zničí mu oblečení či oblíbený předmět.
- ▶ házení věcmi nebo bouchání do stolu a stěn v přítomnosti druhého.

O násilí jde proto, že takové chování vyvolává strach, že se násilí může obrátit přímo proti druhému člověku.

Sexualizované násilí

- ▶ zahrnuje nepříjemné nebo ponižující komentáře typu: „Máš hnusnej zadek.“ „Tobě se ani nepostaví.“
- ▶ doteky proti vůli druhého, například sahání na prsa, stehna nebo mezi nohy či nucení někoho k líbání.
- ▶ když někdo nutí druhého, aby se proti své vůli dotýkal svých vlastních intimních míst nebo intimních míst druhého
- ▶ nucení k sexu nebo k sexuálním praktikám, které druhý nechce dělat.
- ▶ znásilnění.

Znásilnění je sex bez souhlasu druhého, dále sex s člověkem ve stavu, kdy dotyčný není schopen dát k sexu souhlas, protože je opilý nebo spí, nebo když souhlas dal a pak ho odvolal, a také nucení k sexu násilím. Znásilnění je i nucení k orálnímu sexu nebo jiným sexuálním praktikám. Člověk, který je sexualizovanému násilí vystaven, může reagovat různě, například tím, že zamrzne a nebrání se, což může vyvolat dojem, že se sexem souhlasí. Jedná se ale o obrannou stresovou reakci na ohrožení v situaci, kdy je člověk napaden.

Latentní násilí

Latentní násilí se projevuje tím, že následky násilí přetrvávají i v situacích, kdy k přímému násilí nedochází. Často se jedná o napjatou atmosféru. Člověk, na kterém je pácháno násilí, se bojí, že k násilí dojde znovu, a proto se chová opatrně a ze všech sil se mu snaží předejít. Žít ve strachu narušuje vztahy, člověk se nemůže uvolnit a být sám sebou.

Někteří odborníci již rozlišují i digitální násilí (kybernásilí). Jedná se o násilí realizované prostřednictvím informačních a komunikačních technologií.

Zahrnuje například:

- ▶ když partner svou partnerku sleduje přes aplikace na sledování polohy,
- ▶ posílání zpráv typu: „Vím o každém tvém kroku.“ nebo jiné formy obtěžování v digitálním prostoru.
- ▶ zneužití intimních či jinak citlivých fotografií a videí tím, že je někdo proti vůli druhého rozešle nebo zveřejní na internetu, nebo tím vyhrožuje.
- ▶ zesměšňování a výhrůžné nebo ponižující komentáře v on-line prostoru.

Při práci s násilím rozlišujeme také tyto pojmy:

Vztek a hněv

jsou normální emoce, kterými reagujeme, když jsou narušené naše hranice, je toho na nás moc, potřebujeme překonat překážky nebo se cítíme v ohrožení. Je například přirozené, že ve vzteku něco zařveme, když nás při přecházení ulice někdo málem přejede. Někdy vyjadřujeme vztek, i když ve skutečnosti cítíme smutek nebo strach. To, že je na nás někdo našťvaný nebo má vztek, může být nepříjemné, ale pokud dává své pocity najevo, aniž by nám ubližoval, ponižoval nás nebo nám vyhrožoval, nejedná se o násilí.

Konflikt

znamená střet různých názorů, postojů či pocitů. Může se jednat o konflikt s druhou osobou, kdy dotyčné osoby mají různé názory, ale většinou ani jeden nemá takzvaně navrch. Konflikt může vyvolávat emoce, ale neměl by vzbuzovat strach z druhého. Příkladem konfliktu je, když se rodiče po rozvodu

nemohou dohodnout na tom, jak se budou střídat v péči o děti, nebo když se partner a partnerka neshodnou na tom, kdo bude dělat domácí práce. Konflikty se dají zvládat různými způsoby.

Agrese

je chování s cílem někoho nebo něco poškodit a může být namířená i vůči sobě samému. Agrese je například sebepoškozování nebo ničení věci, které nemá za cíl zastrašit druhé. Někdo může reagovat agresivně v situacích, kdy se cítí ohrožen nebo když zažívá silné emoce, má vztek nebo je našťvaný. Pokud někdo o samotě vzteky praští svým telefonem o zem, jedná se o agresi. Pokud rozbije svůj telefon, aby zastrašil partnerku, protože dělá něco, co se mu nelíbí, jde o násilí. Agresivně se také mohou lidé chovat tehdy, když se k tomu cítí být nuceni společenskými normami, například když se to od nich očekává v souvislosti s genderovou rolí.

Jak pracovat s násilným chováním u dospívajících

Jaká potřeba se může skrývat za násilným chováním? Náš terapeutický postoj vychází z proaktivního přístupu směrem k dospívajícímu a z analýzy chování. K problematickému chování je potřeba přistupovat analyticky, tzn. s dospívajícím rozebírat jeho chování, doptávat se na to, proč zvolil určité formy chování, jaká

byla jeho motivace, jaké byly důsledky jeho chování nebo co šlo udělat jinak. Terapeutický proces může být účinnější, pokud porozumíme dospívajícímu a pokud se nám podaří analyzovat logiku jeho chování. **Terapeut/ka si může klást otázky typu: „O co vlastně klient usiluje? Čeho chce dosáhnout?“ Můžeme se ho zeptat**

i přímo: „Čeho jsi chtěl dosáhnout, když jsi ho napadl?“ Každá další odpověď nás vede k vytváření hypotéz o tom, jaká

potřeba stojí za použitím násilí.
(Bengtson et al., 2005)

Pravidla násilného chování z pohledu dospívajícího

Dospívající mají často svá vlastní pravidla násilí, která jejich násilné chování ospravedlňují a přispívají k tomu, že se násilí opakuje. Pravidla se mohou týkat toho, že nesmí bít starší lidi nebo někoho slabšího, než jsou oni sami. Například pokud do nich ve frontě v obchodě vrazí malé dítě, nic mu neudělají, ale pokud totéž udělá někdo v jejich věku, mají pocit, že je „v pořádku“ ho praštit.

Společně zapíšeme pravidla, kdy klient nechce použít násilí na flipchart. Zamyslíme se s klientem a společně také sepíšeme pravidla, kdy naopak používá násilí. Pravidla ukazují, jakou kontrolu má klient nad násilnými situacemi a jak tato pravidla přispívají k tomu, že se násilí opakuje. Je důležité s klientem o pravidlech mluvit, doptávat se, problematizovat je a ukazovat mu, v čem pravidla nefungují. Podněcuje to reflexi a proces přijímání odpovědnosti za násilné chování.

Moje pravidla:

*Nemlátím nikoho,
kdo je mladší než já.*

*Vždycky třikrát varuju,
než někoho napadnu.*

*Když jde někdo po můj
holce, zmlátím ho.*

Výhody a nevýhody násilí z pohledu dospívajícího

Nasloucháme klientovi a jeho popisu epizod násilí. Snažíme se porozumět, jak vnímá pozitiva násilného chování. Sepíšeme s klientem klady a zápory násilí, aby bylo zřetelně vidět, čeho pomocí násilí dosáhne a v čem mu násilí naopak brání.

Klienti mladšího věku většinou ještě nezažili tolik negativních důsledků svého násilí, takže výhody násilí jsou pro ně stále ještě pádným argumentem, proč v násilném chování pokračovat.



Následující tabulka ukazuje proces, který se v klientech odehrává během naší terapeutické práce:

Před násilím

- ▶ Velké napětí
- ▶ Pocit bezmoci
- ▶ Absence kontroly
- ▶ Velká úzkost, hluboká bolest, nevládnutí, frustrace
- ▶ Osoba vystavená násilí, nespravedlivé zacházení, urážka, zraněná identita a negativní vnímání sebe sama
- ▶ Pocit prázdnoty, nedostatek empatie, existenciální osamělost
- ▶ Opovrhování sám sebou, nenávisť ke světu, nedostatek peněz



Po násilí

- ▶ Fyzické uvolnění
- ▶ Pocit vnitřní síly a moci
- ▶ Nabytí kontroly
- ▶ Vnitřní klid, absence bolesti, pocit zvládnutí
- ▶ Osoba, která se dopouští násilí, pomsta a zadostiučinění, pozitivní vnímání sebe sama
- ▶ Zážitek a adrenalin, pocit sounáležitosti
- ▶ Vnější respekt a důstojnost, vnitřní uspokojení, peněžní odměna

Příklad:

Adam se doslechl, že odpoledne bude po škole rvačka. Cítil, jak mu stoupá adrenalin. Chtěl se porvat. Měl to rád. Byla to jedna z mála věcí, která ho po smrti mámy těšila. Vzal s sebou pár kamarádů a dorazila i řada dalších kluků, se kterými měl „nevyřízené účty“. Pár kluků si přineslo i pálky a boxery. Chtěli jen obyčejnou rvačku, ale ta se rychle zvrtila. Jeden z kluků při strkanici spadl zátylkem na obrubník a z rány na hlavě mu tekla krev. Pár kluků se přestalo prát, ostatní pokračovali dál, protože možná neviděli, co se stalo. Ten kluk utrpěl těžká zranění a Adama, kterému bylo čerstvě osmnáct, odsoudili k dlouhému trestu odnětí svobody. Násilí, které mělo být původně jen vyřizováním účtů („porveme se a jdeme dál“), mělo za důsledek řadu let ve vězení.

Myšlenky na pomstu

Když se cítíme ukřivdění nebo nám někdo ublíží, je běžné, že přemýšlíme o pomstě, třeba formou násilí.

