good lives model

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

VOLONTÉ
vůle pomáhat

good lives model

GLM

GOOD LIVES MODEL. ÚPLNY MANUÁL PRO LEKTORY

VOLONTÉ CZECH, o. p. s. a Vězeňská služba České republiky, 2023

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

VĚZEŇSKÁ SLUŽBA ČESKÉ REPUBLIKY

VOLONTÉ
vůle pomáhat

Autoři publikace
PhDr. Václav Jiřička, Ph.D.,
Ing. Vladimír Kváča, Ph.D.,
Mgr. Petra Kubíčková

Autoři německé předlohy Manuálu GLM
Steven Feelgood, MPsych., Joseas R. Helmes

Na publikaci dále spolupracovali
Mgr. František Drahý
PhDr. Gabriela Slováková, Ph.D.
Mgr. Ing. Adela Gottwaldová
Ing. Miroslava Maťátková, MBA

Členové pracovní skupiny ke tvorbě Manuálu GLM
PhDr. Mgr. Hana Prokopová,
Mgr. Roman Farkaš (Věznice Jiřice)

Mgr. Alena Imrichová, Mgr. Pavel Frýdek (Věznice Kuřim)

Bc. Roman Hejl (Věznice Kynšperk nad Ohří)

Mgr. Zuzana Janíková (Věznice Pardubice)

Mgr. Dominika Friedbergerová,
Mgr. Pavel Prchal (Věznice Vinařice)

Technická spolupráce
Mgr. Lucie Maťátková

Grafické zpracování a předtisková příprava
Pavel X. Rakušan

Překlad německé předlohy do českého jazyka
PhDr. Petra Štajnerová, Ph.D.

Jazyková korektura
Bc. Eliška Prokůpková

Tato publikace vznikla v rámci projektu
„Aplikace Good-Lives-Modelu v českém vězeňství“,
registrační číslo: CZ.03.3.X/0.0/0.0/17_082/0011081,
financovaného z Evropského sociálního fondu
prostřednictvím Operačního programu Zaměstnanost
a státního rozpočtu ČR.

Žádná část této publikace nesmí být kopírována
a rozmnožována za účelem dalšího šíření v jakékoliv formě
či jakýmkoliv způsobem bez písemného souhlasu vlastníka
autorských práv společnosti VOLONTÉ CZECH, o. p. s.
či Vězeňské služby České republiky.

Vydalo nakladatelství ALTEDA, z.ú.

ALTEDA

Sokolovská 87/95, 186 00 Praha 8-Karlín
IČ: 081 04 786

1. vydání, Praha, 398 stránek, 2023

ISBN: 978-80-908686-9-4

ZVLÁŠTNÍ PODĚKOVÁNÍ

Zvláštní poděkování patří Generálnímu ředitelství Vězeňské služby ČR za podporu, stejně jako ředitelům zapojených věznic a všem členům realizačních týmů v šesti pilotních věznicích, výše nejmenovaným, bez kterých by nebylo možné projekt realizovat:

Věznice Jiřice
Mgr. Daniel Špaček, Bc. Eliška Marková,
Mgr. Kateřina Kvízová, PhDr. Mgr. Petr Novák, Ph. D.,
Mgr. Ladislav Brzobohatý

Věznice Kynšperk nad Ohří
Ing. Milan Joura, Mgr. Vladimíra Krajíčková,
Mgr. Milan Zúbek, Mgr. Petra de Luca,

Věznice Vinařice
Mgr. Josef Hrubý, Mgr. Adelheid Petrlíková

Věznice Stráž pod Ralskem
Mgr. Robin Horáček, LL.M., MBA, Mgr. Ivana Bérešová,
Mgr. Bc. Martin Škoda, Mgr. Jindřiška Schejbalová,
Bc. Lenka Holasová, DiS. Mgr. Vojtěch Roztočil,
Mgr. Marie Pražáková, Mgr. Ivan Pícha

Věznice Pardubice
Mgr. Bc. Jan Vostřel, Mgr. Michaela Štěpánová,
Mgr. Tomáš Smutník, Mgr. Iveta Zechovská,
Bc. Jitka Svatošová, Mgr. Radka Zemanová,
Mgr. Monika Spitzerová

Věznice Kuřim
Mgr. Kamil Litvik

Doprovodný studijní materiál
Na tuto publikaci rovněž navazuje unikátní soubor výpovědí přímých účastníků i těch, kteří za projektem GLM stáli, a to „Terapie GLM pohledem…“

Videomateriál natočil pro dokumentární a studijní účely v roce 2023 režisér David Kočár, spolu s kameramanem Pavlem Koppem. Dostupný je na webových stránkách nebo na YouTube kanále VOLONTÉ CZECH, o.p.s.

www.goodlivesmodel.cz

OBSAH

GOOD-LIVES MODEL: ZASLOUŽÍ SI VĚZNI DOBRÝ ŽIVOT? ... 13

TERAPIE NÁSILÍ VE VĚZENÍ ... 15

EVALUACE PILOTNÍHO PRŮBĚHU GLM ... 23

PROPOUŠTĚNÍ Z VÝKONU TRESTU ... 43

GOOD-LIVES MODEL JAKO PŘÍLEŽITOST PRO INOVATIVNÍ PŘÍSTUPY V ČESKÉM VĚZEŇSTVÍ ... 59

OPERAČNÍ MANUÁL ... 63

1. SEZENÍ: PŘEDSTAVENÍ GLM (G 01) ... 65
PL 1: POPIS PROGRAMU GLM ... 66
PL 2: AUTOBIOGRAFIE ... 68

2. SEZENÍ: SEBEÚCTA (G 02) ... 72
PL 3: SEBEÚCTA ... 74
PL 4 : AKTIVITY PRO DOBROU NÁLADU A ZLEPŠENÍ SEBEÚCTY ... 75

3. SEZENÍ: OSOBNÍ ŽIVOTNÍ VZORCE A ŽIVOTNÍ CÍLE (G 03) ... 76
PL 5: MODEL DOBRÉHO ŽIVOTA ... 77
PL 6: POPIS ŽIVOTNÍCH CÍLŮ ... 78
PL 7: VYJASNĚNÍ ŽIVOTNÍCH CÍLŮ ... 80

4. SEZENÍ: PROBLÉMY PŘI DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ ... 81

5. SEZENÍ: ŽIVOTNÍ KOMPAS ... 82
PL 8: ŽIVOTNÍ KOMPAS ... 84

6.–13. SEZENÍ: OSOBNÍ ŽIVOTNÍ VZORCE A ŽIVOTNÍ CÍLE ... 85

14.–15. SEZENÍ: FAKTORY POZADÍ TRESTNÝCH ČINŮ (G 04) ... 86
PL 9A: PÍSEMNÝ POPIS FAKTORŮ POZADÍ TRESTNÝCH ČINŮ ... 88
PL 9B: PÍSEMNÝ POPIS FAKTORŮ POZADÍ TRESTNÝCH ČINŮ ... 89

16.–21. SEZENÍ: FAKTORY POZADÍ TRESTNÝCH ČINŮ – PREZENTACE ... 90
ZVLÁDÁNÍ A EMOČNÍ SEBEREGULACE (G 05) ... 91

22. SEZENÍ: POCITY A SEBEREGULACE (G 05) ... 92
PL 10: ROZHOVOR VE DVOJICI ... 93

23. SEZENÍ: EMOCE A EMOČNÍ REGULACE, RESP. SEBEREGULACE ... 94
PL 11: EMOCE A EMOČNÍ SEBEREGULACE ... 96
PL 12: DŮM ... 97
PL 13: VLASTNÍ PŘÍKLADY STRATEGIÍ ZVLÁDÁNÍ ... 98
PL 14: ZVLÁDÁNÍ SITUACÍ ... 99

24. SEZENÍ: POZITIVNÍ A NEGATIVNÍ STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ ... 100

25. SEZENÍ: OSOBNÍ PROBLÉMY A STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ ... 102

26.–28. SEZENÍ: POZITIVNÍ STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ ... 103

29. SEZENÍ: KRÁTKODOBÉ STRATEGIE EMOČNÍ SEBEREGULACE 104
PL 15: POZITIVNÍ ODVRÁCENÍ 106
PL 16: VLASTNÍ POZITIVNÍ ODVRÁCENÍ 107
PL 17: POTLAČOVÁNÍ: 108

30.–31. SEZENÍ: POZITIVNÍ ODVRÁCENÍ 109

32. SEZENÍ: TECHNIKY BDĚLÉ POZORNOSTI 110
PL 18: STRATEGIE BDĚLÉ POZORNOSTI 113
PL 19: NÁSTRAHY A ŘEŠENÍ 118
PL 20: ŠEST KROKŮ K ÚČINNÉMU ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ 119

33. SEZENÍ: ZVLÁDÁNÍ AGRESE (G 06) 120
PL 21: CO MI PŘINÁŠÍ HNĚV? POZITIVA A NEGATIVA 123
PL 22: CO SE DĚJE, KDYŽ SE ROZČÍLÍM? 124

34. SEZENÍ: KDY SE Z HNĚVU STÁVÁ PROBLÉM? 126

35. SEZENÍ: VNITŘNÍ A VNĚJŠÍ FAKTORY HNĚVU 127
PL 23: CO OVLIVŇUJE HNĚV? VNĚJŠÍ FAKTORY 128
PL 24: CO OVLIVŇUJE HNĚV? VNITŘNÍ FAKTORY 129

36. SEZENÍ: VNÍMÁNÍ HNĚVU A ZACHÁZENÍ S HNĚVEM 131

37. SEZENÍ: JAK ZACHÁZÍME S HNĚVEM 133
PL 25: VNÍMÁNÍ HNĚVU 135

38. SEZENÍ: NÁCVIK ZVLÁDÁNÍ HNĚVU – MODEL ABC 136
PL 26: ZVLÁDÁNÍ HNĚVU 139

39. SEZENÍ: MODEL ABC A AGRESE 140
PL 27: HRANÍ ROLÍ PETR A ANNA 142
PL 28: HRANÍ ROLÍ PETR A ANNA 143
PL 29: DENÍK HNĚVU 144

40. SEZENÍ: ODDECHOVÝ ČAS 145
PL 30: ODDECHOVÝ ČAS 146

41. SEZENÍ: DOMÝŠLENÍ DŮSLEDKŮ 147
PL 31: NAUČENÉ VZORCE REAKCÍ NA HNĚV 148
PL 32: KRÁTKODOBÉ A DLOUHODOBÉ DŮSLEDKY 150

42. SEZENÍ: DENÍK HNĚVU, ŘETĚZEC CHOVÁNÍ, NAUČENÉ VZORCE 151

43. SEZENÍ: ZACHÁZENÍ S HNĚVEM 154
PL 33: PŘEDCHÁZENÍ HNĚVU 156
PL 34: ZACHÁZENÍ S HNĚVEM 157
PL 35: ZACHÁZENÍ S PODRÁŽDĚNÍM 158
PL 36: POHLED ZPĚT A VYHODNOCENÍ TĚŽKÝCH SITUACÍ 159

44. SEZENÍ: ROLE ALKOHOLU A JINÝCH DROG V SOUVISLOSTI S NÁSILÍM 160

45. SEZENÍ: ZPŮSOBY OSPRAVEDLŇOVÁNÍ 161
PL 37: OSPRAVEDLŇOVÁNÍ 1 166
PL 38: OSPRAVEDLŇOVÁNÍ 2 167
PL 39: PROCES NÁVRATU K NÁSILÍ 168

46. SEZENÍ: NEKRIMINÁLNÍ MYŠLENÍ (G 07) 170
PL 40: KOGNITIVNÍ ZKRESLENÍ 173
PL 41: MÉ VZORCE MYŠLENÍ 1 175

47. SEZENÍ: POZICE OBĚTI, KRIMINÁLNÍ ČEST A KRITIKA SYSTÉMU 176
PL 42: POZICE OBĚTI, KRIMINÁLNÍ ČEST A KRITIKA SYSTÉMU 178
PL 43: MÉ VZORCE MYŠLENÍ 2 180

48. SEZENÍ: ZPRACOVÁNÍ VZORCŮ MYŠLENÍ 181
PL 44: VZORCE MYŠLENÍ 183

49. SEZENÍ: NOVÉ VZORCE MYŠLENÍ 184

50. SEZENÍ: VZTAHY (G 08) 185

51. SEZENÍ: MÝTY O VZTAZÍCH, NEDŮVĚŘIVOST, ŽÁRLIVOST, DŮVĚRA 187

52. SEZENÍ: VZTAHY – INTIMITA A OČEKÁVÁNÍ VE VZTAZÍCH 191
PL 45: INTIMITA A SEBEPOZNÁNÍ 195

53. SEZENÍ: VZTAHY – STYLY ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ, HRANICE, STYLY VZTAHŮ 196
PL 46: STYLY VZTAHŮ 198

54. SEZENÍ: VZTAHY – SAMOTA, ODMÍTNUTÍ, ROLE MUŽE A ŽENY 199
PL 47: ZVLÁDÁNÍ SAMOTY (BURNS, 1985) 203
PL 48: VYPOŘÁDAT SE S ODMÍTNUTÍM 204
PL 49: PLÁN INTIMITY 205

55. SEZENÍ: PODPORA EMPATIE A SOUCITU (G 09) 206

56. SEZENÍ: EMPATIE A SOUCIT, VDĚČNOST 209
PL 50: EMPATIE A SOUCIT 212
PL 51: DOMÁCÍ ÚKOL – OSOBNÍ PŘÍKLADY EMPATIE A SOUCITU 213

57. SEZENÍ: OSOBNÍ PŘÍKLADY EMPATIE A SOUCITU 214
PL 52: MÉ OSOBNÍ PŘEKÁŽKY EMPATIE A SOUCITU 215

58. SEZENÍ: OBĚŤ 216

59. SEZENÍ: DEFINICE A FÁZE TRAUMATU 217
PL 53: POJMY A DEFINICE 219
PL 54: STÁDIA TRAUMATU 220

60. SEZENÍ: PŘÍPADOVÉ STUDIE – TÉMA PERSPEKTIVY OBĚTÍ 221
PL 55: PŘÍPADOVÁ STUDIE 1 222
PL 56: PŘÍPADOVÁ STUDIE 1 – VÝPOVĚDI OBĚTI 223

61. SEZENÍ: PŘÍPADOVÁ STUDIE 2 – VLOUPÁNÍ A KRÁDEŽ 224
PL 57: PŘÍPADOVÁ STUDIE 2 225
PL 58: PŘÍPADOVÁ STUDIE 2 – VÝPOVĚDI OBĚTI 226

62. SEZENÍ: PŘÍPADOVÉ STUDIE – UBLÍŽENÍ NA ZDRAVÍ 227
PL 59: PŘÍPADOVÁ STUDIE 3 228
PL 60: PŘÍPADOVÁ STUDIE 3 – VÝPOVĚDI OBĚTI 229
PL 61: PŘÍPADOVÁ STUDIE 4 231
PL 62: PŘÍPADOVÁ STUDIE 4 – VÝPOVĚDI OBĚTI 232
PL 63: POHLED NA OBĚŤ MÉHO ČINU 233
PL 64: DŮSLEDKY TRESTNÝCH ČINŮ 1 234

63. SEZENÍ: DŮSLEDKY TRESTNÉ ČINNOSTI 237
PL 65: DŮSLEDKY TRESTNÝCH ČINŮ 2 238

64. SEZENÍ: DŮSLEDKY TRESTNÉ ČINNOSTI – POKRAČOVÁNÍ 239

65. SEZENÍ: DOPISY OBĚTI 240

66. SEZENÍ: PREZENTACE DOPISŮ OBĚTEM 242

67.–72. SEZENÍ: PREZENTACE DOPISŮ OBĚTEM A OD OBĚTÍ 243
PL 66: OHLÉDNUTÍ ZA TRESTNOU ČINNOSTÍ A RIZIKOVÉ FAKTORY 244

73. SEZENÍ: OHLÉDNUTÍ ZA TRESTNOU ČINNOSTÍ A RIZIKOVÉ FAKTORY (G 10) 245
PL 67: PETR – CVIČENÍ 246
PL 68: RIZIKOVÉ FAKTORY 248