Proto o takových myšlenkách mluvíme i s našimi dospívajícími klienty. Občas se nás terapeuti nebo terapeutky ptají, zda to, že s klientem mluvíme o jeho fantaziích a myšlenkách na pomstu, nemůže zvýšit riziko budoucího násilí, zda tematizování takových myšlenek není jen přilévání oleje do ohně.

Myšlenky o pomstě však samy o sobě nebezpečné nejsou.

Naše zkušenosti ukazují, že je užitečné o těchto představách s dospívajícími mluvit, normalizovat je, akceptovat emoce, které je podněcují, a pracovat na hledání jiných způsobů řešení situace. Když tyto představy zkoumáme, přemýšlíme i o jejich funkci, o logice pomsty. Každý z nás měl někdy chuť se pomstít, když se cítil ponížený nebo uražený. To je hluboce lidské a my o tom s dospívajícími diskutujeme. **Zároveň ale rozlišujeme mezi touhou po pomstě a realizovanou pomstou.**

Když odhlédneme od obsahu myšlenek na pomstu a zaměříme se na jejich účel, nepůsobí diskuze o nich tak nepříjemně. Ve skutečnosti mohou být takové myšlenky i užitečné. Začneme tím, že si vyslechneme celou klientovu představu, včetně toho, co by chtěl udělat tomu druhému, což může být velmi nepříjemné. Doptáváme se na konkrétní kroky, jsme připraveni vyslechnout i nejhorší klientovy představy: „Kolikrát bys ji uhodil?“ „A co by se stalo potom?“ Právě tuto otázku často opakujeme. Pomáhá tvořit příběh, který rozvíjí klient, ne terapeut/ka. A díky tomu pak klient také přebírá

odpovědnost za svůj narativ a terapeut/ka nemusí hodnotit nebo moralizovat.

Otázka „A co by se stalo potom?“ se může stát součástí procesu přemýšlení, který si klient může osvojit a používat ho, když má myšlenky nebo emoce, kterým nerozumí a neumí je odsunout. Přemýšlíme, čeho klient potřebuje dosáhnout, respektujeme touhu po pomstě („Asi všichni by chápali, že ses mu pomstil po tom, co ti udělal.“), ale zároveň **zdůrazňujeme důsledky**, které to pro klienta má („Ale říkám si, jestli to za to stojí? Jaké by to pro tebe asi mělo důsledky? Nechci, abys skončil v pastáku nebo ve vězení.“).

Když o násilí a pomstě dospívající přemýšlejí a mluví o konkrétní situaci, tak jejich představa často končí v tom nejnásilnějším okamžiku. V tu chvíli zažívají pocity uspokojení a možná i radosti z toho, že se mohli pomstít. Vyzveme je, aby ve vyprávění pokračovali. „A co se stane potom?“ Díky tomu může příběh dospět do takového konce, který by sami málokdy domysleli. A najednou příběh nekončí pocitem uspokojení, ale zpravidla ve vězení. **Klienti si tak mohou představit důsledky svých fantazií o pomstě.** Zkušenosti ukazují, že mluvení o temných a nepříjemných představách snižuje riziko, že člověk tyto představy zrealizuje. Také tím pomáháme klientovi lépe chápat, o čem jeho myšlenky vlastně jsou a jaké má potřeby, a to je pro prevenci násilí velmi důležité.



Tělesné reakce

Mnoho dospívajících, kteří mají problémy s násilím a agresivním chováním, uvádí, že jsou často „na hraně“, „ve stresu“ nebo „neustále ve střehu“.

Popisují různé formy vnitřního neklidu a uvádějí, že je to vyčerpává a že jim tyto pocity vadí. Když tělo neustále prožívá vnitřní neklid, zvyšuje se v něm hladina stresu. Mnozí to popisují tak, že se v nich hromadí tlak. Něco musí ven. Čím více je člověk ve stresu, tím víc se snižuje práh frustrace. Člověk začíná být agresivní i při sebemenší provokaci.

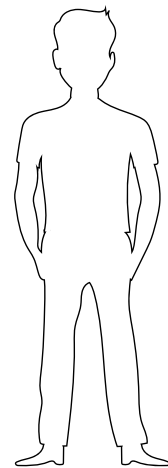
Agrese je v podstatě obranný mechanismus, kdy se celé tělo mobilizuje, aby čelilo případnému útoku:

zaměřujeme pozornost na osobu nebo věc, kterou považujeme za spouštěč. Přestáváme se soustředit sami na sebe a své tělo. Čím je spouštěč intenzivnější, tím intenzivnější jsou i procesy, které se odehrávají v našem těle. Často se zvýší tep a napětí ve svalech. Nadledvinky produkují adrenalin, aby se ještě rychleji dopravoval kyslík do krve, a v tzv. ose HPA (souhrnné označení pro tři vzájemně komunikující oblasti v těle: hypothalamus, hypofýzu a nadledvinky) se zvyšuje produkce kortizolu.

Díky tomu je pak naše tělo schopné reagovat v kritických situacích způsobem, které nám pomáhají bojovat, nebo rychle utéct. Pokud není možné se bránit (boj), nebo utéct (útěk), ztuhne (zamrzne)

Jak se cítíš fyzicky, když se naštvěš?

Cítíš naštvání někde v těle?



nebo se prostě vzdáme (podvolíme se). V případě zamrznutí a podvolení tělo vylučuje tlumící látky a my se dostáváme do jakéhosi „stavu hibernace“: Vědomí se zúží, klesne krevní tlak a tepová frekvence. Cílem není bojovat, ale zajistit ochranu vnitřních orgánů. Cévy se stahují, takže kdyby nás někdo například bodl, krváceli bychom méně.

S těmito základními instinkty, mechanismy přežití, se rodí všichni lidé. Pomáhají nám v nebezpečných situacích chránit sebe a druhé. Mnozí naši mladí klienti by tak byli dobrými bojovníky či ochránci. Jsou schopni velmi rychle reagovat. Na sezeních jim tyto mechanismy přežití vysvětlujeme a popisujeme, co se děje v těle, když je takto aktivované. **Normalizujeme tak jejich reakce, ale nenormalizujeme jejich násilí. Pokud zažijeme něco ohrožujícího a zdrcujícího, spustí se alarm a tělo je v pohotovosti.** To se děje rychle, což je v pořádku, protože ne vždy máme čas přemýšlet, pokud máme přežít.

Mechanismy přežití: ÚTOK, ÚTĚK, USTRNUTÍ/zamrznutí, Poddání se

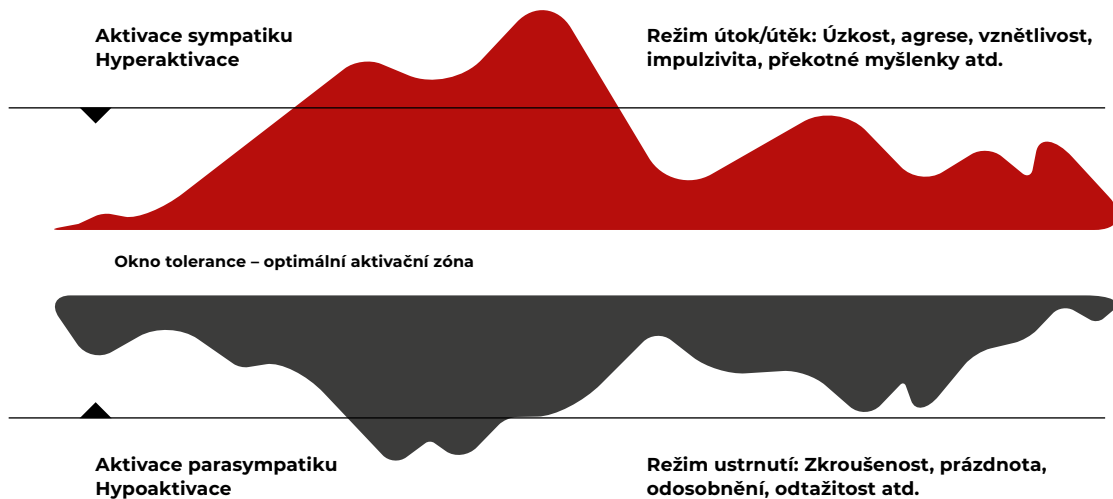
Naši dospívající klienti mají tendenci tento systém aktivovat často. Pokud bývali například v dětství hodně „ve střehu“, systém je již možná natolik citlivý, že se se aktivuje, i když už nehrozí žádné nebezpečí. I toto jim zvědomujeme a učíme se s nimi tyto reakce zpomalovat. Pro dospívající s takovými zkušenostmi je zásadní, abychom pracovali na jejich schopnosti se zastavit, uklidnit se a zjistit, zda jim opravdu hrozí reálné nebezpečí.

Pokud víme, co se nám děje v těle, když v nás narůstá napětí, pak ho dokážeme lépe regulovat a své jednání více kontrolovat. Souběžně s prohlubováním znalostí o reakcích těla musíme dospívajícím pomoci hledat další způsoby, jak se vypořádat s vnitřním neklidem. Mnozí se umí uvolnit a snížit vnitřní tlak jen tím, že se dopustí násilí. Proto je potřeba pomoci jim najít alternativní a méně škodlivé způsoby zklidnění. Jeden klient se na skupinovém terapeutickém sezení vyjádřil takto:

„Ted' už vím, jak se můžu uklidnit. Ale potřebuju vaši pomoc, abych se tak uklidnit chtěl. Násilí je pro mě efektivní, rychlé řešení. Dává mně dobrý pocit a zbavuje mě stresu.“

Najít jinou, pomalou cestu, vzdát se „rychlého řešení“ a automatických reakcí vyžaduje čas. Nicméně dobrým začátkem je rozvíjet uvědomění toho, co se děje v mysli a těle. Signály vysílané mozkiem a tělesné reakce spolu totiž souvisejí, což se snažíme klientům vysvětlit. Jedním z nástrojů, které k tomu používáme, je **okno tolerance**. Můžeme využít flipchart a s klientem projít, co se s ním děje.

Okno tolerance



Příliš vysoká aktivace (hyperaktivace)

Výbušnost, agresivita, hyperaktivita, impulzivita, nabuzenost, neklid, překotné myšlenky, potíže se soustředěním, potíže s usínáním, noční můry, apod. Člověk reaguje velmi rychle, impulsivně, bez přemýšlení.

Příliš nízká aktivace (hypoaktivace)

Nic necítí, nedokáže se spojit s emocemi, je stažený do sebe, uzavírá se/vypíná se, nedokáže vynaložit úsilí, může působit nezúčastněně nebo vypadat, že ho nic nezajímá, působí depresivně, často v důsledku neschopnosti utéct z nebezpečí nebo s ním bojovat. K tomu dochází, když se musí s bolestí smířit. Tyto reakce zajišťují, že člověk otupí, takže cítí méně a může se částečně odpojit od reality.

Zóna optimální aktivace (okno tolerance)

Když je člověk ve svém okně tolerance, nedochází k přílišnému stresu, ale ani k příliš nízké aktivaci. V okně tolerance se dokáže člověk učit a přemýšlet o nových věcech. Může být v kontaktu se svými emocemi, aniž by se přepnul do stresového režimu. Může být smutný, vystresovaný a našťvaný, aniž by tyto emoce spustily alarm a přepnuly ho do režimu přežití.

(Siegel, 1999, Ogden a Minton, 2000)



„Třídílný mozek“ je jednoduchá pomůcka pro psychoedukaci

Jednou z pomůcek, která nám může pomoci porozumět dospívajícím s problémy s násilím a agresí a jejich reakcím, je „třídílný mozek“. (McLean, 1967)

1. SMYSLOVÝ MOZEK (mozkový kmen): Jde o nejstarší část mozku, která je centrem instinktů a reflexů. Zajišťuje dýchání, rovnováhu, srdeční tep, spánek/bdění, stav aktivace, teplotu, krevní tlak a tělesné mechanismy přežití.

2. EMOČNÍ MOZEK (limbický systém): Tento systém vytváří emoce, reguluje je, utváří citovou vazbu, díky němu jsme schopni

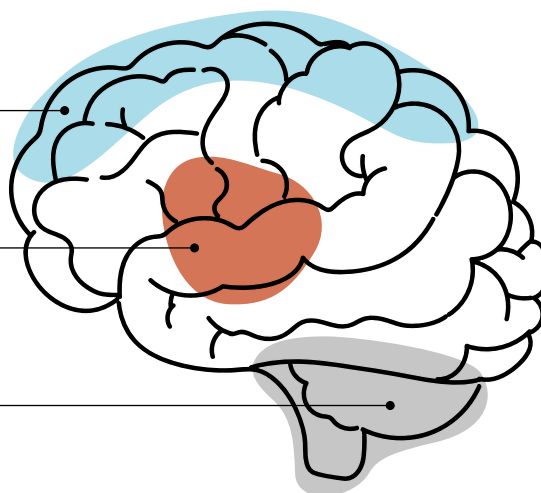
vytvářet vztahy, spouští systém odměn, jsou v něm některé paměťové funkce, např. epizodická paměť (paměť událostí).

3. MYSLÍCÍ MOZEK (kůra mozková, prefrontální kortex): Zajišťuje vědomí, rozum, schopnost reflexe, řeč, řešení problémů, vzpomínky na fakta, zahájení a provádění činností, kontrolu impulzů a plánování.

Myslící mozek

Emoční mozek

Smyslový mozek



Jak můžeme **třídílný mozek** popsat:

Když se cítíme v klidu a v bezpečí, jsme v kontaktu se svými smysly, emocemi a myšlenkami.

Mezi jednotlivými částmi mozku dochází ke spojování. Když v nás narůstá agresivita, napětí, stres, spojení mezi myslícím a emočním mozkem slábne. Emoční mozek zvýší (nebo sníží) svoji aktivaci a „odpojí se“ od myslícího mozku. To je ta část mozku, která nám pomáhá rozhodovat se, plánovat a soustředit se. Když není myslící mozek „zapnutý“, protože je aktivována hierarchicky nižší část mozku, člověk jedná i bez jeho zapojení. A často jedná způsobem, o kterém vůbec nepřemýšlel nebo ho nezamýšlel.

Toto jednání může být instinktivní, rychlé, impulzivní. Proto nesmíme emočnímu mozku dovolit rozhodovat. Funkce rozhodování je vyhrazena myslícímu mozku. Toho docílíme tím, že se nejprve zklidníme, aby nervové dráhy mezi myslícím mozkem a emočním mozkem znovu dokázaly navázat spojení (RVTS sør).

Seberegulace je prevence násilí a agresivity.

Pokud byl vývoj mozku narušen opakovanými traumatickými zážitky, systém přežití může být chronicky zatížen, zejména tehdy, když se dítěti nedostávalo regulační

podpory od dospělých. Tato zátěž může mít za následek obecně problémy s regulací nebo ovládním vlastních emocí, potíže ve vztazích s druhými i potíže s porozuměním sobě samému a vlastním reakcím.

(van de Kolk, 2014; Nordanger, 2014)

„Okno tolerance“ je u těchto dospívajících mnohem menší než u dospívajících, kteří měli zdravější vývoj nebo podporu dospělých. Při terapeutické práci se proto zaměřujeme na nalezení vhodných metod seberegulace ve všech těchto oblastech.

Dospívající se stejně jako lidé obecně lépe vyrovnávají se stresem, když se setkávají s laskavostí a zdravě nastavenými hranicemi. Mnohdy potřebují větší intenzitu emoční podpory, protože jejich systém je zatížený a příliš citlivý na spouštění stresových reakcí, což se může projevat snadno vyvolanou agresí a/nebo násilným chováním. Cílem lepší schopnosti seberegulace je snížení rizik násilného chování.

Pomůcka při psychoedukaci:

Bod, ze kterého není návratu

„Bod, ze kterého není návratu“ je nástroj, který používáme k názornému propojení těla a „myslícího mozku“. Aby si klient mohl osvojit alternativy k násilí, musí zažít, že nové strategie fungují, a musí je začít využívat dříve, než se dostane do kritického bodu, „ze kterého není návratu“. Ptáme se: „Co fyzicky cítíš, když se rozčílíš, naštvěš nebo jsi frustrovaný/á?“ Někdo zatíná zuby, svírá pěsti nebo neklidně chodí po místnosti. Ptáme se na signály, ať už tělesné signály, pocity nebo impulsy.

Důležité je to místo, kde si dospívající uvědomí, že je naštvaný nebo má vztek.

Místem myslíme tělesný signál, myšlenkový signál, pocit nebo určitou formu chování. Vyznačíme tento „bod naštvání“ na stupnici. Dále nás zajímá, jestli je dospívající někdy na nule. Nula znamená, že dospívající zažívá klid, je „v pohodě“, necítí napětí. Mnozí naši klienti jsou na nule jen málokdy, protože jsou chronicky v napětí a ve stresu.

Poté zkoumáme, jak se v těle projevují myšlenky a emoce, když ona pomyslná teplota stoupá. Mluvíme spolu o tom,

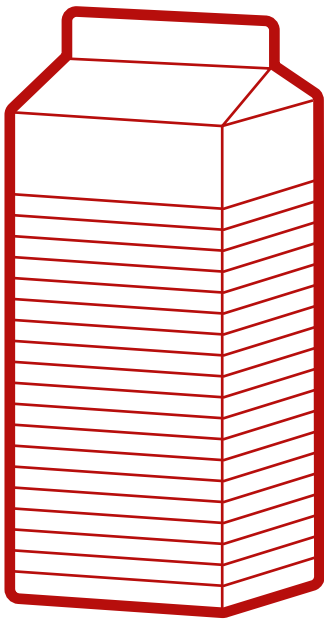
jaké emoce zažívá na nule, na kritickém bodě a vše zaznamenáváme. Společně také mluvíme o jeho myšlenkách a vše se snažíme zaznamenat na stupnici. Vyznačíme s dospívajícím „bod, odkud není návratu“, o kterém jsme psali také výše. To je bod, kdy se dospívající ještě dokáže uklidnit, ale pokud ho překročí, pak nad sebou ztrácí kontrolu a nedokáže se zastavit. V tomto bodě dochází k odpojení myslícího mozku. Proto potřebujeme identifikovat, co je **prvním příznakem naštvání a vzteku**, aby se klient mohl v této rané fázi rozhodnout jinak a nedopustit se násilí.





Zvládání stresu

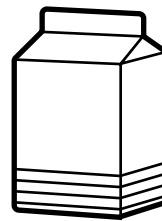
Agrese



**Rozešla se se mnou holka.
Možná mě vyhodí ze školy.**

**Mám v hlavě guláš a nemůžu spát.
Nevím, co teď bude.**

Stres



1. Snižování míry stresu

Všichni zažíváme v životě něco, co nás stresuje. Zvýšený stres může vyvolat zvýšenou agresivitu a násilí pak může být jedním ze způsobů, jak stres snížit. Když ale najdeme jiné způsoby snižování stresu, můžeme agresivitu regulovat a násilí předcházet. Pro tuto dovednost můžeme použít nástroj, kterému říkáme „pohár stresu“. S klientem ho nakreslíme a klient

pak hledá způsoby, jak pohár vyprázdnit dřív, než přeteče. To vyžaduje, aby uměl vnímat signály svého těla. Pro mnohé je to nová zkušenost, protože jsou zvyklí rozpoznávat nebezpečí koncentrací na to, co se děje okolo nich. Teď ale po nich chceme, aby zaměřili svou pozornost dovnitř a vnímali své vlastní potřeby.