74. SEZENÍ: ZRM – CURYŠSKÝ MODEL ZDROJŮ 250
PL 69: PLAKÁT MÉ MINULÉ JÁ 253

75.–78. SEZENÍ: PREZENTACE MINULÉHO JÁ 254
PL 70: TOUHA PO ZMĚNĚ 255

79. SEZENÍ: NÁCVIK SOMATICKÝCH MARKERŮ 256
PL 71: MŮJ OBRAZOVÝ POCIT 258

80. SEZENÍ: PSYCHODRAMA: PŘIBLÍŽENÍ MÍSTO ZABRÁNĚNÍ 259
PL 72: CÍLE PŘIBLÍŽENÍ A CÍLE ZABRÁNĚNÍ 260
PL 73: PŘEMĚNA CÍLŮ ZABRÁNĚNÍ NA CÍLE PŘIBLÍŽENÍ 262

81. SEZENÍ: LOUČENÍ S MINULÝM JÁ 263
PL 74: MŮJ OBRAZOVÝ POCIT 264

82. SEZENÍ: MÉ BUDOUCÍ JÁ: IDENTIFIKACE POZITIVNÍCH ZMĚN 265
PL 75: IDENTIFIKACE POZITIVNÍCH ZMĚN 266
PL 76: SLOŽKA MÉHO BUDOUCÍHO JÁ 270

83. SEZENÍ: PŘÍPRAVA NA SESTAVENÍ BUDOUCÍHO JÁ 271
PL 77: DVA SYSTÉMY ZPRACOVÁVÁNÍ INFORMACÍ 274
PL 78: HODNOCENÍ AFEKTU 275

84. SEZENÍ: REVIZE ŽIVOTNÍHO KOMPASU (G 11) 277
PL 79: NOVÝ ŽIVOTNÍ KOMPAS 278

85. SEZENÍ: HODNOCENÍ AFEKTU 280
PL 80: HODNOCENÍ AFEKTU 281

86.–92. SEZENÍ: PREZENTACE PLAKÁTU BUDOUCÍHO JÁ 282

93. SEZENÍ: PROCES PŘEKROČENÍ RUBIKONU 283

94. SEZENÍ: PLÁN SEBEŘÍZENÍ (G12) 284
PL 81: PŘÍKLAD PLÁNU SEBEŘÍZENÍ 286
PL 82: JAKEŮV PLÁN SEBEŘÍZENÍ 288

95. SEZENÍ: 2. ČÁST FILMU 289

96.–97. SEZENÍ: MŮJ PLÁN SEBEŘÍZENÍ 290
PL 83: MŮJ PLÁN SEBEŘÍZENÍ 291
PL 84: SCÉNÁŘ RIZIKOVÉ SITUACE: 295

98.–103. SEZENÍ: HRANÍ ROLÍ PODLE SCÉNÁŘŮ 296

104. SEZENÍ: DVA SYSTÉMY ZPRACOVÁVÁNÍ INFORMACÍ 299
PL 85: MŮJ OBRAZOVÝ POCIT 301
PL 86: KOŠÍK NÁPADŮ K MÉMU OBRÁZKU 303

105. SEZENÍ: KOŠÍK NÁPADŮ K OBRÁZKU 304
PL 87: VYSVĚTLENÍ MÉHO TÉMATU ROZUMEM A NEVĚDOMÍM 305
PL 88: VYHODNOCENÍ MÉHO KOŠÍKU NÁPADŮ 308

106. SEZENÍ: VYTVOŘENÍ CÍLE 309
PL 89: PŘEDLOHA PRO NÁPADY K NOVÉMU ŽIVOTNÍMU MOTTU 312
PL 90: VYHODNOCENÍ MÉHO KOŠÍKU NÁPADŮ K NOVÉMU ŽIVOTNÍMU MOTTU 313
PL 91: VYLEPŠENÍ MÉHO NOVÉHO ŽIVOTNÍHO MOTTA KRITÉRII 316
PL 92: SYSTEMATICKÉ VYLEPŠENÍ NOVÉHO ŽIVOTNÍHO MOTTA 317

107. SEZENÍ: NOVÁ MOTTA A OBRÁZKY 318
PL 93: MÉ NOVÉ ŽIVOTNÍ MOTTO V DNEŠNÍM POJETÍ 319

108. SEZENÍ: ZÁSOBNÍK ZDROJŮ 320
PL 94: MŮJ OSOBNÍ ZÁSOBNÍK ZDROJŮ 321
PL 95: POSÍLENÍ NEURONOVÉ SÍTĚ – UPOMÍNACÍ PŘEDMĚTY 325

109. SEZENÍ: EMBODIMENT 327
PL 96: MOJE MAKROVERZE ZTĚLESNĚNÍ 331
PL 97: MOJE MAKROVERZE EMBODIMENTU (ZTĚLESNĚNÍ) 333

110. SEZENÍ: MIKROPOHYB 335

111. SEZENÍ: ZVLÁDÁNÍ SITUACÍ A, FAZOLE 337
PL 98: MŮJ ZÁSOBNÍK ÚSPĚCHŮ PRO SITUACE A 339

112. SEZENÍ: ZVLÁDÁNÍ SITUACÍ B 340
PL 99: PĚT PLÁNOVATELNÝCH SITUACÍ B, VE KTERÝCH CHCI UPLATNIT SVÉ ZDROJE 343
PL 100: JEDNA PLÁNOVATELNÁ SITUACE B, VE KTERÉ CHCI CÍLENĚ UPLATNIT SVÉ ZDROJE 344
PL 101: ZAJIŠTĚNÍ TRANSFERU DO VŠEDNÍHO DNE. 345
PL 102: MŮJ MIKROPOHYB PRO SITUACI B 346

113. SEZENÍ: KDYŽ - TAK 347
PL 103: PLÁN KDYŽ – TAK: PŘÍPRAVA ČÁSTI KDYŽ 349
PL 104: MŮJ PLÁN KDYŽ – TAK 350

114. SEZENÍ: HRANÍ ROLÍ 351

115.–118. SEZENÍ: HRANÍ ROLÍ 354
PL 105: MŮJ DOSAVADNÍ PROCES V NÁCVIKU 355

119. SEZENÍ: SITUACE C 356
PL 106: DENÍK ZE SITUACÍ C 361
PL 107: JAK UDĚLAT ZE SITUACÍ C SITUACE B:ANALÝZA MÝCH SITUACÍ C 362
PL 108: MOJE HLAVNÍ PŘEKÁŽKA 363
PL 109: ZÁZRAČNÝ KRUH 364
PL 110: MOŽNÉ NÁSTRAHY 365

120. SEZENÍ: SCÉNÁŘE 366
PL 111: PAN X 367
PL 112: PAN Y 368
PL 113: PAN Z 369
PL 114: SCÉNÁŘE A STRATEGIE 370

121. SEZENÍ: STRATEGIE BUDOUCÍHO JÁ + DÁRKY 371

122. SEZENÍ: SLAVNOSTNÍ UKONČENÍ 372

OBRAZOVÁ PŘÍLOHA 373

GOOD-LIVES MODEL: ZASLOUŽÍ SI VĚZNI DOBRÝ ŽIVOT?

Když jsem v roce 2004 nastoupil jako psycholog do vězení, nebylo pro mne žádným tajemstvím, jak společnost nahlíží na vězně. Daleko víc mne zajímalo, jak se na to, co spáchali, dívají sami odsouzení. Překvapilo mne proto, když mi řada kolegů radila: „Na to, co vězeň spáchal, se nikdy neptej. To je jeho věc." Byla tehdy taková doba.

Přišlo mi to nefér vůči všem poškozeným a obětem. A pak: o jakých velkých tématech tedy s odsouzenými hovořit než právě o tom, za co se ocitli ve vězení? K tomu jsem celkem brzy udělal zkušenost, že hovořit terapeuticky s pachateli o jejich konkrétní trestné činnosti, o důvodech, okolnostech, vlivech a možných příčinách toho, proč dělali, co dělali, co k tomu všechno vedlo a zda se to všechno nemohlo stát nějak jinak, jindy a jinde, zkrátka o jejich celém životě, je především pro ně samotné nesmírně důležité. A často také – nechal-li se tomu přiměřený čas a netlačilo-li se moc na pilu – úlevné. Tyto hovory byly totiž často klíčem k pochopení, proč se ti lidé ocitli tam, kde jsou. Nebavili jsme se o detailech jednotlivých případů, ale o životním stylu a trajektorii jejich života, o tom, že pokud by nedošlo k těmto pěti rvačkám, došlo by dříve či později ke třem nebo sedmi podobným, protože kdo čím zachází, tím také schází. Dnes by se řeklo: karma si tě najde.

Časem přibyla zkušenost, že práce ve skupinách je účinnější než práce individuální. Dobře vedená skupina jde rychleji a intenzivněji k jádru věci a je relativně rezistentní vůči snahám jednotlivců se zalíbit či manipulovat. V ideálním případě pomáhat přenášet hodnoty daného programu na další členy. V neposlední řadě je skupina i ekonomičtější – k dosažení stejného efektu není zapotřebí tolika sezení jako v individuální práci, a navíc se její celkový dopad násobí počtem členů.

To všechno ti, kteří se pachatelům trestných činů tímto způsobem věnují, dobře vědí – ať je to v rámci svépomocných skupin, ve vězeňství, v probaci či jinde, v intervenčních programech, specializovaných oddílech nebo ad hoc skupinách zaměřených na řešení vybraných problémů či rizik.

Ukazovalo se, že dříve či později se práce s pachateli nutně musí dostat k tomu nejcitlivějšímu a nejtěžšímu momentu pro každého pachatele: jaké dopady měl jeho čin na oběť a jakou škodu, bolest, trauma způsobil.

Když v roce 2009 prof. Frank Urbaniok a jeho tým z Psychiatricko-psychologické služby Ministerstva spravedlnosti v kantonu Curych pomáhal zavádět do českých věznic koncept „terapie zaměřené na trestný čin" (více v následující kapitole), byla podstatná složka jeho přístupu obsažena již v jeho názvu. Společné rozebírání trestné činnosti a trestného činu byla předem oznamovanou, očekávanou a vlastně povinnou součástí terapie. Třebaže se opakovala zkušenost, že odsouzení se po této terapii cítili uvolněnější a ulevilo se jim, je zároveň důležité přiznat, že se na toto povinné rozebírání netěšili a někteří se mu i snažili vyhnout. Kromě toho se v terapii kladl značný důraz na pojmenování rizik a obecně negativních aspektů kriminálního života.

V roce 2014 jsem na závěrečné konferenci evropského projektu „Justice Cooperation Network" (JCN) v Rostocku – Warnemünde slyšel příspěvek Stevena Feelgooda, původem Australana, který tehdy působil jako vedoucí Sociálně-terapeutického oddělení Věznice Brandenburg an der Havel. Hovořil o Modelu dobrého života – Good-Lives Model (zkr. GLM). Čím se lišil od jiných terapeutických přístupů? Třebaže i jeho součástí bylo hodnocení rizik, nabízel mnohem větší přesah. Kladl důraz na posilování protektivních faktorů a podporoval individuální silné stránky jedince. Vycházel přitom z postupů pozitivní psychologie. Netlačil tolik na to, aby každý odsouzený musel nutně sdělovat svůj podrobný životní příběh, včetně všech bolestných momentů, prožitých traumat a napáchané trestné činnosti. Všechny tyto věci odsouzení zpravidla sdělovali v rámci programu GLM i tak, ale bez předem dané šablony, sami od sebe, až když pro to uzrál čas. Tím také svá sdělení lépe zvnitřňovali do vlastních postojů, takže výsledný efekt mohl být intenzivnější a trvat déle.

Když jsem Stevena potkal znovu v roce 2015 na konferenci Sdružení ředitelek a ředitelů německých věznic ve Frankfurtu nad Mohanem, již jsme se spolu domluvili na tom, že model GLM představí v České republice. K tomu nakonec došlo na II. Forenzně-psychologickém dnu, který pořádala Asociace forenzních psychologů Čech, Moravy a Slezska a Katedra psychologie Filozofické fakulty Univerzity Karlovy v Praze v roce 2018.

Jen díky všem těmto krokům mohla vzniknout jedinečná spolupráce, jež vyústila do společného úsilí organizace VOLONTÉ CZECH, o.p.s. a Vězeňské služby České republiky: vyzkoušet a implementovat program Good-Lives Model v českých věznicích. V roce 2019 se uskutečnila zahajovací konference, a zároveň proběhlo školení členů realizačních týmů (lektorů) ze šesti věznic. Školiteli byli Steven Feelgood, v té době již metodik pro psychologické činnosti Ministerstva spravedlnosti Spolkové země Braniborsko, Joseas Helmes, malíř a arteterapeut, a Ivan Brćina, psycholog, oba ze Sociálně-terapeutického oddělení Věznice Brandenburg an

der Havel. Školení probíhalo jednak v principech a metodě GLM jako takové, jednak v doprovodných cvičeních, jež vycházejí z Curyšského modelu zdrojů (ZRM). Ten se stal nedílnou součástí české verze GLM i tohoto manuálu.

Krátce po vyškolení týmů zachvátila svět pandemie Covid-19, která do značné míry ochromila i většinu terapeutických programů ve věznicích. Pilotáž programu se tak podařilo realizovat jen díky nezměrnému nasazení zaměstnanců věznic Jiřice, Kynšperk nad Ohří, Pardubice, Kuřim, Stráž pod Ralskem a Vinařice, a jen díky němu mohl být program evaluován, standardizován a připraven pro implementaci do věznic. Ve Věznici Kuřim vznikl po ukončení pilotáže samostatný specializovaný oddíl pro odsouzené s poruchou duševní a poruchou chování, určený výhradně realizaci programu Good-Lives Model – zcela v souladu s doporučeními evaluační studie „vytvořit specializovaná oddělení pro účastníky terapie s maximalizací možnosti souběžného zaměstnání a účasti na terapii".

„Máme ponechat původní název programu?", ptali se autoři českého manuálu sami sebe. Byli si vědomi toho, že „Model dobrého života" může provokovat. Zaslouží si vězni vůbec dobrý život? S přihlédnutím k tomu, co spáchali, komu ublížili, koho ohrozili, komu vzali (dobrý) život?

Vězni sami přitom o sobě smýšlejí ještě hůře. Neváží si sami sebe. Často na sebe nahlížejí jako na ztroskotance, lůzry, které většinová společnost odmítá. Mnozí před vstupem do programu ztratili kontrolu nad svým životem, a tato bezmoc je frustruje ještě víc. Přestali být řidiči svého života, sedí na sedadle spolujezdce a jen přihlížejí, kam se řítí.

Good-Lives Model si všímá toho, že každý člověk chce v jádru vést dobrý život a být dobrým člověkem, tj. nějak rozumně žít, mít pocit, že se svým životem může volně nakládat, mít někoho rád a mít někoho, kdo má rád jeho. Proto účastníka programu vybavuje kompetencemi, které mu umožní získat zpět kontrolu nad svým životem. Tím také snižuje jeho nebezpečnost, limituje jeho kriminogenní rizika a pomáhá mu začlenit se do společnosti bez páchání další trestné činnosti.

Otázka tedy nezní, zda si vězeň zaslouží dobrý život, ale zda je společnost připravena na to, že v opačném případě naději na dobrý život může ztratit nejen právě propuštěný vězeň, ale do určité míry i jeho potenciální sousedé, kolegové a blízcí. A těmi přece můžeme být my všichni.