2. Mapování spouštěčů/triggerů

Spouštěč neboli trigger je nějaký podnět v přítomnosti, který spustí něco, co nám připomíná bolestivou nebo nepříjemnou zkušenost z minulosti (traumatickou vzpomínku). Tělo reaguje nejen na to, co se děje tady a teď, ale reaguje i na vzpomínky na minulost. Spouštěč může být něco, co vidíme, cítíme nebo slyšíme, nebo to může být dotek či nečekaný pohyb (vnější

spouštěče). Mohou to být také myšlenky, emoce, tělesné reakce nebo znovu prožité zážitky/flashbacky (vnitřní spouštěče). Lépe pochopíme, co se s naším tělem děje, pokud se podíváme na souvislost mezi spouštěči, vzpomínkami z minulosti a aktuální situací. Je dost pravděpodobné, že se člověku, který prožil, viděl nebo použil násilí, tyto prožitky vrátí.

Disociace a další příznaky traumatizace

Člověk má ve chvílích ohrožení schopnost disociace – oddělení různých mentálních procesů. Jedná se o obranný mechanismus psychiky, který například při sexuálním zneužívání odštěpí obsah traumatického zážitku. Disociace může mít za následek problémy s fungováním, pamětí a také impulzivní reakce. V případě, že dospívající má problémy s disociací, je potřeba ji při terapeutickém procesu zmapovat a trauma integrovat a zpracovat. Traumatické zážitky mají stopu i v tělesné paměti a u dospívajících se kvůli traumatickým zážitkům mohou objevovat flashbacky.

Když jsou dospívající ve stresu, vyčerpaní, nevyspalí nebo nemocní, když užívají drogy nebo žijí v nebezpečném prostředí, mohou se vzpomínky na traumatické nebo ohrožující zážitky objevovat častěji, což zvyšuje riziko násilí a agrese. **Jedním z témat terapie je proto otázka, jak spolu souvisejí flashbacky, noční můry, stres, rizikové chování a agrese a násilí. A jak mohou dospívající lépe porozumět**

tomu, co se s nimi děje. Současně je třeba zdůrazňovat, že reakce na traumatizující prostředí a zkušenosti jsou **normální reakce**, které jsou součástí výbavy všech lidí.

Vzpomínky na traumatické nebo ohrožující zážitky se mohou objevovat častěji, když jsou dospívající vystresovaní, vyčerpaní, nevyspalí nebo nemocní, když užívají drogy nebo žijí v nebezpečném prostředí, což pak zvyšuje riziko násilí a agrese.

Jedním z témat terapie je proto otázka, jak spolu souvisejí flashbacky, noční můry, stres, rizikové chování a agrese a násilí a jak mohou dospívající lépe chápat, co se s nimi děje. Současně jim musíme dát najevo, že na traumatizující prostředí a zkušenosti reagují všichni a jsou to normální reakce.

Vydechni. Dýchej do břicha, nejen do hrudníku. Pomalu nadechni. Pomalu vydechni. Jestli tohle zvládneš, máš už kus práce za sebou. Bude to dobrý.

3. Dostatek spánku

Většina našich mladých klientů má problémy se spánkem. Mají potíže s usínáním nebo s probouzením. Když je tělo ve stresu a aktivované, tak se člověku hůř spí. Jiní mají před usnutím různé představy, cítí se osaměle, propadají depresím. Mnozí vyprávějí, že se bojí usnout, protože pak se dostaví noční můry, ve kterých znovu prožívají bolestné zážitky. Jiní mluví o tom,

že nechtějí odpočívat, protože „se pak objevují všechny emoce“. Přes den se proto snaží být velmi aktivní a neustále se něčím zabavují, aby nemuseli nic cítit. Přetažení a zahlcení množstvím podnětů zhoršuje proces usínání, málo spánku se může projevit větší agresí a násilím, takže téma spánku by mělo být i součástí terapie.

4. Noční můry

Během spánku jsme vnímavější k bolestným událostem z naší minulosti. Někdy se v nepříjemných snech mohou objevovat scény z našeho každodenního života, představy, které máme sami o sobě, i bolestné vzpomínky. Noční můry jsou velmi časté u mladých lidí, kteří byli vystaveni násilí a/nebo mají násilné chování.

Pokud pracujeme s dospívajícími, kteří jsou vystaveni násilí, zanedbávání nebo zneužívání nebo právě z takového prostředí přišli, mohou se jim zdát často noční můry. V této době je obzvláště důležité pracovat na spánkovém režimu, tematizovat jejich sny, mluvit o nich společně, o jejich chápání, o pocitech, které v dospívajícím vyvolávají, a o jejich významu.

*Dostatek spánku
ti udělá dobře.*

*Vytvoř si spánkový
režim, který ti
bude vyhovovat.*



Emoce

Při práci s dospívajícími si vyhradíme i prostor na psychoedukaci o emocích a na práci s emocemi.

Co jsou emoce? A jaké emoce máme?

Emoce jsou signály. Něco nám sdělují – že se nám daná věc líbí nebo nelíbí. Můžeme je cítit v těle, ale také v mysli. Neznamená to však, že bychom museli na základě toho, co cítíme, okamžitě jednat. Je to náš vnitřní hodnotící systém, který nám dává zprávy o tom, jak na nás něco působí (emoční mozek). A to, jak máme na základě svých pocitů jednat, řídí jiný systém (myslící

mozek). Funguje to ale jen tehdy, když je myslící a emoční mozek propojen.

Někdy můžeme mít pocit, že se dospívající chovají nevhodně, protože jsou naštvaní, rozzlobení a mají vztek. Vztek jim ale brát nechceme, ani nemůžeme. Je to emoce, která vzniká v emočním mozku a nedokážeme ovlivnit, zdali vztek prožíváme nebo ne. Není to ale totéž co násilí.



Násilí je čin, tedy něco, co děláme. Vztek je důležitý, protože nám pomáhá stanovovat hranice, učí nás být asertivní, říká nám, že se stalo něco, co se nám nelíbí. Jednou z hlavních zpráv vzteku může být: „Dělej něco, jednej! Někdo překračuje tvoje hranice!“ Vztek nás může posilovat, když potřebujeme jednat nebo chránit. Chrání nás i před ponižením, ublížením, ale také před vyčerpáním.

Téma emocí je zásadní při práci s dospívajícími s problémovými chováními, protože obvykle mají i potíže s vnímáním, pojmenováním a rozlišováním emocí.

Mnohé emoce, které přicházejí jako první, se mohou ve zlomku vteřiny proměnit ve vztek. Během chvilky tak vztek může vzniknout ze smutku, žárlivosti, strachu nebo studu. I to, že člověk neví, co cítí, může vést k frustraci nebo vzteku. Velmi často se ale stává, že se vztek k těmto emocím přidává.

Takové emoční fungování má většina našich klientů. Rozpoznávání, rozlišování a vyjadřování vlastních emocí je pro dospívající, kteří byli traumatizováni, dlouhodobý proces.

V posledních desetiletích řada vědeckých studií ukazuje, že schopnost porozumět svým emocím, regulovat je a vyjadřovat je má velký význam pro duševní zdraví lidí (Covey, 1989; Tomkins, 1995; Goleman, 1995 a 2004, Karterud & Monsen, 1997; Seligman, 2003; Wilber, 2004; Grelland, 2005; Næss, 2005; Berge, 2007; Gross, 2007; Kelly, 2009; Aamodt, 2010 & 2011; Binder & Hjeltnes, 2013). Problémy s prožíváním, regulováním

a vyjadřováním emocí mají velký význam pro většinu forem psychických problémů, vztahové problémy, psychosomatické potíže, poruchy osobnosti, poruchy chování a poruchy způsobené užíváním návykových látek (Basch, 1988 a 1999; Nathanson, 1992 a 1994; Linehan, 1993; Karterud, Urnes a Pedersen, 2001; Monsen a Monsen, 1999; Monsen, K., 2002; Stolorow, Atwood & Orange, 2002; McCullough, Kuhn, Andrews, Kaplan, Wolf & Hurley, 2003; Schore, 2003; Bateman & Fonagy, 2004; Aamodt, 2005a; Catherall, 2007; Solbakken, 2011; Maduro, 2013).

Naše zkušenosti ukazují, že to platí i pro dospívající, které mají problémy s násilím. Aby mohli emoce vhodně regulovat, musí se je nejdříve naučit vnímat a pojmenovat. Regulace emocí je tedy důležitých součástí práce s dospívajícími.

Když ve zlomku vteřiny pocítíte obrovský vztek, je potřeba se zastavit a ztlumit ho. Jsem jen naštvaný, nebo je to něco víc? Možná jsem vlastně zklamaný, protože neudělala, co mi slíbila? Možná trochu žárlím a bojím se, že se se mnou rozejde? Nebo jsem v hloubi duše trochu nervózní, i když si to nerad přiznávám? Jsem smutný, protože se cítím odstrčený?

Pokud nechceme, nemusíme s ostatními sdílet to, jak se cítíme. Nikdo jiný než my sami nemusí vědět, co se v nás odehrává. Sdílení může být někdy příjemné a jindy zase může být dobré být sám a vypořádat se s emocemi o samotě. Kdo nechce ostatním přiznat, že mu je smutno, může to přiznat alespoň sám sobě. Mluvte se sebou, může se vám ulevit. Mluvte se sebou s respektem a s laskavostí.

Rozlišujeme čtyři základní emoce:

HNĚV

STRACH

ŠTĚSTÍ

SMUTEK

Až příště pocítíte hněv, zkuste se zastavit.

Zeptejte se sami sebe: Mám jen vztek, nebo jsem možná i smutný nebo se něčeho bojím?

Je mi jedno co se teď děje, nebo mi na tom záleží?

Stud a násilí

Mnoho našich dospívajících klientů nebo klientek je zatíženo studem, pohrdají sami sebou, ale tyto emoce nemají pojmenované ani zpracované.

Pocitují hluboký stud, ale málokdo o něm dokáže mluvit. Často prožívají stud, protože si připadají, že jsou k ničemu, a v hloubi duše cítí, že zklamali. Neumí ani přijmout pozitivní zpětnou vazbu od druhých. Mají za sebou takové zkušenosti, které srážejí jejich sebevědomí. Při setkáních s těmito dospívajícími, kteří navenek vystupují velmi odměřeně a chladně, se snažíme nahlédnout za jejich chování. Víme, že za odmítavým postojem může být stud a že je agresivita chrání před tím, aby ho dali najevo.

Kdo je agresivní a zároveň zažívá stud, je velmi zranitelný. Navíc cítit stud se považuje za slabost. Proto je těžké o studu mluvit a být s ním v kontaktu. Právě proto se v terapii zaměřujeme i na stud a mluvíme o něm. Vysvětlujeme, že takové pocity jsou normální a běžné, respektujeme je a přijímáme je. Práce se studem může zmírnit pocity osamělosti a zvýšit naději na změnu.

Naše zkušenosti ukazují, že aktivní práce s emocemi může redukovat incidenci násilí.

Terapeut/ka: Co se stalo? (Během klientova vyprávění kreslí příběh na flipchart.)

Klient/ka: Mám chuť mu rozbít hubu. Je to kretén. Před všema ze mě udělal idiota. A pak se tomu smál. Jako kdybych tam ani nebyl! Ale já si ho podám! A pak bude zas dobře! Nebudu si připadat trapně. A on dostane co proto!

Terapeut/ka: Pojdme se vrátit trochu zpátky. (Ukazuje na kresbu.) Těsně předtím, než ses naštvál. Projevilo se to nějak fyzicky?

Klient/ka: Jo... Cítil jsem tlak na hrudi. Jako by mně tam někdo tlačil nebo do mě strčil, ale přitom na mě nikdo ani nesáhl. Nejdřív jsem se trochu stáhnul do sebe. No a pak jsem dostal hrozný vztek.

Terapeut/ka: Někdy to opravdu může být tak, jak říkáš. Že máme ten pocit, jako bychom se trochu stáhli do sebe, možná jen na zlomek sekundy, a pak nás popadne obrovský vztek.

Pocit studu mohou mladí lidé prožívat různě. U mnoha z nich je spojen s násilím v tom smyslu, že stud přichází jako

záchvěv těsně před násilným jednáním. U některých se stud projevuje spíše fyzickým nepohodlím, třeba krátkou

nevolností, pocitem „nestojím za nic“ nebo „nikdo mě nemůže mít rád“. Jiní ho zažívají, když udělají chybu nebo se jim něco nepovede. Nevidí to jako momentální selhání, ale jako totální zklamání sebe sama i ostatních. Jako narušení úcty k sobě samému: „Nic nezvládnou, nic neumím, jsem k ničemu...“ Když cítíme stud, máme chuť se „propadnout do země“. Klopíme zrak, chceme se schovat před pohledem druhých. Stud se vztahuje k pocitu nedostatečnosti. Násilné chování, kterého se dopouštějí někteří naši klienti, je je spojeno se studem. Tento pocit zažívali v interakci se svými rodiči nebo blízkými, kteří se na nich dopouštěli násilí a ponižování. V některých případech je násilí reakcí na strach z opuštění a stud za to, že nejsou hodni lásky: „Věděl jsem to, jak by mohla mít ráda někoho, jako jsem já.“ Pocit studu, který zažíváme pokud vnímáme, že nejsme přijímáni a milováni svými nejbližšími, je velmi silný a hluboký. U některých dospívajících mohou intenzivní

pocity studu vést k pocitům méněcennosti a reakcí může být agrese vůči sobě, například ve formě sebevražedného jednání, sebepoškozování, rizikových způsobů chování, násilného chování nebo pokusů o tlumení psychické bolesti užíváním drog. Tyto formy chování můžeme hodnotit jako „volání o pomoc“. Jejich psychická bolest je v těchto reakcích a formách chování zřejmá. Mnohdy nezažili zdravé nastavování hranic a nezáleží jim na tom, co se s nimi nebo s jejich tělem stane.

Naši klienti mívají často pocit studu a pohrdají sami sebou. Pokud navíc použili násilí proti někomu, koho mají rádi, je stud větší, než když se násilí dopustili na někom, koho neznají. Pohrdání sebou zahrnuje také nenávisť k sobě samému a velkou dávku sebekritiky a může vyústit v pohrdání druhými. Navenek se to může projevit jako ponižování a zostuzování druhého a agrese a násilí vůči druhým.



**„Cítil jsem se tak poníženy, že jsem jí to musel vrátit.
Věděl jsem přesně, čím jí ublížím nejvíc.“**

„Cítil jsem se kvůli němu jako idiot, tak jsem ho zmlátil.“

Klient



Můžeme využít flipchart nebo jinou alternativu a sepíšeme s dospívajícím to, jak se často cítí předtím, než se dopustí násilí a potom, co se ho dopustí:

Jak se cítím: nenávidím, seru na to, jsem naštvanej, připadám si jako debil, skoro nikdy nemám dobrou náladu.



Alternativy k násilnému chování

Násilí lze chápat jako zoufalý pokus o kontrolu něčeho, co je momentálně nezvládnutelné.

V psychoterapeutickém přístupu se jako zdravá alternativa k násilí jeví cokoli, co člověku dává větší pocit kontroly konstruktivním způsobem.

Jakmile si s dospívajícím pojmenujeme, co je účelem jeho násilného chování (viz. str. 26), můžeme začít společně hledat jiné způsoby jak reagovat a řešit situaci způsoby, které nebudou násilné a ubližující.

Pro Martu (18 let) bylo násilí prostředkem jak „se ozvat“. Stejně jako většina našich dospívajících klientů měla i ona řadu zkušeností s tím, že ostatní nerespektují její hranice. Pokud někdo udělal něco, co se jí nelíbilo, použila fyzické násilí, aby dala najevo, že dotyčný zašel moc daleko. Alternativou k násilí pro ni proto bylo hledání jiných způsobů vymezení hranic – například kdy mluvit, kdy se stáhnout, jaká slova použít a jak reagovat, aby neskončila na policii nebo nepřišla o přátele. Měla za úkol

sledovat, jak si nastavují hranice ostatní lidé, a přemýšlet, co z toho by mohla využít pro sebe. Tyto postupy pak procvičovala při sezeních i v reálném životě. Chceme-li integrovat nové dovednosti do našeho života a přepsat staré naučené vzorce, pak pro zautomatizování dané činnosti potřebujeme zhruba třicet opakování. (Fisher, 2011)

Terapeut/ka:

Alternativní chování k násilnému chování je potřeba trénovat. Je to jako v posilovně – nemůžeme začít první trénink s těžkými činkami. K těm se musíme dopracovat. Tak je tomu i s ovládnutím vzteku a agrese. Tělo se naučilo, že když se rozčílíme, použijeme násilí. A to se teď musí odnaučit. Proto to trvá, než si tělo a příslušné centrum v mozku zapamatují novou alternativu chování. Která alternativa bude opravdu fungovat, to je individuální. Je vhodné jich vyzkoušet víc.



**„Chování je totiž uloženo v implicitní paměti:
Reakce na vztek je stejně automatická jako jízda na kole.“**

Různé způsoby nácviku alternativních reakcí a chování s dospívajícími:

1. Stop! Zastav se. Mysli.

„Stop“ může být myšlenka, obraz nebo cokoli, co pomůže zastavit destruktivní jednání. Může to být například myšlenka „skončím ve vězení“, „budu muset do ředitelny“ (nechtěný důsledek), „nechci být takový“ (sebeúcta a identita) nebo fotografie přítele/přítelkyně nebo jiných důležitých lidí (zaměření na vztahy).
„Zastav se, než se dostaneš do problémů. Než něco uděláš.“ Teprve když se zastavíme,

dokážeme vnímat, co se děje a jakou roli v tom hrajeme. Zastavení provádí klient společně s terapeutem/kou. Můžeme využít například hraní rolí, můžeme společně vymýšlet, co říct a co udělat, jak vyřešit konflikt smírně, jak se zklidnit dýcháním. Trénujeme s dospívajícími různé dechové techniky. To vše vyžaduje aktivní spolupráci.

2. Výjimka = Alternativa

„Stalo se někdy, že jsi chtěl někoho praštit nebo někomu ublížit, ale neudělal/a jsi to? Co jsi udělal/a místo toho?“ Odpovědi na tuto otázku věnujme dostatek času – obsahuje totiž alternativy k násilí. Marek (16 let) například uvedl: **„Řekl jsem si, že mně nestojí za to, abych měl kvůli němu zase problém, třeba další důtku.“** Takové alternativní řešení člověk ale v danou chvíli

možná vnímá jako prohru. Tím spíš ho musíme podpořit a pomoci mu uvědomit si, že takové zdánlivě nevýhodné rozhodnutí může být správné. Odměna za něj nemusí nutně přijít okamžitě. Vlastně přichází až po dlouhé době, kdy se člověk může poplácat po rameni a pochválit se, že je úspěch, když chodí do práce a neskončil ve vězení.

3. Plán B

Plán B sestavuje terapeut/ka společně s klientem jako prevenci násilí, ať už fyzického, psychického nebo materiálního.