Velmi si vážím toho, že jsem se mohl účastnit zavádění programu GLM do českých věznic, a děkuji všem, kdo se na tom podíleli. Věřím, že existence programu GLM učiní naši společnost v dobrém smyslu sebevědomější a zralejší.

„Na kymácející se lodi padají ti, kdo stojí na místě, ne ti, kdo se pohybují," pronesl Ludwig Börne, německý novinář a literární kritik. Přeji všem, kteří s Modelem dobrého života budou pracovat, ať v něm nenacházejí jen metodu, „jak pracovat s pachateli", ale rovněž radost zcela osobní a obohacení sebe samých. A ať díky tomuto programu nezůstávají nehybně na místě, ale dokážou čelit všem menším i větším nástrahám života. Života, který může být dobrý pro všechny, kteří o to budou usilovat.

červen 2023
PhDr. Václav Jiřička, Ph.D.

TERAPIE NÁSILÍ VE VĚZENÍ

PhDr. Václav Jiřička, Ph.D.

Po velké hádce v bytě mojí matky jsem svojí manželce dal pár facek, které hádku vyhrotily natolik, že manželka vyskočila z okna a utíkala na ulici. Sebral jsem nůž z kuchyně a běžel jsem za ní. Nedohnal jsem ji a ona se mi schovala v autě u lidí, mladého páru. Doběhnul jsem auto, otevřel dveře a napadnul jsem tam svoji manželku. Útočil jsem na ni nožem a vytáhnul jsem ji z automobilu. Vtom přiběhl můj nevlastní otec a odtrhnul mě od ní. Chytil mě za ruku, nůž mi vypadnul a já jsem byl v šoku z toho, co jsem provedl. Mohla za to nevěra mojí manželky, zanedbávání dítěte, její neustálé lži a provokace. Udělala ze mě největšího pitomce na světě. Stále k ní cítím nějaké pouto, ale i odpor. Neumím si to vysvětlit.

Úryvek pochází z motivačního dopisu odsouzeného, kterým projevil zájem o zařazení do ročního vězeňského terapeutického programu pro dospělé muže, kteří se dopustili násilí. Předtím již strávil několik let ve vězení, kde docházel do zaměstnání, a snažil se v rámci možností dodržovat vězeňský režim. Přesto byl zcela bezradný z toho, jak by měl dál naložit se svým životem. Vlastně se bál okamžiku, kdy bude propuštěn na svobodu. Vlny vzteku a zloby se u něj střídaly s pocity lítosti nad tím, jak si sám zkazil život. Příběh je silným svědectvím o tom, jak rozbité blízké vztahy spolu s pocity frustrace a bezmoci mohou působit daleko za hranici vlastního života a destruktivně zasahovat i životy dalších lidí – v tomto případě náhodných mladých lidí v automobilu, kteří se stali spoluoběťmi a jimiž se pachatel ve své verzi příběhu už dále nezabýval, ale také dalších, kteří byli skutkem pachatele zasaženi nepřímo.

LIMITY TRESTU

Hlavní funkcí trestu je zabraňovat dříve naučenému chování, neboť působí odrazujícím a odstrašujícím příkladem. K naučení novému chování však trest sám o sobě nevede. Navíc trest působí zejména u jedinců s alespoň základní mírou sebekontroly a zaměření do budoucnosti. Je přitom jen málo trestů, které by byly uplatnitelné univerzálně. Nejzazší formou univerzálního trestu je nepodmíněný trest odnětí svobody. Samotné uvěznění člověka, který se na druhém člověku dopustil násilí, však samo o sobě nevede k tomu, že se takový člověk nebude po propuštění dopouštět dál.

Společnost očekává, že odsouzení se ve vězení napraví, ideálně tak, aby se po propuštění mohli začlenit do běžného života, reintegrovat. Předpokládá, že toho lze dosáhnout prostřednictvím režimu, práce a aktivit, kterým se souborně říká program zacházení (v angl. sentence plan). Program zacházení je podrobně upraven řádem výkonu trestu odnětí svobody[1] a obsahuje vždy aktivity zaměřené na práci, vzdělávání, podporu vztahů, volný čas a aktivity speciálně výchovné. Speciálně výchovné aktivity cílí zejména na osobnost pachatele a změnu postojů, myšlení a chování v souvislosti s příčinami a důsledky páchání trestné činnosti, s cílem minimalizovat rizika, které měly nebo mají souvislost s trestnou činností, popř. mohou mít vliv na páchání trestné činnosti v budoucnu.

Oproti všeobecnému přesvědčení výkon trestu odnětí svobody s běžným programem zacházení riziko recidivy u většiny odsouzených zásadně nesnižuje (např. McGuire, 2008; viz též závěry evaluace v této knize). To je třeba mít na paměti zejména u pachatelů závažných trestných činů. U vězeňské populace s vysokými kriminogenními riziky dochází během věznění dokonce ke zvýšení některých rizik, jež jsou spojována s budoucí recidivou – typicky se prohlubují antisociální postoje, a zároveň dochází k oslabení schopností sebeřízení (v českých podmínkách např. Zeman a kol., 2019; Kváča & Gottwaldová, 2022). To je z části dáno i tím, že ve vězeňské populaci tvoří většinu lidé se sklony k impulzivnímu a reaktivnímu jednání, často s diagnostikovanými poruchami osobnosti. Ty se vyznačují nepřiměřenou emocionální odezvou na vyvolávající podněty, narušenou autoregulací, sníženou adaptabilitou v sociálním světě a zkresleným hodnocením sociálních situací.

Mezi odsouzenými v českých věznicích jsou asi dvě třetiny recidivistů. Z nich tvoří 35 % pachatelé, kteří byli odsouzeni za nějaký násilný trestný čin. Přibližně 40 % z nich se do šesti měsíců od propuštění dopustí opětovného trestného činu, do jednoho roku od propuštění je to celých 50 %. V této statistice nejsou zahrnuti ti, kteří se sice také dopouštěli násilí v blízkých vztazích, avšak nebyli za to odsouzeni. Dle zkušeností terapeutů přibližně 70 % pachatelů odsouzených za násilný trestný čin se vedle toho také dopouštělo násilí na blízkých osobách, přičemž to často vnímali jako běžnou součást prostředí, v němž byli sami vychováni. O tom svědčí i další poznatek, že až 90 % z nich zažilo nějakou formu fyzického násilí na vlastní osobě v dětství a dospívání, zpravidla v prostředí rodiny.

Přesto existují cesty, jak násilí zastavit (Jakobsen & Råkil, 2022).

K POČÁTKŮM PSYCHOTERAPIE VE VĚZENÍ

S všeobecnou vlnou uvolnění po skončení druhé světové války přišel i do vězeňství nový trend terapeutických komunit a skupinových terapeutických programů. Myšlenka

1/ vyhl. Ministerstva spravedlnosti č. 345/1999 Sb., kterou se vydává řád výkonu trestu odnětí svobody, ve znění pozdějších předpisů

nebyla úplně nová: jednak se opírala o známou souvislost mezi individuálním prožíváním a sociálním vnímáním, jak ji prokázala již v roce 1917 Mary Richmondová, jednak stavěla na zkušenostech z terapeutických komunit pro traumatizované vojáky z války. K těmto komunitám vytvořil v 50. letech 20. století psychiatr Maxwell Shaw Jones propracovaný model sociální rehabilitace, který cílil na řešení emočních, vztahových a behaviorálních problémů v rámci skupiny pacientů, která spolu tráví čas ve strukturovaném prostředí.

I do českých věznic se terapeutické skupiny dostaly – ve srovnání se západním světem – relativně brzy. V roce 1965 bylo zřízeno v rámci tehdejšího Sboru nápravné výchovy ČSR v Nápravně výchovném ústavu Plzeň první oddělení pro výkon trestu odnětí svobody odsouzených s psychopatickými poruchami. To bylo v zemích socialistického bloku poměrně ojedinělé, a i v sousední Spolkové republice Německo byla zřizována vězeňská terapeutická zařízení teprve od roku 1962 (Bewahrungsanstalt), resp. od roku 1973 (Sociálně-terapeutické zařízení – SOTHA). V Plzni se zpočátku kladl důraz na složku léčebnou, kdy efektivita byla posuzována podle klesajícího počtu psychických dekompenzací (Čepelák, 1980b, s. 44). Za účinnou složku terapie se považovalo vytvoření intenzivních a emocionálně akceptovaných vztahů (Urbanová, 1977, s. 69). Brzy se však ukázalo, že ačkoliv u odsouzených během krátkého pobytu na oddělení docházelo k poklesu hostilních postojů, poklesu agresivity a ke zvýšené sebekontrole impulsivního chování, po jejich návratu do běžného výkonu trestu nastalo opět zhoršení. Proto byl chod oddělení v roce 1983 modifikován, s větším důrazem na sociální učení v komunitním prostředí jako účinnější a ekonomičtější metodu, v níž mohly být vztahy lépe ověřovány (Němec & Urbanová, 1989, s. 13). V té době se rovněž změnilo paradigma: cílem již nebyla léčba „poruchy", ale nově pokles recidivy. Ta byla u absolventů programu skutečně naměřena jako významně nižší, případně docházelo k prodloužení intervalu mezi jednotlivými tresty a ke zkrácení délky dalších trestů odnětí svobody (Němec & Urbanová, 1989, s. 17). V letech 1983 až 1986 prošlo specializovanými odděleními v NVÚ Plzeň a Opava 328 odsouzených mužů. Ze sledovaného souboru 278 odsouzených „psychopatů" (dle tehdejší terminologie), vesměs pachatelů násilných trestných činů, do jednoho roku od propuštění recidivovalo 33,1 %, zatímco recidiva odsouzených mužů propuštěných z běžného výkonu trestu v roce 1987 dosahovala 68,8 % (Urbanová, 1989). Vliv specializovaných oddělení s terapeutickým programem ochabl se zánikem Výzkumného ústavu penologického a vrátil se opět až na sklonku 90. let, přičemž teprve po roce 2000 byla jejich činnost upravena jednotně.

AKTUÁLNÍ TERAPEUTICKÉ PŘÍSTUPY V PENITENCIÁRNÍ PRAXI ANEB „CO FUNGUJE"

Historie vězeňských terapeutických programů probíhala ve vlnách, se střídavými úspěchy a neúspěchy. Měření účinnosti programů se ve světě často odkazuje na amerického sociologa Roberta Martinsona. Ten v 70. letech 20. století shromáždil 231 studií zkoumajících efektivitu intervenčních programů zaměřených na snížení recidivy pachatelů závažných trestných činů mezi lety 1945 a 1967 a z výsledků meta-analýzy vyvodil, že „zbyla jen malá naděje věřit, že jsme nalezli cestu ke snížení recidivy prostřednictvím rehabilitačních programů" (Martinson 1974, s. 48). Závěry, že „nic nefunguje" („nothing works"), vedly k vlně rušení intervenčních programů ve Spojených státech i dalších zemích. Později ovšem Martinson prokázal, že „u určitých pachatelů a za určitých podmínek" programy dokáží snížit recidivu velmi významně. Tak např. osoby s vysokými kriminogenními riziky (mezi nimi značná část pachatelů násilných trestných činů) se často mohou relativně dobře adaptovat na vězeňský režim, avšak to nijak nesnižuje jejich riziko recidivy p propuštění, s výjimkou těch, kteří prošli zvláštními intervenčními programy (McGuire, 2008). Studie, jež jsou považovány za klasické a jež se zabývaly vlivem intervenčních programů u odsouzených na jejich recidivu (Andrews, Zinger et al., 1990; Lipsey, 1995; Lösel, 2001), definovaly základní principy efektivní intervence: princip rizik, princip potřeb a princip responzivity (Andrews et al., 1990; Andrews & Bonta, 2006). Tato triáda je v moderním vězeňství známa pod označením „principy R-N-R" a do značné míry se od ní odvíjí paradigma „co funguje".

PRINCIPY RNR

Princip rizik říká, že úroveň intervence má odpovídat míře zjištěného kriminogenního rizika u odsouzeného. Někdy se ve věznicích děje opak: do náročného intervenčního programu je z různých důvodů přijat odsouzený s nízkými kriminogenními riziky, třeba proto, že se s takovým člověkem lépe pracuje, je dostupnější nebo panuje obava z přílišné kriminální zátěže. Některé studie (např. Latessa & Lowenkamp, 2005) přitom ukazují, že soustředění nadměrných zdrojů na pachatele s nízkým rizikem může riziko recidivy dokonce zvyšovat.

Princip kriminogenních potřeb znamená zaměření intervence na ty potřeby, na základě kterých se pachatel rozhoduje o spáchání trestného činu, kterými je veden ke kriminálnímu chování. Intervenční plán, který nezahrnuje kriminogenní potřeby, je kontraproduktivní a zvyšuje riziko recidivy.

Princip responzivity vyjadřuje nutnost být „responzivní" k charakteristickým rysům daného jedince, jeho stylu učení,

možnostem adaptace, stejně jako na jeho silné stránky, motivaci, osobnost, pohlaví, etnický původ atd. Znamená to také všímat si některých omezení, např. intelektové kapacity.

Z těchto principů vycházejí i vězeňské programy uplatňované v české vězeňské službě. Zaměření na rizika a nefunkční vzorců chování, nikoliv na „poruchu", navíc umožňuje pracovat cíleněji i s lidmi s řadou poškození, včetně poruchy osobnosti. To je důležité, neboť zatímco v běžné populaci je prevalence poruchy osobnosti udávána v desetinách až jednotkách procent, u vězněných osob to mohou být až tři čtvrtiny populace: v českých věznicích 75 % (Praško, 2003, s. 230); u recidivujících pachatelů násilí dokonce až 90 % (Netík a kol., 1997, s. 68); v britských věznicích 78 % (Crighton & Towl, 2008, s. 63). Terapeutických změn mohou tak dosáhnout i odsouzení s poruchou osobnosti, kteří jsou tradiční psychologií považováni za terapeuticky rezistentní (Duggan, 2008).

KOGNITIVNĚ-BEHAVIORÁLNÍ PŘÍSTUP

Hovoří-li se ve vězeňském prostředí o terapii, zpravidla je na prvním místě uváděn kognitivně-behaviorální přístup. KBT využívá poznatky teorie učení a říká, že psychické projevy jsou učením či přeučováním měnitelné. Terapeut vede klienta, aby si pomocí systematického rozhovoru a zpravidla jasně strukturovaných behaviorálních úkolů uvědomil svůj způsob zkresleného myšlení a dysfunkčního jednání. Důraz je kladen na nácvik žádoucího a odnaučování nežádoucího chování. V českých věznicích tento směr nebyl tolik dominantní jako např. v anglosaském vězeňství, avšak to se postupně mění s rozvojem nových programů s jasně strukturovanými osobami a definovanými cíli.

JINÉ TERAPEUTICKÉ PŘÍSTUPY

Mnoho psychologů a terapeutů (kterých je v českých věznicích zhruba 150, resp. 60) prošlo výcviky v dynamických psychoterapeutických směrech. Hlubinná a psychoanalytická psychoterapie jsou založeny na teoriích o nevědomí a vnitřním konfliktu. Hlavním cílem těchto terapií je pomoci klientovi získat vhled do nevědomých konfliktů, které vznikly na základě nenasycených potřeb z raných fází života a později se projevily jako symptomy. Důraz je kladen na interpretaci a vhled, který může být za určitých okolností důležitější než prostý nácvik. Dynamická, hlubinně-dynamická psychoterapie i dasein-terapie jsou v současné době ve Vězeňské službě poměrně rozšířenými směry, které částečně nahradily dříve zdaleka nejčastější terapii založenou na výcvikovém modelu SUR (zkr. z příjmení terapeutů Skála, Urban, Rubeš), v jehož středu byla terapeutická komunita s několika skupinami.