Příklad: Marek se o víkendu chystá na večírek. Nechce se dopustit násilí, protože ví, že by tentokrát skončil ve vězení. Je v podmínce kvůli předchozím

rvačkám a ublížení na zdraví. To je pro něj silná motivace. Večírek bude doma u jednoho kamaráda a přijde tam hodně lidí. S velkou pravděpodobností se tam objeví někdo, koho nemá rád a kdo udělá něco, co v něm spustí vztek a agresivní reakce. Navíc když pije, je větší riziko, že se dopustí násilí.

Na flipchart postupně kreslíme vývojový diagram a zapisujeme do něj způsoby Markova jednání. Tak si Marek ozřejmí všechna drobná rozhodnutí, která musí učinit, aby večírek neskončil násilím.

V jeho případě je použití násilí prostředek k tomu, aby před ostatními neztratil tvář. Vysvětluje to tak, že kdyby si na něj někdo dovoľoval a on by se nebránil, vypadal by v očích svých kamarádů jako slaboch. Ztratil by respekt, což je v okruhu jeho přátel zásadní věc. Budeme tedy společně hledat, co může říct a udělat, aby neztratil tvář a současně snížil pravděpodobnost násilí. Navrhuje, že si dá pivo místo tvrdého alkoholu, protože ten u něj zvyšuje agresivitu. Na večírku bude jen u kamarádů, o kterých ví, že by ho zadrželi, kdyby se chtěl s někým poprat. Vezme tam svou přítelkyni, protože ho její přítomnost uklidňuje. Navíc když je násilný, tak se pak na něj zlobí. Připomeneme mu práci s myšlenkami. Potřebuje si uvědomit, že by mohl skončit ve vězení, což nechce. Navíc už sám přišel na myšlenku, která ho může zastavit: **„Nestojí mně za to, abych šel kvůli němu do vězení.“** Otázkou je, jestli si na ni ve vypjaté situaci vzpomene. Proto věnujeme hodně času tomu, aby si myšlenku mohl zreflektovat. Přehráváme si nejrůznější

situace, trénujeme možná řešení, pracujeme s dechem. Při použití násilí má člověk iluzi kontroly. Situace se ale může zvrtnout a vymknout se kontrole. Během rvačky může dojít k ublížení na zdraví a v nejhorším případě může někdo přijít o život. Na tomto příkladu si má klient uvědomit, že jeho rozhodování **má důsledky bez ohledu na jeho záměr**. Proto musíme věnovat dost času všem možným variantám, které by mohly nastat, kdyby klient použil násilí.

Terapeut/ka:

Možná máš pravdu. Třeba tě nechytí. Ale možná tě chytí. Některé věci nedokážeš ovlivnit, ale jak tady na flipchartu vidíš, máš spoustu možností volby. Otázkou je, kterou si vybereš.

Někteří klienti sami dospějí k závěru, že se podobným situacím raději vyhnou a na večírek vůbec nepůjdou. Naším cílem není moralizovat, ale jasně ukázat možné důsledky činů a nejrůznější drobná rozhodnutí, která jim pomohou se násilím vyhnout.

Na flipchart vypíšeme společně s dospívajícím, jak bude vypadat jeho plán B:

- ▶ pařit doma na compu
- ▶ nejít na večírek
- ▶ jít do posilovny
- ▶ dívat se na filmy
- ▶ zavolat kamarádovi
- ▶ někam odjet

Co se mi líbí a co mám rád? Kdy se cítím dobře? S jakými lidmi chci trávit čas?

4. Zkoumání myšlenek a emocí

Zkoumání a analýza myšlenek a emocí může mít terapeutický i preventivní účinek.

Zvláště při práci s dospívajícími s vývojovým traumatem. Důležitou součástí terapie je posílení sebevědomí a nový náhled na sebe sama, své zkušenosti a vztahy. Velký potenciál změny spočívá také v rozvoji schopnosti empatie k sobě a k druhým a mentalizace. Práce s emocemi, jejich zvládnání a vývoj schopnosti regulovat emoce

vyžaduje terapeutický proces a může trvat delší čas. S klienty pracujeme na tom, aby dokázali emoce identifikovat, aby věděli, že mohou být silné, ale vždy odezní a že pokud je pojmenujeme a vyjádříme, tak odezní dříve, než když se je snažíme potlačovat. Pomáháme jim porozumět lépe sebe i druhé.

Honza:

Jsem tak strašně naštvaný, že to je úplně k zbláznění! A nedokážu přijít na to proč.

Terapeut/ka:

Zkus si vybavit, kdy ses začal takhle cítit.

Honza:

(přemýšlí) Hm, když jsem šel do školy, naštvaný jsem ještě nebyl. Nebo jo, byl. Byl jsem trochu podrážděný. Hm, byl jsem naštvaný u snídane, protože jsem byl ve stresu, že přijdu pozdě. Hm. Vlastně jsem byl naštvaný, už když jsem vstal. Teď si vzpomínám: měl jsem noční můru. Měl jsem ošklivé flashbacky. Probudil jsem se celý zpocený. Byla to hrůza. Zdálo se mně, že mě něco pronásleduje. A najednou tam byl táta. Nemohl jsem se pohnout, tělo úplně zamrzlo...

Terapeut/ka s Honzou pokračují ve zkoumání a zapojuje jeho emoce a myšlenky do kontextu jeho dosavadního i minulého života. Dospívající může uklidnit psychoedukace o tom, že jejich reakce jako například flashbaky jsou po tom, co prožili, normální. Honza už sice nebyl v nebezpečí, ale reagoval, jako by mu nebezpečí stále hrozilo.

5. Zdroje

V terapeutickém procesu s dospívajícím je důležité se aktivně věnovat i jejich zdrojům, zdravým vztahovým zkušenostem a jejich potenciálu a cílům.

To může podpořit motivaci ke změně a pomoci zvládat terapeutický proces. Zaměření se na zdroje posiluje sebevědomí a sebeúctu a podporuje schopnost regulování emocí a kontroly agrese.

Pro děti s traumatem se v terapeutickém procesu využívá jako metoda hra, což může mít terapeutický efekt i u dospívajících. Agresi může tlumit, pokud děláme něco, z čeho máme radost a co zvládáme. Pokud agrese souvisí s negativním sebeobrazem, může mít jakákoliv individuální i kolektivní činnost, která vytváří pozitivní zážitky, terapeutický efekt.

Podpora pocitu, že má dospívající něco pod kontrolou, také snižuje úzkost, stres a agresivitu.

Pozitivní zkušenosti mohou být východiskem pro pocit naděje, že dospívající může sám vytvářet nové zkušenosti, ovlivňovat svou budoucnost a být aktivním účastníkem svého života. V terapii se proto

ptáme, co klienti rádi dělají a s kým rádi tráví čas. Zda mají někoho, komu mohou zavolat, když potřebují. Jaké mají zájmy a zda se jim mohou momentálně věnovat. Mohou dnes udělat něco pozitivního, co by mohlo něco změnit?

Takový postup se může využít podobně jako při „Plánu B“. Všechny zkušenosti se zdravými vztahy a veškeré korekční emoční zkušenosti jsou pro dospívající protiváhou smutku, prázdnoty, bolesti a nudy a tím i snížením rizika agresivního a násilného chování. Dalším důležitým aspektem je pocit sounáležitosti, který je pro dospívající v jejich vývojové fázi zásadní.

„Strom“ je příkladem, jak pracujeme se zdroji klientů. Nakreslíme na flipchart velký strom. Cílem této intervence je zjistit, jak si klienti mohou sami pomoci a koho mohou požádat o pomoc, když mají problémy nebo je něco tíží.

KMEN: Lidé, kteří mě podporují

VĚTVE: Moje dobré vlastnosti. Nebo co o mně říkají druzí

SUCHÉ LISTY: Moje současné problémy

SOUVISLOST: Jaké vlastnosti a kteří lidé mi mohou pomoci řešit problémy? (Nakreslíme šipky od vlastností dolů k problémům, které dané vlastnosti mohou vyřešit.) To samé s lidmi, kteří klienta podporují: Kdo ti může pomoci s konkrétními problémy?

Jak to může vypadat:

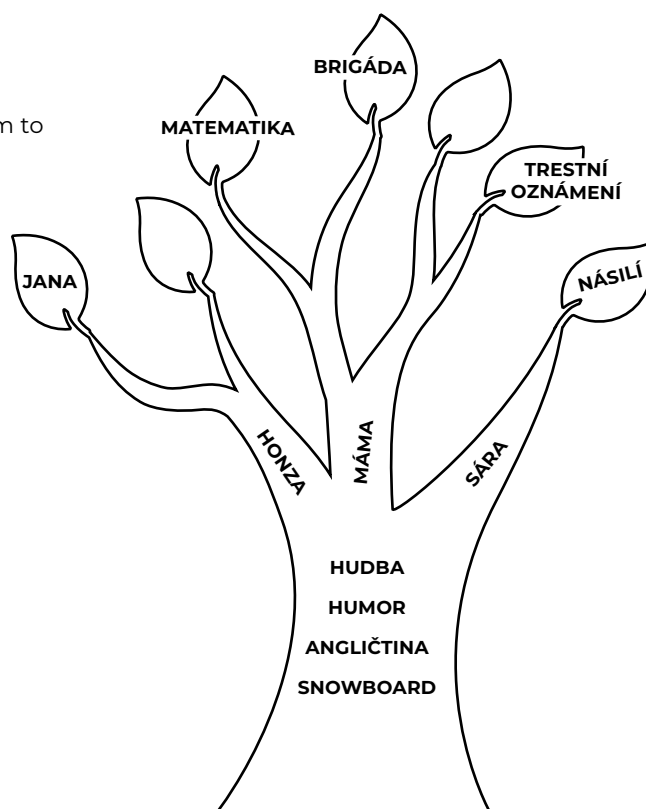
Kmen:

- ▶ angličtina
- ▶ hudba
- ▶ když se pro něco rozhodnu, udělám to
- ▶ šibeniční humor
- ▶ snowboard

Větve: máma, Honza a Sára

Suché listy:

- ▶ matematika
- ▶ násilí a trestní oznámení
- ▶ máma, Jana
- ▶ brigáda/práce





Slovo na závěr

Doufáme, že vám příručka pro práci s dospívajícími, kteří mají problémy s násilím a agresivitou pomůže lépe chápat, co stojí za násilím a jak k dospívajícím přistupovat.