Konečně se ve věznicích objevují i směry, které spíše kopírují aktuální nabídku na psychoterapeutickém trhu, třebaže jejich použití s odsouzenými může působit překvapivé. Ukazuje se však, že tyto směry dokáží dobře reagovat na měnící se potřeby ve společnosti. Tak např. důraz na narovnání vztahu pachatele a oběti a příklon k restorativní justici dovede velmi dobře reflektovat rostoucí podíl rogersovská psychoterapie (PCA), pracující s empatií, akceptací a kongruencí. Právě tak systemická či rodinná psychoterapie napomáhá porozumění, jak člověk funguje v blízkých vztazích a jak je sám ovlivňuje v interakčních komunikačních vzorcích. Schopnost empatie a náhledu prohlubují i dramaterapeutické prvky, jež si část vězeňských terapeutů osvojila v integrované psychoterapii podle prof. Knoblocha.

Vězeňská služba za určitých podmínek svým zaměstnancům akreditované pětileté psychoterapeutické výcviky platí, přičemž bere v potaz, že realita reflektuje spíše kombinované využívání různých metod bez ohledu na jejich původní teoretické východisko, podle toho, jak se to prakticky orientovanému psychoterapeutovi zdá nejvhodnější. V tomto smyslu lze říci, že současná vězeňská psychoterapie je především eklektická.

Léčivá je i důvěra a pravidla zacházení s informacemi

Terapie s pachateli násilí se do značné míry opírá o důvěru mezi odsouzeným a terapeutem a mezi odsouzenými navzájem. To je však v prostředí, které je do značné míry založeno na nedůvěře a represi, tedy ve vězení, velmi obtížné. Proto je důležité, aby byla již dopředu známa pravidla, která upravují zacházení s informacemi a jejich případné předávání dál.

V terapiích zaměřených na násilí se běžně stává, že se klient dostane k vyprávění o násilných činech, které doposud zůstávaly skryty a za které nebyl odsouzen. Aby terapie fungovala, je třeba se zabývat i těmito skutky, které však zůstávají v důvěrném prostředí terapeutické skupiny a na trestně-právní rovině nejsou dále řešeny. Účastníci terapie jsou ovšem informováni o tom, že existuje skupina trestných činů, na něž se ze zákona vztahuje oznamovací povinnost (vražda, vlastizrada, genocida…).

Byl zaznamenán případ, kdy v rámci terapie zaměřené na násilí v blízkých vztazích se jeden odsouzený odhodlal přiznat k trestnému činu vraždy, ačkoliv si jej s ní do té doby nikdo nespojoval. Třebaže byl v důsledku toho odsouzen k dalšímu trestu odnětí svobody, referoval o úlevě a zlepšení vlastního života.

Vrátíme-li se k tomu, „co funguje", pak je třeba zmínit dva koncepty, které využívají prvky KBT i dynamiky psychoterapeutických skupin, především se však opírají o principy RNR a přidávají k nim práci se zdroji, resp. protektivními faktory. Ukázalo se, že podpora silných stránek je u odsouzených s vysokými kriminogenními riziky nejméně tak důležitá jako pokazování na jejich rizika, ne-li důležitější, neboť pomáhá vytvářet pozitivní

motivaci. Nikoliv „nesmíš žít špatný život", nýbrž „pojď žít dobrý život". Oba přístupy jsou tak pro zacházení s pachateli závažných, zejména násilných trestných činů zcela určující.

PRÁCE S TRESTNÝM ČINEM A DŮRAZ NA RIZIKA

První koncept staví do centra pozornosti práci s trestným činem a nazývá se „terapie zaměřená na trestný čin" (Urbaniok & Sturm, 2006). Do českých věznic jej v roce 2009 pomohl zavádět prof. Frank Urbaniok a jeho tým z Psychiatricko-psychologické služby Ministerstva spravedlnosti v kantonu Curych. Terapeutické kurikulum se zaměřuje na důkladnou životopisnou anamnézu, ale také na přehled dosavadního antisociálního chování a rekonstrukci trestného činu, který je pro odsouzeného nejpalčivější. „Rekonstrukce" je zde chápána v terapeutickém smyslu, kdy jsou opakovaně přehrávány momenty, jež předcházely a provázely trestný čin z pohledu pachatele, oběti i okolí, s důrazem na práci s emocemi a empatií. Terapie se časově přizpůsobuje momentálním stavům a potřebám odsouzeného a postupně jej provází hodnocením rizik, vytvářením skupinové koheze, několikastupňovou konfrontací se spáchaným deliktem a nácvikem zvládání rizikových situací. Terapie je aplikována zejména v práci s pachateli násilných trestných činů, nebo s těmi, kteří mají potíže zvládat svou agresivitu, vztek a násilí.

POSILOVÁNÍ KOMPETENCÍ A PROTEKTIVNÍCH FAKTORŮ

Druhým konceptem je tzv. „model dobrého života", Good-Lives Model (GLM), který vyvinul Novozélanďan Tony Ward s Claire Stewart (Ward et al. 2007) jako rozšíření právě ke stávajícím terapeutickým modelům RNR. Ward se zaměřil na faktory, které přispívají k „vystoupení" (desistence) z kriminálního chování, neboť byl přesvědčen, že přílišné zaměření na negativní cíle, které klienta spíše zraňují a ubíjejí, místo aby posilovali jeho kompetence a dosaženou změnu zafixovali. GLM velmi názorně pracuje s životním plánem klienta a ptá se po jeho přednostech prioritách. To je u pachatelů násilí zcela nenahraditelné, protože tito lidé zakoušejí mimořádné pocity studu a ponížení, samo se často nazývají lidským odpadem a vyděděnci, což jim brání přemýšlet o krocích, které by jim změnily život k lepšímu. Některé vězeňské systémy mají obtíže „vydýchat", že i vězeň může mít dobrý život, a proto své programy pojmenovávají jako „self-management", „sebeřízení" a podobně. V českých věznicích byl z dobrých důvodů ponechán původní koncept „dobrého života".

SPECIALIZOVANÉ ODDÍLY PRO ODSOUZENÉ, KTEŘÍ SE DOPUSTILI NÁSILÍ

Odsouzený Martin se dnes přihlásil, že si chce vzít životopisnou skupinu. Vypráví o sobě už hodinu, ostatní se ho doptávají. Právě líčí, jak ho počtvrté vyhodili z práce. Ukazuje se, že ho vyhodili vždycky až poté, co se pohádal s nadřízeným nebo na personálním. Někdy jim u toho rozbil nábytek. Matně si vzpomíná, že snad dal nadřízenému i pěstí. „Ale to byl debil," říká. „A byl to chlap. Na ženskou bych nikdy nešáh'," říká.

Skupina je neklidná. Odsouzený Petr nervózně klepe nohou, tak silně, že na sebe strhává pozornost ostatních. Někteří jsou podráždění. Terapeut se ptá Petra, co se s ním děje.

Petr říká, že nic. Dál ale klepe nohou, ošívá se, dívá se stranou. Naproti sedící Jiří se do Petra pustí: „Tak to vyklop, ne? Nevypadáš úplně cajk, kámo." Petr říká, že to zná, že byl dřív jako Martin. Když ho vyhodili, vždycky se šel opít, a pak doma ještě zmlátil přítelkyni. Pochybuje, že to měl Martin jinak, „dyť jsme všichni stejný, tak na co si tu hraje?", hází hlavou k Martinovi. Martin zvyšuje hlas a důrazně slabikuje, že on – ženský – nik-dy ne-mlá-tí! Možná přítelkyni třeba hodil na postel, aby spadla do měkkého, nebo si radši sám rozbil klouby na ruce, když vzteky praštil vedle její hlavy do zdi – ale jí samotné by prý nikdy neublížil!

Specializované oddíly, do roku 2017 nazývaná „oddělení", byla řadu let páteří specializovaného zacházení v českém vězeňství. Zavedla standardizované zacházení a operační manuály, v nichž jsou podrobně popsány postupy, kritéria výběru cílové skupiny, cíle a metody zacházení, s předem definovaným způsobem měření účinnosti. Kopírují tak běžná civilní zařízení.

Terapeutické skupiny zaměřené na násilí probíhají obvykle ve specializovaných oddílech pro výkon trestu odsouzených s poruchou duševní a poruchou chování. Fakticky jsou určené pro odsouzené s poruchou osobnosti, kteří se dopustili násilných trestných činů, nebo s těmi, kteří mají potíže zvládat svou agresivitu, vztek a násilí. Specializované oddíly mají výhodu v tom, že se jedná o samostatná oddělení, stavebně-technicky a často i personálně odlišená od zbylé části věznice. Délka terapie ve většině případů představuje 12 měsíců. Ukazuje se, že krátkodobý skupinový program (do 40 sezení) je pro změnu v postojích, náhledu a případně též v osobnostní struktuře nedostatečný, pokud cílem nemá být jen krátkodobá či přechodná kompenzace aktuálních symptomů. U poruch osobnosti je pak třeba, aby terapeutický program trvat rok a více, aby umožnil dosáhnout žádoucí změny (Praško a kol. 2003, str. 110). Výhodné je zařazovat odsouzené do intervenčního programu rok před plánovaným propuštěním, neboť se tak snižuje riziko opětovné „nákazy" kriminálním prostředím a vliv prizonizace v případně pokračujícího výkonu trestu. Naplánování intervence se nemusí nutně přizpůsobovat předpokládanému konci výkonu trestu, ale je možné načasovat ji k předpokládané lhůtě pro podmíněné propuštění. To také působí na odsouzeného výrazně motivačně.

Vedle délky intervence je určující též jeho intenzita. Ta v případě specializovaných oddílů obnáší 21 hodin speciálně-výchovných aktivit týdně. Základem jsou pravidelné ranní komunity, psychoterapie, ale také doprovodné terapeutické aktivity (dramaterapie, pocitové skupiny, čtení deníků, arteterapie a další), případně vzdělávání. Vedle klíčové práce s emocemi a náhledem se osvědčují též postupy, v nichž jsou teoretické koncepty hned převáděny do různých praktických příkladů – oblíbené je třeba agresivní chování za volantem. Je zřejmé, že se jedná o mimořádně náročné úsilí, k němuž jsou odsouzení motivováni např. i tím, že během zařazení do specializovaného oddílu nemusejí hradit náklady na výkon trestu. Též ubytovací podmínky a vybavení oddělení jsou zpravidla motivační pobídkou, jejímž cílem je umožnit odsouzeným více samostatnosti a přebírání odpovědnosti za vlastní jednání.

Pokud odsouzený úspěšně absolvuje terapii, nabízí se možnost takového odsouzeného ponechat ještě několik měsíců v programu, např. jako „mentora", který pomáhá nést pravidla a hodnoty terapie dál a současně je v jakési „ověřovací fázi" vystaven tlakům ostatních odsouzených a okolí. Po vyřazení je vhodné odsouzeného co nejvíce přibližovat běžnému životu na svobodě, čemuž napomáhá pracovní zařazení, příležitost k uspořádání vztahů, úprava finančních záležitostí a sociálních poměrů. I to lze vnímat jako svého druhu ověřovací fázi.

Problém ověřovací fáze a postpenitenciární péče

Na rozdíl od terapeutických komunit a léčby v civilním prostředí je ověření nově získaných postojů a schopnosti sebeřízení během věznění obtížné. Někdy se o to snaží terapeuti ze specializovaného oddílu zakládáním absolventských skupin, někteří odsouzení mohou být zařazeni do předvýstupního oddělení nebo do otevřené věznice, ale celkově se ukazuje, že bez zapojení dalších subjektů je plynulý přechod do svobodného života obtížný.

Vazební věznici Liberec se pro absolventy terapeutického programu specializovaného oddílu pro odsouzené s poruchou duševní a poruchou chování podařilo vytvořit meziresortní skupinu, jejímž cílem je u mužů odsouzených za násilné trestné činy zvýšit šance na samostatný beztrestný život po propuštění. Skupina zahrnuje terapeutický tým, vedení věznice, soudkyni místního soudu, státního zástupce, úřednici Probační a mediační služby, protidrogovou koordinátorku z místní neziskové organizace, sociální kurátorku a kaplana. Skupina dále komunikuje s místní drogovou terapeutickou komunitou a zástupci neziskových organizací pracujících muži, kteří mají potíže se zvládáním vzteku vůči partnerce, v práci nebo při výchově dětí.

V praxi to vypadá tak, že s odsouzenými, kteří úspěšně prošli terapií, jsou rozebrány jejich další kroky, jež mohou vést do navazující terapeutické komunity nebo ambulantního programu na svobodě. Jinou možností je ubytování až tří propuštěných vězňů na místní faře, kde je jim garantováno i zaměstnání a pravidelná psychosociální podpora. Tyto možnosti jsou následně probrány s Probační a mediační službou a soudem.

To vše by nebylo možné bez dobré osobní znalosti odsouzených a jejich kriminogenních rizik. Je to právě tato osobní znalost, která umožňuje dávat šanci odsouzeným nikoliv na základě trestné činnosti, ale podle jejich terapeutických pokroků. Mezi odsouzenými vybranými pro práci pro město – úklid zahrady v mateřské škole, hrabání listí na dětském hřišti, drobné výpomoci v ulicích Liberce – se tak pravidelně ocitají i ti, kteří v minulosti spáchali závažné násilné činy, pokud již dostatečně pracovali na svém náhledu a sebeřízení.

Z hlediska možného opakování násilí po propuštění není nejpodstatnější, jaký skutek člověk spáchal, ale jak se svým skutkem dál pracoval. Zdaleka nejrizikovější je ponechat odsouzené během věznění v neměnných podmínkách od začátku až do konce výkonu trestu. Nejenže nemožnost progrese postrádá motivační moment pro odsouzené, ale především neumožňuje odsouzenému připravit se na plynulý návrat do společnosti a nahrává nepředvídatelným rizikům po propuštění.

STANDARDIZOVANÉ PROGRAMY

Vedle specializovaných oddílů s terapeutickými skupinami jsou druhou hlavní větví specializovaného působení na odsouzené skupinové programy, v Česku díky standardizační proceduře označované jako „standardizované programy". Programy jsou zpravidla tvořeny soubory na sebe navazujících modulů, které mají předem daný obsah, strukturu a časový průběh. Obvykle (ne však nutně) probíhají v rámci uzavřených skupin, tedy se společným začátkem a společným koncem. Po ukončení programu, který trvá např. 10 týdnů, je skupina odsouzených rozpuštěna a proběhne sestavování nové skupiny. Tento typ intervencí byl dříve populární zejména v anglosaských vězeňských systémech, postupně však roste na významu v řadě dalších vězeňských služeb, včetně České republiky.

Do standardizovaného programu mohou být zařazováni odsouzení s vysokými kriminogenními riziky, anebo naopak s riziky sice nízkými, avšak jasně ohraničenými, kde je možné navázat konkrétní intervenci a očekávat relativně vysokou pravděpodobnost úspěšné reintegrace.

Standardizovaný program je koncipován tak, aby byl přenositelný z jedné věznice do druhé při zachování všech podmínek realizace. Je považován za odpovídající stavu současného poznání (state of the art) a účinný. Platí pro něj

minimální kritéria pro výběr cílové skupiny, cíle a metody zacházení, stejně jako definovaný způsob měření účinnosti. Na rozdíl od specializovaných oddílů není přímo vázán na poskytování psychoterapie – zde jsou jeho možnosti širší, od reedukačních aktivit přes trénink specifických dovedností a technik až po intenzivní psychoterapii různých směrů. Zpravidla však převažuje kognitivně-behaviorální přístup s nácvikem modelových situací. Standardizované programy probíhají výhradně skupinově, počet členů v jedné skupině se obvykle pohybuje mezi 6 až 12 odsouzenými. Nevýhodou je, že odsouzení do programu docházejí z různých oddílů ve věznici, a po návratu tak mohou čelit značnému tlaku ze strany nezúčastněných odsouzených, případně i nezúčastněného personálu.
Program TP 21 Junior byl jedním z prvních programů, který byl zaměřen na zvládání vzteku, agresivity a předcházení násilí, a to u mladistvých odsouzených. Trvá 12 týdnů.