Práce s dospívajícími a rovněž s těmi, kteří se dopouští násilí je náročná, ale důležitá. Jsme rádi, že jste čerpali inspiraci v naší příručce a přejeme vám, ať vám vaše práce dává smysl a přináší radost. Pro další motivaci a inspiraci pro to, jak pracovat s násilím můžete navštívit následující odkazy:

Film Zuřivec

Publikace “Násilí je možné zastavit”

Preventivní program “Důkaz lásky místo násilí”

Seznam zdrojů:

- ▶ **Anstorp, T., Jacobsen, M. & Benum, K. (2007).** Dissosiasjon og relasjonstraumer. Universitetsforlaget.
- ▶ **Askeland, I.R., Moen, L.H., Govasli, L., Kruse, A, Hjemdal, O.K, & Tonje Holt (2016).** Behandlingstilbudet til voksne som utøver vold. En nasjonal kartleggingsundersøkelse. Rapport 10. NKVTS; Nasjonalt kunnskapssenter for vold og traumatisk stress. Oslo.
- ▶ **Bengtson, Mette, Steinsvåg, P.Ø, & Terland, H. (2004).** Ungdom bak volden. Universitetsforlaget. Oslo.
- ▶ **Bengtson, M. (2007).** „Ungdommens prosjekt“. Kap. 6 i Haavind, H. & Øvereide, H. Barn og unge i psykoterapi. Gyldendal.
- ▶ **Bengtson, M., Simonsen, A., og Terland, H.(2002).** Den som har tapt alt har mye å miste. Rapport fra Alternativ til vold- ung. Barne – og familieetaten, Oslo kommune. Oslo.
- ▶ **Duncan, R.D. (2000).** Childhood maltreatment and college drop-out rates: implication for child abuse researchers. Journal of interpersonal violence 15 (9): 987-995.
- ▶ **Dutton, D.G. (2000).** Witnessing parental violence as a traumatic experience shaping the abusive personality. Haworth maltreatment and trauma press. Binghamton, NY.
- ▶ **Felitti, V. (2010).** Adverse Childhood Experiences Study. [acestudy.org](http://www.acestudy.org).
- ▶ **Fisher, J. (2011).** Shame and self-loathing. Trauma and dissociation. Forelesning. Vika Atrium. Oslo.
- ▶ **Herman, J. (1992).** Trauma and recovery. Basic Books. NY.
- ▶ **Jakobsen, B., Råkil, M. (eds.) (2022).** Násilí je možné zastavit. Psychologie násilí a terapie pro osoby, které se dopouštějí násilí v blízkých vztazích. Úřad vlády České republiky.
- ▶ **Kjøbli, J. (2002).** Kriminell atferd i lys av temperament og personlighetskaraktistisk. Tidsskrift for Norsk Psykologforening 39 (10): 916-919.
- ▶ **Kosterman, R., Graham, J.W., Hawkins, J.D, Catalano, R.F & Herrenkohl, T.I. (2001).** Childhood Risk Factors for Persistence of Violence in the Transition to adulthood: A social development perspectiv. Violence and Victims 16 (4): 335-369.
- ▶ **Lowry, R., K.E, Powell, L.Kann, J.L Collins & L.J Kolbe. (1998).** Weapon-carrying, physical fighting, and fight-related injury among U.S adolescents. American Journal of Preventive Medicine 14: 122-129. McLean, P. (1967, 1990). The triune brain. Plenum Press. London.
- ▶ **Ogden, P. & Minton, K., (2000).** Sensorimotor psychotherapy. One method for processing traumatic memory. Sensorimotor training institute.
- ▶ **Onyskiw, J.E. (2003).** Domestic violence and children's adjustment: a review of research. The Haworth maltreatment & trauma press. New York.
- ▶ **Rasmussen, I., Strøm, S., Sverdrup, S., & Vennemo, H. (2010).** Samfunnsøkonomiske konsekvenser av vold i nære relasjoner. Vista analyse rapport. Justis- og beredskapsdepartementet. Oslo. [Rvts.sor.no](http://rvts.sor.no)
- ▶ **Siegel, D. (1999).** The developing mind. The Guildford press. London.
- ▶ **Siegel, J.L. (2000).** Aggressive behavior among women sexually abused as children. Violence and victims 15 (3): 235-255.
- ▶ **Stern, D.N. (1985).** Barnets interpersonelle univers (dansk overs.). Hans Reitzels. København.
- ▶ **Tomkins, S. (1995).** Exploring affect. Cambridge university press. London.
- ▶ **Traumepoliklinikken- Modum Bad (2014).** Tilbake til nåtid. En manual for handtering av traumereaksjoner. Modum Bad. Oslo.
- ▶ **Van der Kolk, B. (2014).** Body keeps the score. Penguin Books. NY.
- ▶ **Nordanger, D.Ø. (2014).** Regulering som nøkkelbegrep og toleransevindu som modell i en ny traumepsykologi. Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 51, nummer 7, 2014, side 530-536
- ▶ **Øvereide, H. (2000).** Samtaler med barn. Metodiske samtaler med barna i vanskelige livssituasjoner. Høyskoleforlaget. Kristiansand.

O organizaci LOM

V roce 2014 vznikl v organizaci LOM první rozvojový kurz určený primárně mužům, který se zaměřoval na poznávání a zpracování emocí, především vzteku. Právě v tuto dobu můžeme mluvit o tom, že se v Česku začala vyvíjet psychoterapeutická práce s osobami, které se dopouští násilí v partnerských vztazích. Za deset let se tato práce poměrně hodně posunula a neustále dochází k proměnám, které vedou ke kvalitnější a intenzivnější práci s osobami, které se dopouštějí násilí.

V aktuální době (r. 2025) funguje v České republice deset organizací, které se prací s touto cílovou skupinou věnují, všechny odborníky/ce zastřešuje asociace "Zastav násilí", jejímž úkolem je především prosazování systémových změn, sladování teoretických, metodických a dalších postupů práce s touto cílovou skupinou, rozvoj psychoterapeutické práce zaměřené na násilí a osvěta této problematiky. násilí není možné zastavit bez toho, aniž bychom pracovali s těmi, kdo se násilí dopouští. Tato práce je také důležitá, abychom znali psychologii toho, kdo se násilí dopouští, a abychom mohli vyvíjet preventivní programy.

O organizaci Alternativa násilí

(zkr. ATV) Alternativa násilí je organizace specializující se na násilí v blízkých vztazích a jeho prevenci.

Nabízí psychoterapii zaměřenou na násilí pro dospělé, kteří se násilí na partnere, partnerovi anebo dětech dopouštějí, a pro děti a dospělé, kteří jsou násilí vystaveni.

Alternativa násilí také pracuje s mladistvými, kteří mají problémy s agresivním a násilným chováním. Spolupracuje s českými organizacemi a v projektech s Úřadem vlády, v rámci kterých vznikla například volně dostupná publikace Násilí je možné zastavit nebo preventivní program Zuřivec a Důkaz lásky nebo násilí?

Ročně se na ATV obrátí přes 2000 nových klientů a klientek. (2024)

Příloha

Dotazník pro hodnocení násilného chování. Terapeut/ka zaujímá nekonfrontační postoj a klade otázky neutrálně a s cílem zmapovat, s jakým chováním má dospívající problém. Terapeut/ka vytváří prostředí, ve kterém může mít dospívající důvěru v pomáhající profesu a pocít, že má smysl o svých problémech otevřeně mluvit.

Úvodní informace

- ▶ Informace o ochraně osobních údajů a výjimkách z mlčenlivosti
- ▶ Průběh vstupních konzultací a dalšího terapeutického procesu
- ▶ Máte nějaké otázky?

Formy násilí a agresivního chování

Níže je seznam různých forem násilí. Některé z nich jste možná sami takto nevnímali, ale mohly být druhými lidmi považovány za násilné. Jiné se vás možná vůbec netýkají. Stalo, že jste někdy použil/a fyzické násilí? Například: Uhodil/a jste někoho do hlavy nebo do obličeje? Uhodil/a jste někoho do jiné části těla?

Udělal/a jste někdy následující:

- ▶ Uchopení nebo silné sevření
- ▶ Třesení s někým
- ▶ Strkání
- ▶ Povalení na zem
- ▶ Kopání
- ▶ Škracení
- ▶ Kousání
- ▶ Tahání za vlasy
- ▶ Opakované bití (kopance, údery)

Materiální násilí

- ▶ Údery předmětem
- ▶ Použití zbraně nebo jiného nebezpečného nástroje
- ▶ Poškozování nebo ničení věcí
- ▶ Házení předmětů
- ▶ Rozbití dveří, oken, nábytku
- ▶ Házení jídla na druhé osoby
- ▶ Údery do zdi nebo stolu

Psychické násilí

- ▶ Vyhrožování použitím zbraně nebo nebezpečného nástroje
- ▶ Vyhrožování zabitím
- ▶ Vyhrožování sebevraždou
- ▶ Vyhrožování fyzickým útokem nebo týráním
- ▶ Vyhrožování ničením majetku
- ▶ Ignorování dohod
- ▶ Urážení a ponižování (nadávky, hanlivé přezdívky)
- ▶ Kontrola partnera nebo partnerky, jeho/jejích sociálních médií, pronásledování

Sexuální násilí

- ▶ Nucení k sexuálnímu kontaktu nebo vyhrožování sexuálním kontaktem
- ▶ Osahávání druhého nebo jiné sexuální aktivity bez souhlasu druhého nebo když je druhý ve stavu, kdy nemůže dát souhlas
- ▶ Šíření intimního materiálu bez souhlasu druhého. Nucení k sexuálním aktivitám v digitálním prostoru

Sebereflexe násilného chování

- ▶ Co vás přivedlo na tuto terapii?
- ▶ Kdy naposledy došlo k násilí? Co se stalo? Kde?