Od roku 2007 je rovněž ve čtyřech věznicích vždy dvakrát ročně realizován program GREPP pro pachatele násilné a sexuálně násilné trestné činnosti na dětech. Odsouzení jsou do něj vybírání centrálně z celé republiky. Vstupní program trvá 7 týdnů a spojuje edukaci, nácvik a terapeutické prvky. Na něj navazuje desetiměsíční terapeutický program GREPP 2. V roce 2018 se k němu připojila verze pro ženy, které páchaly násilí na svých dětech, s názvem FEDDO.

Nácvikový program Antiagresivní trénink trvá 8 týdnů a je poskytován v osmi věznicích. Komplexněji na něj navazuje terapeutický kognitivně-emocionálně-motivační program TP KEMP, který se však pro jeho specifickou délku (18 měsíců) a podmínky nepodařilo rozšířit do více věznic.

V posledních letech se pozornost u pachatelů násilných trestných činů zaměřuje na posilování vnímavosti dopadů trestné činnosti na oběti, resp. dopadů vlastního jednání na druhé. Vzniklo několik iniciativ zaměřených na restorativní přístupy a narovnání. Jako velmi slibný se jeví program VIT (z angl. Victim Impact Training, česky Vnímám i tebe), vytvořený ve spolupráci s Probační a mediační službou a postavený z 13 strukturovaných modulů po třech hodinách. Zahrnuje práci s emocemi, rozvoj empatie, náhled na dopady vlastního chování, nácvik situací. V roce 2021 v něm byly vyškoleny terapeutické dvojice ve 13 věznicích. Jiným příkladem restorativního programu, byť se v tomto případně nejedná o zaměření výlučně na pachatele násilí, je program vytvořený Mezinárodním vězeňským společenstvím s názvem Building Bridges, v němž se odsouzení setkávají se skutečnými oběťmi trestných činů.

Široce rozšířeným programem, jehož použití ve vězeňství bylo rovněž zvlášť upraveno a standardizováno, je terapeutické použití krátkého animovaného filmu Zuřivec. Film je používán jako součást dlouhodobější intervence se zaměřením na domácí násilí, přičemž odsouzeným dle terapeutického vedení umožňuje nahlížet na násilí perspektivou pachatele i oběti.

MODEL DOBRÉHO ŽIVOTA

Již byla zmínka o přístupu vycházejícím z pozitivní psychologie a podpoře zdrojů. V roce 2019 vyškolili němečtí trenéři (Steven Feelgood, Joseas Helmes, Ivan Brćina ze Sociálně-terapeutického oddělení Věznice Brandenburg an der Havel) terapeutické týmy z šesti věznic v programu GLM (z angl. Good-Lives Model, česky Model dobrého života). Jedná se o dlouhodobý terapeutický program s uzavřenými skupinami, určený zejména pachatelům násilných trestných činů a všem, kteří se v minulosti dopouštěli násilí, posilující schopnost sebeřízení a seberozvoje.

Model dobrého života (GLM; Ward & Stewart,2003) se používá v různých jurisdikcích po celém světě. GLM je přístup založený na silných stránkách k resocializaci (sociální rehabilitaci) pachatelů, který rozšiřuje principy rizika, potřeb a responzivity v rámci účinné nápravné intervence (RNR; Andrews & Bonta,2010) tím, že se zaměřuje na pomoc klientům realizovat smysluplné životní plány, které jsou neslučitelné s páchaním trestné činnosti.

GLM vyvinul Novozélanďan Tony Ward společně s Claire Stewart jako rozšíření ke stávajícím terapeutickým modelům založeným na principech RNR. Již od začátku byl program zaměřen na pachatele těch nezávažnějších zločinů, především pachatelů sexuálně motivovaných násilných trestných činů. Ward nechtěl redukovat odsouzeného člověka jen na nositele rizikových faktorů, a proto se spíše než na otázku, jaké rizikové faktory je třeba redukovat, zaměřil na to, jak se rizikové faktory mění v procesu „vystoupení“ (desistence) z kriminálního chování. Ward byl přesvědčen, že příčinou vysoké míry selhání odsouzených v klasických (většinou též kognitivně-behaviorálních) vězeňských programech je přílišné zaměření na negativní cíle, tj. jak potlačit nežádoucí chování. GLM se naopak zaměřuje na cíle pozitivní – takové, které podpoří vytrvalost jedince a stabilizují dosaženou změnu v chování. GLM více než jiné modely zdůrazňuje, že každý člověk je autonomní a schopný rozhodovat o sobě sám. Předpokládá přitom, že většina trestných činů se stane, protože pachateli chybí sociálně přijatelné strategie k dosažení těchto obecně platných cílů. Terapie GLM proto podporuje klienty v tom, aby se naučili rozpoznávat a naplňovat své primární lidské potřeby sociálně přijatelným způsobem a dosáhli tak uspokojivého pocitu „dobrého života“. Terapeut pracuje s životním plánem klienta a ptá se po jeho prioritách.

Konzervativní zastánci modelu RNR se obávají, že GLM bude

produkovat šťastné, ale dále nebezpečné pachatele, kteří budou za „dobrý život“ považovat jen uspokojení svých pudových potřeb. To se však v praxi neukazuje.

Podle GLM špatná regulace afektů brání přirozenému naplnění potřeby vnitřního klidu, která je pak doháněna jinak, například konzumací alkoholu, drog nebo jiných návykových látek. To může mít vliv na řadu dalších faktorů (rostoucí frustrace, impulzivita, hostilita), které negativně ovlivňují naplňování další potřeby autonomie. Autoři GLM nechtějí staré terapie zahodit a nahradit je novým modelem, ale stávající terapie založené na modelu RNR o GLM rozšířit.

V českých zemích byl doposud kritice podroben zejména nedostatek dat o skutečné efektivitě GLM v praxi (Jiřička, 2014, s. 32–33). Tento nedostatek empirických důkazů je díky evaluační studii Vladimíra Kváči, jež je součástí této publikace, již minulostí.

CO ZBÝVÁ DO BUDOUCNA

Terapie násilí je terapie zaměřená na vztahy. Proto je důležité, aby probíhala v sociálním prostředí a ve skupině, která skýtá možnosti vzájemné konfrontace. Třebaže ne všechny věznice poskytují programy založené na skupinové psychoterapii, rozsah psychoterapeutického vzdělání a šíře poskytovaných programů přeci jen českou vězeňskou službu odlišuje od zemí, kde jsou tyto služby nakupovány takřka výhradně od externích spolupracujících organizací.

Je však důležité si uvědomit, že sociální prostředí a terapie není určována pouze klienty (zde vězni) a terapeuty, ale všemi zúčastněnými osobami: příslušníky, jinými zaměstnanci, spoluvězni. Ti však nejenže často nechápou smysl a benefit terapie, ale často se staví do značného odporu. Některé věznice dokonce reagují na specializované zacházení podobně jako subkultura, tedy odmítavě. Tuto překážku by bylo možné odstranit teprve tím, že by skupinové terapie probíhaly v zařízeních zcela oddělených od zbytku věznice, jako je tomu např. u Sociálně-terapeutických zařízení ve Spolkové republice Německo. Je to důležité i proto, že na začátku každé terapie dochází často k zesílení nežádoucích symptomů, a prostředí s podpůrným klimatem by terapii významně urychlilo.

V odporu však často bývají i rodinní příslušníci a další blízké osoby vězňů. Není vzácné, že rodina vězně znevažuje jeho zapojení do terapie, ujišťuje jej, že přece není žádný „blázen“, případně se s odsouzeným spojí proti terapeutům. Tam, kde se podaří zapojit rodiny do terapeutického procesu, naopak dochází ke zdravému vývoji, na jehož konci bývá naděje na uzdravení celého rodinného systému. Zapojení rodin se však děje jen výjimečně, neboť terapeutická péče o rodiny nespadá do kompetencí terapeutů, a naopak je staví do rizikového pracovně-právního postavení.

Odsouzený Michal po celou dobu terapie bojoval se vztahem ke svým rodičům. S otcem, bohatým podnikatelem, který si jej kupoval penězi, nemluvil vůbec, matce se spíše vyhýbal. Jeho vztah k rodičům jej v terapii brzdil. Po roce v terapii však přeci jen udělal značné pokroky, byl schopen si řadu věcí uvědomit, zamyslet se nad svým nesamostatným životem, lépe pochopit zdroje svých zlobných a nenávistných pocitů. Když se blížilo propuštění, pokoušel se rodičům vysvětlit, že chce žít jinak. Rodiče však už dávno měli vlastní plán. Terapii vnímali jako formální úlitbu svého syna věznici, jeho násilné chování vůči jeho partnerkám bagatelizovali. Byli připraveni ho živit, pořídili mu byt a na první dny po propuštění i prostitutku, aby se mohl vrátit k „normálnímu životu“ a „zbytečně se nestresoval“. Nijak ho nemotivovali k samostatnosti. Michal byl zmatený a byl připravený hodit celou terapii za hlavu. Nakonec se rozhodl k rodičům nevrátit. Po propuštění nastoupil do protidrogové terapeutické komunity, odkud začal i pracovat. Zvolil si obtížnější a delší návrat na svobodu, ale sám cítil, že pro něj hodnotnější.

V českém vězeňství také zatím spíše dominují tresty na úkor možných motivačních odměn. Ředitel věznice může odsouzenému během jednoho roku přerušit trest odnětí svobody až na 20 dní. Zpravidla je odsouzený nejprve prověřen prostřednictvím různých vycházek se zaměstnanci a rodinou, než je mu umožněna samostatná vycházka v řádu hodin, případně v řádu několika dní. Právě u pachatelů násilných trestných činů je třeba přerušení trestu vnímat jako nutnou součást programu zacházení, tedy jako ověřovací součást terapeutické léčby, s cílem ověřování aktuální výše kriminogenních rizik a jejich snižování. Institut přerušení trestu se však ve skutečnosti týká asi jen 2 % odsouzených – a pachatelů násilných trestných činů se týká zdaleka nejméně.

Již nyní se ukazuje, že zatímco standardní program zacházení v rámci běžného výkonu trestu u pachatelů násilí některé kriminogenní rizika, měřená na úrovni osobnosti, zvyšuje, terapie zaměřená specificky na zvládání vzteku, agresivity a násilí ta stejná rizika, stejně jako frekvenci násilného a antisociálního chování statisticky významně snižuje.

Cílem práce s násilím není ze sta recidivistů s nejrůznějšími duševními poruchami a poruchami chování učinit sto bezvadných a bezúhonných jedinců. To by ani neodpovídalo realitě. Výsledkem není nutně ani věta „odpouštím ti“. Společnost bude totiž bezpečnější už tehdy, když se terapie zaměří na vymezení prosté hranice: „tady jsem já, tady jsi ty“. A na předání poznání, které formuloval už anglický osvícenský filozof John Locke, že svoboda tvé pěsti končí na špičce mého nosu.

Pachatelé trestných činů jsou jednoznačně zodpovědní za to, co se stalo v minulosti. Ale s touto znalostí je spoluodpovědností naší společnosti, aby se to již nestalo v budoucnosti.

Zdroje

Andrews, D. A. & Bonta, J. (2006). The Psychology of Criminal Conduct (5th Edition). New Providence, NJ: Matthew Bender & Company, Inc.

Andrews, D. A., Zinger, I., Hoge, R. D., Bonta, J., Gendreau, P. & Cullen, F. T. (1990). Does correctional treatment work? A clinically relevant and psychologically informed meta-analysis. In Criminology, vol. 28, no. 3, pp. 369–404.

Crighton, D. A. & Towl, G. J. (2008). Psychology in Prisons. Oxford: BPS Blackwell.

Duggan, C. (2008). Why are programmes for offenders with personality disorder not informed by the relevant scientific findings?. Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci.; 363 (1503): 2599–2612.

Jakobsen, B., Råkil, M. (2022). Násilí je možné zastavit. Psychologie násilí a terapie pro osoby, které se dopouštějí násilí v blízkých vztazích. Úřad vlády ČR, Praha. ISBN: 978-80-7440-302-6.

Jiřička, V. (2014). Nový terapeutický směr pro pachatele trestných činů: The Good-Lives Model. In České vězeňství, 4/2014, s. 32–33.

Jiřička, V., Kejřová, K. (2015) Úvod do zkoumání efektivity intervenčních programů v českých věznicích. Praha: Vězeňská služba ČR.

Jiřička, V. (2020). Psychologické aspekty resocializace odsouzených. In Boukalová, H., Gillernová, I. a kol. Kapitoly z forenzní psychologie. Praha: Karolinum.

Jiřička, V. (2021). Speciální programy zacházení a jiné specifické intervence. In Drápal, J., Jiřička, V. & Raszková, T. (eds.). České vězeňství. Vydání první. Praha: Wolters Kluwer.

Kváča, V. & Gottwaldová, A. (2022). Průběžná evaluační zpráva GLM. Praha: Volonté.

Latessa E. J. & Lowenkamp C. (2005). What Are Criminogenic Needs and Why Are They Important?, For the Record 4th Quarter 2005, 15.

Lipsey, M. W. (1995). What do we learn from 400 research studies on the effectiveness of treatment with juvenile delinquents? In J. McGuire (Ed.), What works:Reducing Reoffending: Guidelines from Research and Practice (pp. 63–78). Chichester, UK: Wiley.

Lösel, F. (2001) Evaluating the effectiveness of correctional programs: bridging the gap between research and practice. In Offender rehabilitation in practice: implementing and evaluating effective programs (eds G. A. Bernfeld, D. P. Farrington & A. W. Leschied), pp. 67–92. Chichester, UK: Wiley.

Martinson, R. (1974). What works? Questions and answers about prison reform [Co funguje? Otázky a odpovědi o reformě vězeňství], The Public Interest, 10, 22–52.

McGuire, J. (2008). A review of effective interventions for reducing aggression and violence. In Philosophical Transactions of the Royal Society B, 363, 2577–2597.

Němec, J. & Urbanová, M. (1989). Sociálně psychologický výcvik pro odsouzené s psychopatickou strukturou osobnosti. Metodická příručka. Praha: Správa sboru nápravné výchovy ČSR.

Netík, K., Netíková, D., Hájek, S. (1997). Psychologie v právu. Úvod do forenzní psychologie. Praha, C. H. Beck.

Praško, J. a kol. (2003). Poruchy osobnosti. Praha: Portál.

Urbaniok F., Stürm M. Das Zürcher „Ambulante Intensiv-Programm" (AIP) zur Behandlung von Sexual- und Gewaltstraftätern. Teil 1: Entstehungsgeschichte und methodische Grundlagen. Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie; 2006, 157(3):103–118

Ward, T. and Stewart, C.A. (2003) The treatment of sex offenders: risk management and good lives. Professional Psychology: Research and Practice, 34, 353–360.

Ward, T. (2010). The goodlives model of offender rehabilitation: Basic assumptions, etiological commitments, and practice implications. In McNeill, F., Raynor, P., & Trotter, C. (Eds.). Offender Supervision: New Directions in Theory, Research and Practice (pp41–64). Devon, UK: Willan Publishing.

EVALUACE PILOTNÍHO PRŮBĚHU GLM

Ing. Vladimír Kváča, Ph.D.

PROČ BYL PROJEKT EVALUOVÁN

Projekt „Aplikace Good-Lives-Modelu v českém vězeňství" (GLM) byl podpořen z Evropského sociálního fondu a prioritní osy Sociální inovace. Zde donor ve své snaze rozvíjet tvorbu politik informovanou o důkazech správně vyžaduje, aby každé pilotní ověřování nějaké nové intervence, bylo současně vyhodnocováno. Projekt GLM tak měl dvě stránky, vedle samotné realizace GLM šlo současně o projekt výzkumný, kdy cílem výzkumné stránky bylo ověřit, nakolik program GLM skutečně funguje.

V dnešní době je otázka, jak efektivněji a účinněji předcházet recidivě vězňů, stále naléhavější. Ale jak můžeme zjistit, zda terapie, jako je GLM, skutečně funguje a přináší očekávané výsledky?

K tomuto účelu slouží proces zvaný „evaluace". Evaluace je v podstatě systematický výzkum, který se snaží posoudit účinnost a dopady určitého programu, politiky nebo intervence. V našem případě se evaluace zaměřuje na terapeutický program Good Lives Model ve věznicích. Cílem evaluace je získat objektivní a důvěryhodné informace o tom, zda tato terapie skutečně snižuje riziko budoucího nebezpečného chování u odsouzených osob a zda ovlivňuje jejich pravděpodobnost opětovného zapojení do kriminálního jednání, což nazýváme kriminální recidiva.

Aby byla evaluace co nejvíce přesvědčivá, využívá se kvaziexperimentálního designu. Co to ale znamená? Kvaziexperimentální design je způsob, jak řídit evaluaci, který se snaží co nejlépe odhadnout příčinnou souvislost mezi terapeutickým programem a jeho vlivem na účastníky. V tomto designu jsou účastníci rozděleni do dvou skupin: intervenční a kontrolní skupina.

Intervenční skupinu (IS) tvoří lidé, kteří jsou zařazeni do terapeutického programu Good Lives Model, kde jsou jim poskytovány specifické intervence a podpora. Na druhé straně, kontrolní skupina (KS) jsou odsouzení, kteří nejsou zapojeni do tohoto programu a pokračují v běžném režimu ve vězení.

Porovnáním výsledků a změn v chování mezi oběma skupinami lze získat lepší přehled o účinnosti terapie Good Lives Model. Pokud se v intervenční skupině objeví významné a pozitivní změny ve srovnání s kontrolní skupinou, můžeme

z toho vyvodit, že terapeutický program má skutečně vliv na snižování rizika budoucího násilného chování a kriminální recidivy.

Je důležité zkoumat a vyhodnocovat programy zacházení s odsouzenými ve vězení, protože to nám umožňuje identifikovat účinné strategie a pomáhá nám lépe porozumět tomu, jak nejlépe podporovat jejich resocializaci a snižovat šanci na opakování trestného jednání. Evaluace a kvaziexperimentální design jsou důležitými nástroji, které nám umožňují získat potřebné informace a provést informovaná rozhodnutí pro zlepšování rehabilitačních programů ve věznicích.

Evaluace projektu GLM byla plánována už spolu s přípravou celého projektu a od počátku se zaměřila na tyto čtyři hlavní výzkumné, evaluační otázky (EO) (Kváča, 2019):

- EO 1 – Jaké jsou zkušenosti ze zavedení školícího systému pro vzdělávání v oblasti aplikace nového terapeutického programu (GLM)?
- EO 2 – Jaké efekty mají různé kombinace intervence GLM a intervence Doprovázení na riziko násilného chování?
- EO 3 – Jaké efekty mají různé kombinace intervence GLM a intervence Doprovázení na míru kriminální recidivy?
- EO 4 – Jaké efekty mají různé kombinace intervence GLM a intervence Doprovázení na míru zaměstnanosti?

V této kapitole přinášíme shrnutí evaluačního poznatků o fungování GLM tak, jak byly známy na konci realizace pilotního projektu v červnu roku 2023. Zaměříme se postupně na zjištění týkající se různých aktérů zapojených do pilotního projektu.

První a nejrozsáhlejší příběh se věnuje odsouzeným jako hlavní cílové skupině projektu, vysvětluje projekt z jejich pohledu a shrnuje efekty intervence na jejich smýšlení a chování.

Druhý příběh se věnuje realizačnímu týmu projektu, všímá si podmínek, ve kterých terapeuti a terapeutky pracovali, jejich silných a slabých stránek a obtíží, kterým ve své práci čelili.

Poslední příběh shrnuje zkušenost ze samotného výzkumu a zamýšlí se nad tím, jak by bylo možné podobné výzkumy provádět lépe.

Součásti evaluace bývají doporučení pro realizátory intervence a další aktéry, tato doporučení jsou souhrnně uvedena na konci kapitoly.

PŘÍBĚH ÚČASTNÍKŮ

V této části vysvětlíme, jak probíhal nábor do intervence, a tedy jak vznikla intervenční a kontrolní skupina, jak probíhalo vstupní měření účastníků, jak účastníci z terapie vypadávali, jaké jsou poznatky z měření účastníků po ukončení terapie, jak docházelo k jejich propouštění na svobodu a jaké máme poznatky o jejich chování na svobodě.

Nábor účastníků

Intervence probíhala v šesti věznicích a v rámci každé věznice jsme v průběhu pilotního výzkumu sledovali tři kohorty (běhy) terapie.

Účastníci vstupovali do projektu na základě svého souhlasu s nabídkou účasti. Účast byla nabídnuta odsouzeným s příslušným profilem (kriminální historie zahrnující násilný trestný čin, případně pracovníky věznic identifikovaný potenciální problém s násilím – např. na základě průběhu výkonu trestu odnětí svobody) a s očekávaným propuštěním do půl roku po plánovaném ukončení intervence GLM. Nabídka byla presentována tak, že zahrnovala jak možnost zařazení do intervenční skupiny GLM, tak i možnost zařazení do kontrolní skupiny, a odsouzený dostal informaci o tom, že o zařazení bude rozhodnuto následně. V případě souhlasu účastníka následovalo provedení vstupního testování (pre-test) a nakonec byla odhalena skupina, do které je účastník zařazen.

Z organizačních důvodů, byly možné dva scénáře rozhodnutí o tom, která skupina bude intervenční a která kontrolní.

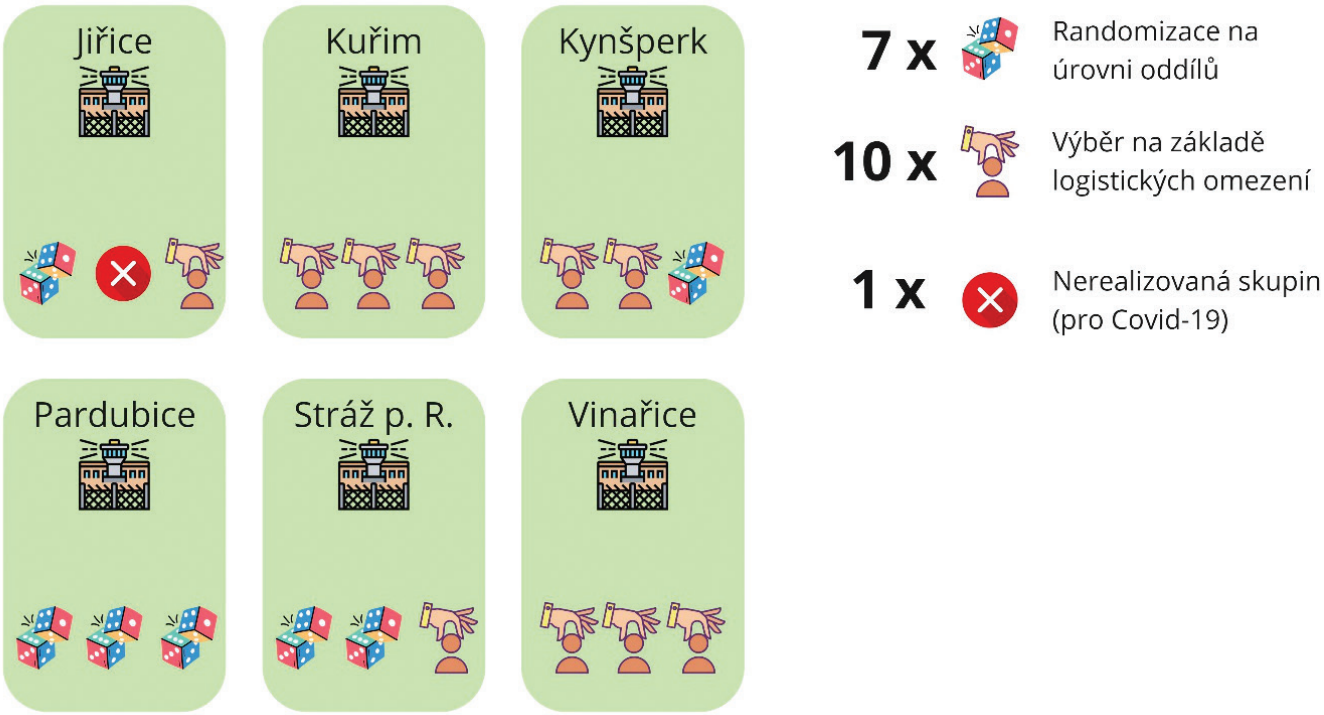
První scénář obsahoval prvek randomizace – personál věznice vybral dvě skupiny odsouzených, každou z odlišné části věznice (například jednu z budovy B a jednu z budovy C, případně jednu z oddílu na 2. patře a druhou z oddílu na 3. patře), provedl pre-test, odevzdal výsledky a evaluátoři následně vylosovali, která skupina bude intervenční a která kontrolní. Tento postup zajistil, že ani účastníci, ani personál věznice při náboru a pre-testu nevěděl, zda dotyčný bude členem IS nebo KS. Rekrutace účastníků z různých oddílů v rámci věznic však nutně nezaručuje plnou srovnatelnost obou skupin.

Druhý scénář vycházel z logistických omezení v rámci jednotlivých věznic, kdy by nebylo možné pravidelně navádět účastníky terapie z libovolného oddílu na terapii. I zde platilo, že IS a KS budou vytvořeny z odlišných částí věznice, avšak personál věznice předem věděl, kteří účastníci budou členy IS a KS. Tato informace však neměla být odhalena účastníkům před provedeným pre-testem. Každou skupinu v každé věznici jsme plánovali jako 12člennou. V ojedinělých případech se počáteční počet účastníků drobně lišil (v rozmezí 11–14 osob). Odchod účastníků v prvních týdnech intervence byl kompenzován dodatečným náborem v rozsahu jednotek osob.

Výsledkem náboru bylo 17 intervenčních skupin, v sedmi případech vybraných náhodně. V Jiřicích se z důvodu opatření proti pandemii Covid-19 nepodařilo realizovat druhou kohortu a obě připravené skupiny byly zařazeny jako kontrolní.

Přehled po jednotlivých věznicích uvádí následující obrázek.

OBRÁZEK 1 – REKRUTACE ÚČASTNÍKŮ – RANDOMIZOVANÉ A NERANDOMIZOVANÉ SKUPINY



Používaná data

Před započetím terapií prošel každý člen intervenční i kontrolní skupiny vstupním testováním. V pre-testu používáme sekundární data z administrativních zdrojů (SARPO) a primární data získaná od účastníků pomocí etablovaných kvalitních diagnostických psychologických nástrojů (HCR-20, PCL-R, MMPI-2). Primární data byla sbírána pracovníky věznic poté, co došlo k jejich proškolení.

SARPO (Souhrnná Analýza Rizik a Potřeb Odsouzených) je prediktivní nástroj na hodnocení rizik a kriminogenních potřeb odsouzených. Jeho úlohou je posuzovat pravděpodobnost opětovného selhání odsouzeného. Touto analýzou prochází prakticky každý odsouzený a jde tedy o rutinní administrativní data, která byla na základě souhlasu účastníků poskytnuta vězeňskou službou. Nástroj popisuje (Jiricka et al., 2014), publikace (Drahý et al., 2018) navíc umožňuje porovnat naši CS s českou vězeňskou populací jako celkem.

V rámci projektu pracujeme s daty o souhrnu statických rizik a o dynamických faktorech v sedmi oblastech. Statická rizika jsou tvořena danými, již zpětně neovlivnitelnými faktory (věk, pohlaví, začátek trestné činnosti, počet odsouzení apod.). Dynamická rizika (aktuální, ovlivnitelné) jsou dána faktory jako např. vztahy, bydlení, zaměstnání, finanční situace či postoje (Jiřička et al., 2013, s. 7).

Hodnota jednotlivých dynamických faktorů může nabývat od 0 do 10, přičemž vyšší hodnota značí vyšší riziko z hlediska opětovné recidivy. Proměnné celkových rizik (statických i dynamických) pak mohou nabývat hodnot od 0 do 100. Hodnota je současně doprovázena slovním vyjádřením míry rizika v hodnotách „nízké, střední, vysoké, velmi vysoké", které odpovídají jednotlivým čtvrtinám škály.

Z administrativních dat rovněž čerpáme informace o věku odsouzených, počtu předchozích trestů VTOS, dosaženém vzdělání, rodinném stavu, počtu dětí a to, zda v rámci VTOS pracují.

TABULKA 1 – POLOŽKY HCR-20

Anamnestické položky (minulost)	Klinické (současnosti)	Zvládání rizik (budoucnost)
H1 Předchozí násilné chování	C1 Nedostatek vhledu	R1 Plány postrádající proveditelnost
H2 Nízký věk při prvním násilném incidentu	C2 Negativní postoje	R2 Vystavení destabilizátorům
H3 Nestálost ve vztazích	C3 Aktivní symptomy závažného duševního onemocnění	R3 Nedostatek osobní podpory
H4 Problémy v zaměstnání	C4 Impulzivita	R4 Nedodržení léčby
H5 Problémy s užíváním psychotropních látek	C5 Necitlivost k léčbě	R5 Stres
H6 Závažné duševní onemocnění		
H7 Psychopatie		
H8 Raná nepřizpůsobivost		
H9 Poruchy osobnosti		
H10 Předchozí selhání kontroly		

Přejato z (Ptáček & Vevera, 2016, s. 19)

HCR-20 je nástroj k hodnocení a řízení rizika násilí. Je komerčně dostupný v české mutaci (Ptáček & Vevera, 2016). Základní informace o nástroji přináší (Douglas et al., 2013). HCR-20 má podobu seznamu 20 rizikových faktorů pro násilné chování, které jsou rozděleny do 3 skupin, které rekapituluje výše uvedená tabulka.

Administrace nástroje se provádí kombinací analýzy administrativních údajů (složka odsouzeného) a polostrukturovaného rozhovoru kvalifikovaného uživatele nástroje s testovaným odsouzeným. Jednotlivé položky jsou hodnoceny na tříbodové škále podle toho, nakolik jsou přítomny rizikové faktory. 0 znamená nepřítomné faktory, 1 znamená možnou nebo částečnou přítomnost a 2 jednoznačnou přítomnou příslušného rizikového faktoru (Ptáček & Vevera, 2016, s. 22–25).

V rámci evaluace pracujeme s úhrnnými hrubými skóry za jednotlivé tři skupiny rizik (0–20 pro H, 0–10 pro C a R) a s celkovým hrubým skórem (0–40).

PCL-R neboli Hareho škála psychopatie (Patrick, 2005) je metoda považovaná za „zlatý standard" v oblasti hodnocení psychopatie. Jedná se o klinickou škálu pro hodnocení psychopatie. Způsobem použití jde o podobný nástroj jako HCR-20, i zde je každá z dvaceti položek ohodnocena na tříbodové škále 0–2 dle specifických skórovacích kritérií na základě informací získaných ze semistrukturovaného rozhovoru s posuzovaným a z dalších zdrojů, například spisové dokumentace. Je to nástroj zaměřený na měření míry poruchy osobnosti, skóre z PCL-R (škála na měření psychopatie) je jednou z položek HCR-20, je tedy třeba použít tyto dva testy společně. PCL-R je komerčně dostupný v české mutaci (Hare, 2014).