Obecné informace o násilném chování

- ▶ Byl/a jste někdy vyšetřován/a policií kvůli násilí?
****Ano/Ne**** – Pokud ano, kvůli čemu?
- ▶ Byl/a jste někdy odsouzen/a za násilí?
****Ano/Ne****
- ▶ Cítili se kvůli vám druzí lidé ohroženi?
****Ano/Ne****
- ▶ Myslíte si, že k tomu měli důvod? ****Ano/Ne****

Hodnocení rizika a prevence dalšího násilí

- ▶ Kdo podle vás nese odpovědnost za násilí, které se stalo?
- ▶ Jaká je pravděpodobnost, že v příštích šesti měsících znovu použijete násilí?
- ▶ Jaké faktory by mohly vést k dalšímu násilnému chování?
- ▶ Co můžete udělat, abyste tomu zabránil/a?

Příčiny a důsledky násilí

- ▶ Co si myslíte, že vedlo k vašemu násilnému chování?
- ▶ Jak vaše násilné chování ovlivnilo vás a vaše okolí (rodinu, přátele atd.)?
- ▶ Použil/a jste někdy násilí proti neznámým lidem? ****Ano/Ne**** – Pokud ano, jak často, proti komu a jakým způsobem?
- ▶ Použil/a jste někdy násilí proti spolužákům?
****Ano/Ne**** – Pokud ano, jak často, proti komu a jakým způsobem?
- ▶ Použil/a jste někdy násilí proti učitelům?
****Ano/Ne**** – Pokud ano, jak často, proti komu a jakým způsobem?
- ▶ Použil/a jste někdy násilí proti přátelům?
****Ano/Ne**** – Pokud ano, jak často, proti komu a jakým způsobem?
- ▶ Použil/a jste někdy násilí proti členům rodiny?
****Ano/Ne**** – Pokud ano, jak často, proti komu a jakým způsobem?

Osobní zkušenosti s násilím

- ▶ Zažil/a jste násilí v rodině? Mezi rodiči?
****Ano/Ne****
- ▶ Kdo se dopouštěl násilí?
- ▶ Kdo byl násilí vystaven?
- ▶ Jaká forma násilí se odehrála?
- ▶ Byl/a jste vystaven/a násilí nebo zneužívání v rodině? ****Ano/Ne****
- ▶ Kdo se dopouštěl násilí?
- ▶ O jakou formu násilí šlo?
- ▶ Byl/a jste vystaven/a násilí nebo zneužívání ze strany cizích osob? ****Ano/Ne****

Kontakt s odbornou pomocí

- ▶ Navštěvoval/a jste někdy psychologa/žku nebo terapeuta/ku?
- ▶ Využíval/a jste jinou odbornou pomoc (např. sociální služby, krizová intervence, dětská psychiatrie)?
- ▶ Byla vaše rodina někdy v kontaktu s OSPODem?
- ▶ Kdo ví o vašem násilném chování?
- ▶ S kým jste o tom mluvil/a?
- ▶ Jak násilné chování ovlivnilo váš život?
- ▶ Jak ovlivnilo vaše vztahy s ostatními lidmi?

Jaké další problémy ve svém životě vnímáte? (např. potíže ve škole, šikana, problémy s návykovými látkami, vztahové potíže, rodinné konflikty, psychické obtíže atd.)*

Silné stránky a zájmy

- ▶ Co vás baví dělat?
- ▶ Jaké máte koníčky a zájmy?
- ▶ V čem jste dobrý/á?
- ▶ Co vám přináší radost?

Otázka na závěr

- ▶ Co byste chtěl/a ve svém životě změnit?

Organizace, které se věnují problematice násilí v České republice

Liga otevřených mužů, z.s.

Zvládání vzteku

Terapeutický program určený zejména pro muže, kteří mají potíže se zvládáním vzteku ve vztahu, v práci nebo při výchově dětí. V rámci programu poskytujeme individuální i skupinovou terapii. LOM nabízí také výcviky pro odborníky v metodě Zvládání vzteku.

www.zvladanivzteku.cz

Diakonie ČCE-SCPS

STOP násilí

Program pro ty, kteří hledají zodpovědný a nenásilný přístup k řešení konfliktů a emocionálně náročných situací. Odborníci nabízejí individuální, párovou i skupinovou terapii a dále také probační program pro klienty, kteří mají soudem nařízenou léčbu.

www.nasilivevtazich.cz

Spondea, z.s.

Chci ovládnout vztek

Spondea nabízí krátkodobé poradenství i dlouhodobé terapie pro všechny, kteří se chtějí naučit zvládat své výbuchy hněvu. Pokud se někdy rozčílíte tak, že v návalu vzteku zraníte své blízké, mrzí vás to a rádi byste to změnili, jste zde na správné adrese.

www.spondea.cz/portfolio/cz/chci-ovladnout-vztek

Krizové centrum Jihlava

Přestože Krizové centrum Jihlava v současnosti nemá specializovaný program pro osoby, které se dopustily násilí, nabízí pro ně konzultace v rámci svých obecných služeb. Jedná se například o krizové intervence, poradenství nebo individuální terapie.

pestalozzi.cz/sluzby/krizove-centrum-jihlava

Intervenční centrum Kladno

NE násilí ve vztazích

Centrum funguje jako registrovaná sociální služba a poskytuje bezplatné individuální a skupinové terapie pro původce násilí, včetně násilí na dětech, domácího a silničního násilí. Jsou vhodné pro dospělé od 18 let, a lze je kombinovat s adiktologickým programem nebo manželským a rodinným poradenstvím.

www.zsi-kladno.cz/intervencni-centrum

Tvá volba, z.ú.

Tvá volba

Tvá volba se specializuje na pomoc osobám, které se potýkají s agresivitou ve vztazích, v blízké rodině a okolí. Nabízí také resocializační a preventivní programy pro osoby po výkonu trestu, programy primární prevence na školách, či školení pro sociální pracovníky zabývající se problematikou násilí.

www.tvavolba.cz

SKP-Centrum, o.p.s.**NENA – Domov bez násilí**

Program poskytuje bezplatnou psychologickou pomoc pro jedince, kteří nevládají agresi ve svých vztazích a chtějí to změnit. V jeho rámci se klienti učí rozpoznat příčiny svého násilného chování a vymanit se z něj. Zájemci mohou do programu vstoupit dobrovolně nebo na základě doporučení příslušné organizace.

www.skp-centrum.cz/aktuality/nena-domov-bez-nasili

Program Viola**Viola**

Program byl cíleně navržen tak, aby přímo řešil konflikty a násilí v blízkých mezilidských vztazích. Snaží se vztahy udělat bezpečnějšími, odstranit destruktivní způsoby jejich fungování a zlepšit komunikaci v nich.

www.csspraha.cz/intervencni-centrum

Persefona**Program pro osoby s potížemi ve zvládnání agrese v blízkých vztazích**

Terapeutický program individuálních terapií zaměřených na osoby s problémy se zvládnáním vzteku. Je vhodný pro klienty, kteří se sami rozhodli vyhledat pomoc, ale i pro ty, kteří terapii podstupují z rozhodnutí soudu.

www.persefona.cz

Gaudia

Tato organizace v současnosti nenabízí samostatný program pro původce domácího násilí, tito lidé však patří mezi její cílové skupiny. Pomoci jim tak může například individuálními terapiemi.

www.gaudia.cz

Nomia

Poradenská služba, která se zaměřuje zejména na rozvodové a porozvodové konflikty. Poskytuje poradenské služby pachatelům trestné činnosti, dále pomáhá obětem násilí, týrání a zanedbaným dětem. Cílem je zastavení násilí a léčba traumat jak u dětí, tak u dospělých.

www.nomiahk.cz

Centrum LOCIKA

Centrum Locika se snaží předcházet násilí na dětech. Nabízí individuální a skupinové terapie pro původce násilí, dále rodičům poskytuje podporu jejich rodičovských kompetencí a zdravých vztahů s dětmi. Pomáhá obnovit vztahy v rodině a zamezuje přenosu nezdravých vzorců chování.

www.centrumlocika.cz

Spirála, Ústecký kraj, z.s.**Šance pro všechny – domov bez násilí**

Terapeutický program určený rodinám, ve kterých se děti staly svědky nebo oběťmi domácího násilí. Pomáhá rodičům porozumět svým emocím, rozvíjet dovednosti bezpečného zvládnání vzteku, zlepšit komunikaci při řešení konfliktů a vytváří bezpečné prostředí pro zdravý vývoj jejich dětí.

www.spirala-ul.cz

Pro Dialog z.s.

Prodialog v současnosti nenabízí specializovanou službu zaměřenou na práci s násilnou osobou. Místo toho se násilí věnuje prostřednictvím jiných forem podpory, jako je rodičovský dialog, individuální práce s rodiči a s dětmi nebo rodinná fóra.

prodialogforum.cz



www.ilom.cz