V rámci evaluace pracujeme s úhrnnými hrubými skóry za dva faktory (Faktor 1 – Interpersonální/Afektivní, 0–16, Faktor 2 – Sociální deviace, 0–20) a s celkovým hrubým skórem (0–40).

MMPI-2 (Minnesota Multiphasic Personality Inventory 2) (Butcher, 2011) je širokospektrý test sloužící ke zjišťování důležitých vlastností osobnosti a psychických poruch. Je komerčně dostupný v české mutaci (Butcher et al., 2013). MMPI-2 má podobu inventáře o 567 výrocích, na které probandi odpovídají ano-ne. Tyto položky sytí několik desítek škál, které všechny máme pro evaluační účely k dispozici.

TABULKA 2 – POLOŽKY PCL-R

Faktor 1		Faktor 2	
Škála 1: Interpersonální	Škála 2: Afektivní	Škála 3: Životní styl	Škála 4: Antisociální
1. Nenucenost/ Povrchní šarm	6. Absence výčitek svědomí nebo pocitů viny	3. Potřeba neustálé stimulace/ Náchylnost k pocitům nudy	10. Slabá kontrola chování
2. Grandiózní pocit vlastní hodnoty	7. Mělké emoce	9. Parazitický životní styl	12. Časné problémy s chováním
4. Patologická lhavost	8. Bezcitnost/ Nedostatek empatie	13. Neschopnost mít realistické a dlouhodobé cíle	18. Delikvence v mladistvém věku
5. Podvádění/ Manipulace	16. Neschopnost přijmout odpovědnost za vlastní činy	14. Impulzivita	19. Zrušení podmíněného propuštění
		15. Nezodpovědnost	20. Kriminální všestrannost

Pozn.: Položky 11. Promiskuitní sexuální chování a 17. Mnoho krátkodobých vztahů nenáleží k žádnému faktoru ani škále, ale započítávají se do celkového skóru PCL-R.

Přejato z (Hare, 2014, s. 11)

Administraci MMPI-2 mají provádět psychologové, u nichž jsme od začátku předpokládali zkušenost s tímto nástrojem, školení supervizorem projektu před začátkem prvního sběru dat tak bylo poměrně krátké. MMPI-2 má z hlediska kvality sběru dat oproti nástrojům HCR-20 a PCL-R dvě výhody. Zaprvé, jde o nástroj typu tužka-papír, kdy na otázky odpovídá přímo hodnocený účastník a nejde tedy o expertní posuzování. To by mělo eliminovat problémy typu odlišného přístupu hodnotících. Zadruhé, nástroj je vybaven robustním systémem validizačních škál, které mohou dobře detekovat, kdy je dotazník vyplněn nevěrohodně (například náhodné vyplnění, úmyslné zveličování či popírání některých jevů atd.). Naopak jeho nevýhodou je větší závislost na spolupráci odsouzených a jejich ochotě otevřeně odpovídat na otázky. Zde hraje klíčovou roli citlivá práce administrátorů testu a jejich schopnost testované vhodně namotivovat ke spolupráci.

Zde můžeme kvalitu sběru dat zhodnotit výsledky validizačních škál. Postup vyhodnocení přijatelnosti protokolů MMPI-2 je popsán v příručce nástroje (Butcher et al. 2013, 25 a násl.). Příručka připouští určitou flexibilitu v posuzování s ohledem na charakter zkoumané populace, v rámci projektu používáme nejvolnější variantu uváděnou v příručce. Protokol považujeme za nevalidní, pokud alespoň jedna z hlavních validizačních škál překročí hodnoty širší normy, vyjádřené T-skórem. Konkrétně jde o hodnotu škály „nemohu říci“ (?) > 30, nekonzistence souhlasných odpovědí (TRIN) >= 80, nekonzistence variabilních odpovědí (VRIN) >= 80, málo frekventované odpovědi (F) > 90 a (Fp) >= 100 a konečně indikátor defenzivity (L) >= 80.

Míra nevalidity dotazníků MMPI-2 byla poměrně vysoká, zvláště u post-testu první kohorty, a velmi se liší mezi jednotlivými věznicemi. I zde jsme problém diskutovali s týmem a v některých věznicích došlo i ke změně osob podílejících se na sběru těchto dat. Přijatá opatření se podle nás pozitivně projevila ve vyšší validitě post-testů 2. a zejména 3. kohorty. U pre-testu a post-testu třetí kohorty jsme zároveň v několika případech (v řádu jednotek) sáhli po přetestování, typicky v situaci, kdy důvodem nevalidity protokolů MMPI-2 byly vysoké hodnoty na validizační škále F a TRIN, což obojí (a zvláště v kombinaci) naznačuje možné náhodné vyplnění – zaškrtání odpovědí bez jakéhokoliv uvažování. F je škála měřící málo frekventované odpovědi (např. souhlas s velmi bizarními výroky), TRIN si všímá nekonzistence souhlasných odpovědí, tedy situací, kdy respondent na v zásadě shodné otázky položené v různých částech testu odpovídá rozdílně. Respondenti byli informováni, že jejich test vypadá, že mu pravděpodobně vůbec nevěnovali pozornost, a byli požádáni o opětovné vyplnění s tím, aby mu tentokrát věnovali pozornost. Tímto způsobem se podařilo získat dodatečné validní protokoly.

TABULKA 3 – MÍRA NEVALIDNÍCH MMPI-2 TESTŮ DLE JEDNOTLIVÝCH VĚZNIC

Věznice	1. kohorta pretest	1. kohorta posttest	2. kohorta pretest	2. kohorta posttest	3. kohorta pretest	3. kohorta posttest
Věznice 1	38 %	61 %	17 %	17 %	17 %	22 %
Věznice 2	8 %	19 %	29 %	29 %	17 %	6 %
Věznice 3	17 %	22 %	33 %	33 %	12 %	0 %
Věznice 4	50 %	100 %	31 %	31 %	17 %	14 %
Věznice 5	38 %	61 %	40 %	40 %	21 %	29 %
Věznice 6	13 %	30 %	0 %	0 %	0 %	22 %
Míra nevalidních MMPI-2 celkem	**28 %**	**50 %**	**25 %**	**25 %**	**14 %**	**15 %**

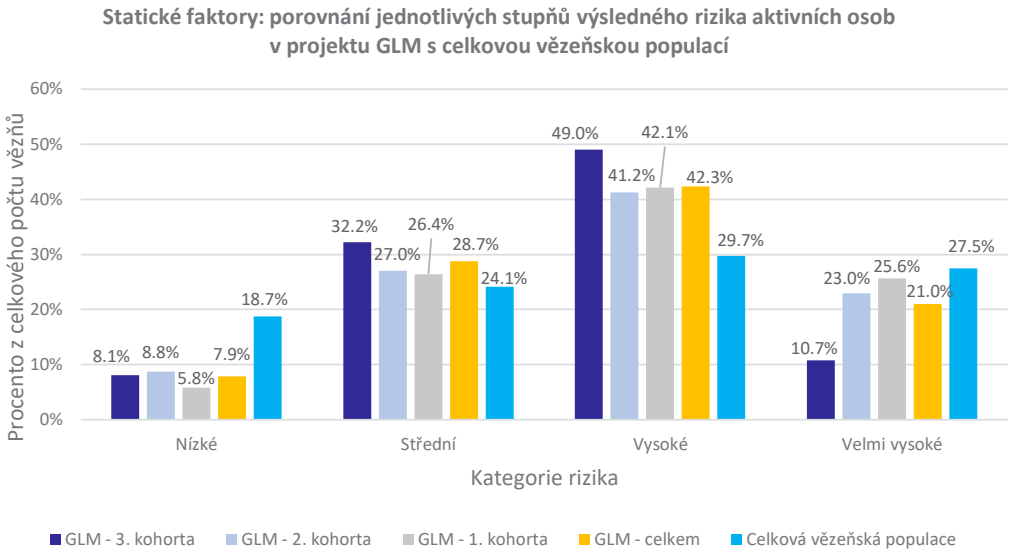
VÝSLEDKY VSTUPNÍHO TESTOVÁNÍ

Provedený pre-test vedl k několika zajímavým zjištěním.

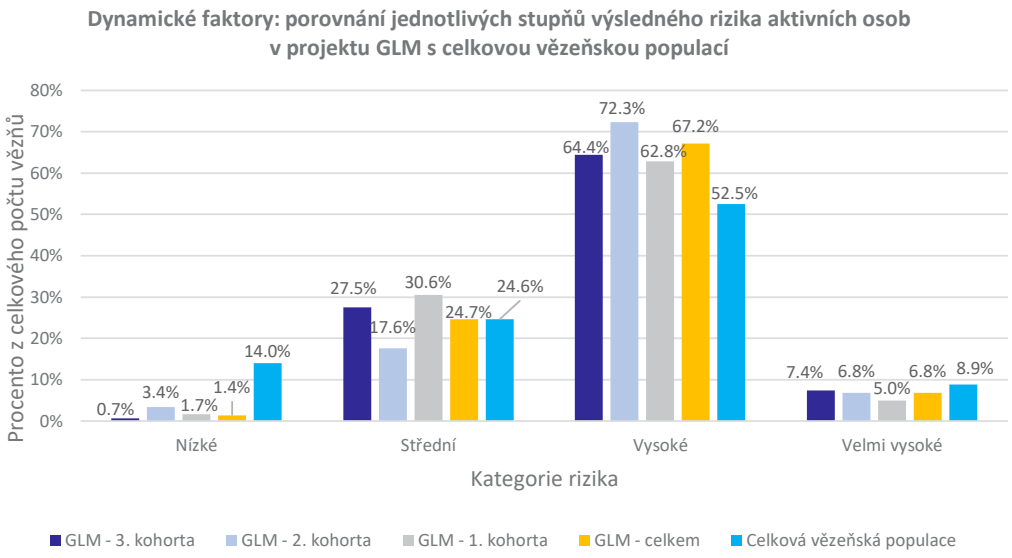
Průměrným účastníkem projektu je muž 34 let, potřetí ve VTOS, vzdělávací dráhu opustil po jednom roce střední školy, jedno dítě. Má vysoká rizika v rámci dynamických i statických faktorů SARPO, problémy především v oblastech finance, osobnost a chování a závislosti. Typická je ztráta sebekontroly ve vzteku a častá přítomnost neurologických symptomů, antisociální chování, zjevná psychopatie a otevřeně připouštění užívání návykových látek. Jen každý sedmý žije ve vztahu a necelá polovina ve VTOS pracuje.

V porovnání s celkovou vězeňskou populací je naše cílová skupina[1] lehce více riziková, přičemž naše CS má podstatně méně zastoupené extrémy, které nacházíme v celkové vězeňské populaci (jsou relativně málo přítomné velmi lehké a velmi obtížné případy). Z hlediska počtu VTOS představuje celková CS projektu odpovídající vzorek vězeňské populace, je v ní zastoupen mírně vyšší počet osob s vícenásobnými tresty (5 a více VTOS). Velmi mírně v ní převažuje zastoupení mladších osob (hlavně věkové kategorie 20–40 let) a je zde výrazné zastoupení osob s dosaženým nižším stupněm vzdělání. Podrobné porovnání přináší Třetí průběžná evaluační zpráva (Kváča & Gottwaldová, 2022), na následujících grafech uvádíme pouze srovnání celkových statických a dynamických rizikových faktorů podle SARPO.

OBRÁZEK 2 – POROVNÁNÍ ÚČASTNÍKŮ PROJEKTU GLM A CELKOVÉ VĚZEŇSKÉ POPULACE PODLE ROZLOŽENÍ CELKOVÉHO RIZIKA STATICKÝCH FAKTORŮ



OBRÁZEK 3 – POROVNÁNÍ ÚČASTNÍKŮ PROJEKTU GLM A CELKOVÉ VĚZEŇSKÉ POPULACE PODLE ROZLOŽENÍ CELKOVÉHO RIZIKA DLE DYNAMICKÝCH FAKTORŮ



Nejdůležitější otázkou týkajících se pre-testu bylo, zda se nějak systematicky odlišuje intervenční a kontrolní skupina.

Pre-testem prošlo 145 osob v první kohortě, 148 v druhé kohortě a 150 v kohortě třetí. Celkově pak jde o 209 účastníků GLM a 234 neúčastníků. Skupiny účastníků a neúčastníků v rámci jednotlivých kohort jsou v zásadě shodné z hlediska základní demografie, hodnot SARPO i HCR-20 a PCL-R. Na úrovni jednotlivých kohort jsme mezi IS a KS identifikovali drobné rozdíly na některých škálách MMPI-2. Důležité však je, že významnější rozdíly se u různých kohort neopakují a naopak, analýza celé cílové skupiny napříč kohortami ukázala, že na úrovni celého souboru se rozdíly stírají, což je dobrou známkou toho, že IS a KS jsou v rámci daných možností poměrně dobře porovnatelné. Jediné přetrvávající rozdíly jsou u intervenční skupiny nižší hodnoty na škále Potlačení (Repression – R), vyšší hodnoty na škále Amorálnost (Ma1) a nižší hodnoty na škále Suicidální myšlenky (DEP4).

Škála R (Repression) určuje míru potlačení, s jakou posuzovaná osoba přistupuje k řešení problémů ve svém životě. Osoby s vyššími hodnotami jsou zaměřeny více introvertně, mají větší sklon k vnitřnímu prožívání událostí, které je potkávají, a vykazují opatrnější životní styl. Takoví jedinci se na jedné straně budou chovat méně rizikově, vysoké hodnoty však budou ukazovat spíše na vysokou rigiditu. Osoby s nízkými hodnotami jsou naopak jedinci, kteří jsou více „odbrždění", berou životní události tak, jak přicházejí, a nad důsledky svého chování příliš nepřemýšlejí. Jestliže odsouzení zařazení do terapeutického programu GLM vykazují signifikantně nižší míru potlačení než kontrolní skupina, lze se domnívat, že do terapeutických skupin byli vybíráni jedinci s vyššími kriminogenními riziky, reagující spíše spontánně až impulzivně, kteří jsou ve svém životním stylu méně opatrní – tedy ti, kteří z hlediska cílů terapeutického programu tuto intervenci zejména potřebují.

Škála MA1 (Amorálnost): „Osoby s vysokým skórem jsou lhostejné ke svým i cizím motivům a cílům, jsou odzbrojujícím způsobem upřímné a odmítají vinu. Druhé popisují jako sobecké, nepoctivé a oportunistické a následkem toho se mohou cítit oprávněny chovat se stejně. Mohou získávat zástupné uspokojení manipulativním vykořisťováním druhých." (Butcher et al., 2013, s. 44)

Škála DEP4 (Suicidální myšlenky) sleduje sdělování aktuálních nebo nedávných sebevražedných myšlenek či připouštění suicidálních projevů (Butcher et al., 2013, s. 53). V našem souboru je toto o něco méně časté u intervenční skupiny.

Tyto rozdíly, byť statisticky významné, však nelze přeceňovat, neboť průměrné hodnoty T-skórů u žádné skupiny (GLM=0; GLM=1) v těchto škálách nenabývají klinické významnosti a jsou zcela v normě.

Celkově tak můžeme shrnout, že rozdělení na intervenční a kontrolní skupinu v rámci možností dopadlo velmi dobře a rozdíly mezi skupinami nejsou významné.

1/ Pojem cílová skupina používáme pro všechny účastníky výzkumu, tedy intervenční a kontrolní skupina dohromady.

TABULKA 4 – T-TEST SHODY STŘEDNÍCH HODNOT: VYBRANÉ ŠKÁLY MMPI-2 PRE-TEST IS VS KS PODLE GLM, VŠECHNY KOHORTY

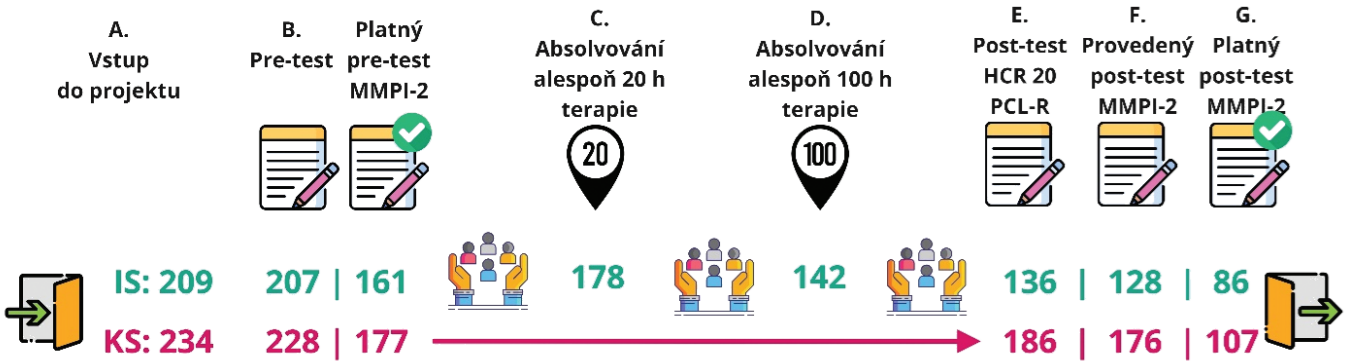
	Průměr GLM = 0	Průměr GLM =1	Rozdíl	p_value
MMPI-2: Potlačení (R)	45.932	42.580	3.352	0.004 ***
MMPI-2: Amorálnost (Ma1)	55.415	59.525	–4.110	0.001 ***
MMPI-2: Suicidální myšlenky (DEP4)	60.426	56.050	4.377	0.049 **
Počet účastníků GLM terapie (N GLM=1) je 209. Počet neúčastníků GLM terapie (N GLM=0) je 234. *K dispozici jsou údaje za 176 platných MMPI-2 protokolů u KS a 162 platných MMPI-2 protokolů u IS.*				

PRŮBĚH TERAPIE A ODCHOD ÚČASTNÍKŮ V JEJÍM PRŮBĚHU

Před tím, než budeme schopni učinit celkové závěry o odhadu efektů terapie GLM a o validitě těchto závěrů, je potřeba věnovat pozornosti otázce, nakolik je důležité, že nám část účastníků z intervence vypadává, ať už pro její nedokončení, nebo pro nevalidní pozorování.

Následující schéma ukazuje průchod cílové skupiny projektem a situace, kdy jsme ztráceli účastníky.

OBRÁZEK 4 – PRŮCHOD CÍLOVÉ SKUPINY INTERVENCÍ A DROP-OUTY



Toto schéma vyvolává několik zajímavých otázek. První otázka je, kdo odpadává v prvních týdnech terapie. V rámci intervenční skupiny jsme tedy porovnali hodnoty těch, kteří „nepřežili“ vs. „přežili“ alespoň 20 hodin terapie (tedy ztráta účastníků mezi body B a C na schématu).

TABULKA 5 – T-TEST SHODY STŘEDNÍCH HODNOT DROP-OUT V RANÉ FÁZI TERAPIE GLM

Proměnná (pretest)	Počet IS <= 20 hod	Počet IS >20 hod	Průměr IS <=20 hod	Průměr IS >20 hod	Rozdíl průměrů	p_value
Počet dětí	30	178	1.667	0.871	0.796	0.004 ***
HCR-20 Anamnestické položky celkem	29	178	10.380	8.607	1.772	0.034 **
MMPI-2 Sociální odcizení (Pd4)	19	142	**68.158**	**61.514**	6.644	0.007 ***
MMPI-2 Lži škála (L)	19	142	44.105	49.556	−5.451	0.032 **
MMPI-2 Inkonsistence variabilních odpovědí (VRIN)	19	142	**61.105**	54.212	6.894	0.007 ***
MMPI-2 Subjektivní deprese (D1)	19	142	**61.263**	55.401	5.862	0.043 **
MMPI-2 Mentální těžkopádnost (D4)	19	142	**64.474**	54.697	9.777	0.004 ***
MMPI-2 Nedostatek ego kontroly, kognitivní (Sc3)	19	142	**67.526**	**60.247**	7.280	0.024 **
MMPI-2 Deprese, výrazná (D O)	19	142	**67.000**	59.739	7.261	0.009 ***
MMPI-2 Psychopatie, výrazná (Pd O)	19	142	**78.790**	**71.528**	7.261	0.013 **
MMPI-2 Strachy (FRS)	19	142	**65.948**	58.317	7.631	0.005 ***
MMPI-2 Generalizovaná bázlivost (FRS1)	19	142	**66.895**	59.690	7.205	0.043 **
MMPI-2 Mnohočetné obavy (FRS2)	19	142	**62.737**	56.296	6.441	0.007 ***
MMPI-2 Negativní emocionalita / neuroticismus (NEGE)	19	142	**71.316**	**64.979**	6.337	0.018 **
MMPI-2 Škála návykového potenciálu (APS)	19	142	**61.895**	57.366	4.529	0.050 **
MMPI-2 Síla Ego (Es)	19	142	**33.105**	**38.571**	−5.465	0.026 **
MMPI-2 Vysokoškolská maladjustace (Mt)	19	142	**68.368**	**62.444**	5.925	0.025 **

V tabulce nacházíme celou řadu zajímavých rozdílů. Jde jednak o poměrně obtížně vysvětlitelnou souvislost s počtem dětí[2] (ti, kteří mají více dětí, mají tendenci vypadávat v rané fázi terapie) a jednak o řadu celkem nepřekvapujících souvislostí. V rámci HCR-20 nacházíme souvislost mezi raným odpadnutím a vyššími hodnotami anamnestických položek. V rámci MMPI-2 nacházíme řadu položek, u kterých platí, že ti, kteří brzy odpadávají z terapie mají výraznější odchylku od normy než ti, kteří v prvních týdnech vytrvají. Výsledky jsou částečně limitovány tím, že platný pre-test MMPI-2 máme pouze u 19 z 30 časných odpadlíků, přesto vycházejí statisticky signifikantně. Jde nejvýznamněji o následující škály:

- Mentální těžkopádnost (D4), tedy „jsou nedostatečně reaktivní a nedůvěřují svým psychickým funkcím, trpí pocity méněcennosti a nedostatečnou sebedůvěrou" (Butcher et al., 2013, s. 34)

- Strachy (FRS, vč. subškál Generalizovaná bázlivost a Mnohočetné obavy), které identifikují přítomnost specifických strachů a fóbií a bojácnosti (Butcher et al., 2013, s. 52)

- Sociální odcizení (Pd4), tedy „tendence svádět vinu za své obtíže na své okolí, pocit, že okolí jim nerozumí" (Butcher et al., 2013, s. 38)

- Síla Ego (Es), kdy „klienti s nízkými hodnotami (<40) jsou špatně psychicky přizpůsobení, mají omezené zdroje k zacházení se svými problémy a špatnou prognózu terapie (pokud nejde o agravaci", tedy zveličování obtíží) (Butcher et al., 2013, s. 58)

- Vysokoškolská maladjustace (Mt). Název této škály působí v našem kontextu překvapivě, jde o škálu, která byla identifikována u studentů s problémy přizpůsobení se vysokoškolskému životu. Vysoké hodnoty indikují neefektivitu, pesimismus, odkládání věcí, úzkostnost a sklon shledávat život příliš namáhavým. (Butcher et al., 2013, s. 61)

- Negativní emocionalita / neuroticismus (NEGE), tedy „zaměření se na problematické aspekty přijímaných informací, obavy, pocity viny, zvýšená sebekritičnost a konstrukce katastrofických scénářů". (Butcher et al., 2013, s. 63)

- Škála návykového potenciálu (APS), kdy „osoby s vyšším skórem (>60) připouštějí problémy s abúzem drog a antisociální chování" (Butcher et al., 2013, s. 61)

- Psychopatie, výrazná (Pd O), zde vysoké hodnoty indikují, že proband se „cítí se nepochopen, špatně se soustředí, cítí se odmítán rodinou, chová se jako dítě, možná nadměrně užívá alkohol, má deprese a sexuální konflikty."

- Deprese, výrazná (D O), vysoké hodnoty indikují přílišnou citlivost, somatické potíže, napětí, obavy, špatnou koncentraci, uzavřenost, smutek.

Shrneme-li, v raných fázích terapie odpadají osoby, které mají nejrůznější obavy, malou sebedůvěru, pocit nepochopení okolím a omezené zdroje k zacházení se svými problémy. Jinými slovy – jde o odsouzené, kterým se nepodařilo vytvořit si důvěru.

Druhá otázka je, kdo nakonec terapii v zásadě dokončí (tedy ztráta účastníků mezi body B a D na schématu). V rámci intervenční skupiny jsme tedy porovnali hodnoty těch, kteří „nepřežili" vs. „přežili" alespoň 100 hodin terapie.

2/ Spekulativní hypotézou je vliv nezodpovědného přístupu k životu.

TABULKA 6 – T-TEST SHODY STŘEDNÍCH HODNOT CELKOVÝ DROP-OUT Z TERAPIE GLM

Proměnná (pretest)	Počet IS < 100 hod	Počet IS >=100 hod	Průměr IS < 100 hod	Průměr IS >=100 hod	Rozdíl průměrů	p_value
Počet dětí	66	142	1.394	0.796	0.598	0.004 ***
SARPO DF Zaměstnání	65	141	4.934	3.964	0.970	0.018 **
SARPO DF Finance	66	142	5.882	4.923	0.960	0.012 **
SARPO DF Osobnost a chování	66	142	5.362	4.785	0.577	0.046 **
SARPO DF Celkové riziko	66	142	59.229	55.251	3.978	0.048 **
HCR-20 Anamnestické položky celkem	65	142	9.893	8.380	1.512	0.015 **
HCR-20 HCR-20 celkem	65	142	20.015	17.662	2.353	0.039 **
MMPI-2 Inkonsistence variabilních odpovědí (VRIN)	42	119	58.119	53.933	4.186	0.025 **

I zde nacházíme některé statisticky významné odlišnosti. Opět zde je překvapivá souvislost s počtem dětí, dále nacházíme souvislosti s dynamickými faktory v rámci SARPO (zaměstnání, finance, osobnost a chování i celkové riziko), platí přitom, že terapii nedokončují osoby s vyššími riziky. Souvislost zde je také s anamnestickými položkami a také celkovým skórem v rámci HCR-20. Poslední statisticky významná souvislost je s jednou z validizačních škál MMPI-2. Zdá se tak, že intervenci nedokončují spíše ti, kteří by ji potřebovali nejvíce – obecně odsouzení s horšími výchozími podmínkami. Ti však možná právě proto nejsou na změnu pomocí GLM připraveni a zůstává tak otázka, jak pracovat s odsouzenými s takovýmto profilem.

Předchozí dvě analýzy jsme prováděli pouze na intervenční skupině a pomohli nám profilovat, kdo má tendenci z terapie odpadat. Další dvě analýzy drop-outů již provedeme i na kontrolní skupině, a to z toho důvodu, že nám pomohou odhalit limity interní a externí validity našeho výzkumu.

Budeme zkoumat dvě otázky. Zaprvé, liší se charakteristiky těch, kteří vypadávají od těch, kteří nevypadávají? Pokud ano, ohrožuje to externí validitu našich výsledků, tedy otázku, nakolik můžeme tvrdit, že námi odhadované efekty GLM bychom mohli vztáhnout na celou původní cílovou skupinu, resp. obecnou populaci. Zadruhé, liší se charakteristiky těch, kteří vypadávají z IS od těch, kteří vypadávají z KS? Pokud ano, ohrožuje to interní validitu našich výsledků, tedy otázku, zda odhadované výsledky správně reprezentují předpokládaný efekt GLM na tu část IS, u které máme validní post-test.

Protože těmito otázkami řešíme validitu výzkumu, zajímají nás především rozdíly mezi skupinou, u které máme platný post-test (G) a těmi, kdo do tohoto bodu nedošli. U první otázky nacházíme velké množství signifikantních rozdílů.

Ti, u kterých nemáme platný post-test se odlišují nižším věkem, nižším dosaženým vzděláním, nižší mírou zaměstnání v rámci VTOS, horší situací v řadě faktorů SARPO, vyššími (horšími) hodnotami v rámci HCR-20 i PCL-R a zpravidla horšími výsledky u řady škál MMPI-2. Toto musíme jasně považovat za důkaz přítomnosti tzv. *survivor biasu*, tedy situace, kdy charakteristiky těch, kteří intervenci dokončují byli již na začátku odlišné od těch, kteří ji nedokončují. To ovšem není překvapivé. Interpretačně však nemůžeme vztahovat výsledky ke všem členům, kteří do intervence vstoupili, ale pouze k těm, kteří ji dokončili s validním post-testem.

Za samostatnou pozornost pak stojí skutečnost, že CS s validním pozorováním vykazuje větší míru zaměstnanosti ve VTOS, což lze interpretovat tak, že spíše v intervenci setrvají a v rámci testování lépe spolupracují ti, kteří pracují (což může být argumentem funkčnosti propojování práce a terapie).

Poslední z řady analýz řešících vypadnutí z projektu sleduje charakteristiky IS ve srovnání s KS u osob, u kterých nemáme platný post-test MMPI-2. V rámci projektu nám totiž vypadávají z pozorování jak účastníci terapie (IS), tak členové kontrolní skupiny. Pokud by nám z nějakého důvodu ze sledování vypadávali systematicky odlišní členové jednotlivých skupin, měli bychom problém rozlišit, zda jsou rozdíly ve výsledcích dány reakcí na intervenci, nebo specifickým vypadáváním ze sledování (*attrition*). Rozdíly mezi vypadávajícími z IS a KS by tak indikovaly problémy s interní validitou našeho výzkumu.

Výsledky jsou poměrně uspokojující. Nenalézáme žádné rozdíly, pokud jde o základní demografické rozdíly, hodnoty SARPO, hodnoty HCR-20 a PCL-R. Nalezli jsme pouze několik škál MMPI-2, ve kterých se ti, kteří vypadávají z IS, liší od těch, kteří vypadávají z KS.

U MMPI-2 jsme přitom postupovali variantně – jednak porovnáním pouze platných pre-testů (s logikou, že pouze takové rozdíly jsme schopni dobře interpretovat), jednak porovnáním všech pre-testů (s logikou, že jakékoliv rozdíly značí problémy s interní validitou).

V obou variantách nacházíme 5 škál s významně odlišnými hodnotami (pouze dvě však sdílí obě varianty analýzy), viz Tabulka 7 – T-test shody středních hodnot pre-testu u osob, které vypadly ze sledování, IS vs. KS (pouze validní pre-testy) a Tabulka 8 – T-test shody středních hodnot pre-testu u osob, které vypadly ze sledování, IS vs. KS (všechny pre-testy).

Z výsledků plyne, že skupina účastnící se GLM terapie před jejím zahájením vykazovala vyšší hodnoty u následujících škál:

Škála somatických stesků (RC 1), kdy osoby s vyšším skórem se „nadměrně zabývají svým tělem a pravděpodobně prezentují difúzní obavy o vlastní zdraví. Mohou si stěžovat na únavu, slabost a chronickou bolest. Inklinují k somatizaci a jejich zdravotní problémy mohou souviset s psychickými či interpersonálními obtížemi."

Zájem o vlastní zdraví (HEA), vč. subškály Gastrointestinální symptomy, kdy vyšší hodnoty indikují obavy o své zdraví a víru, že jsou více nemocní než jiní lidé.

Amorálnost (Ma1) vyšší hodnoty značí osoby, které více druhé popisují jako sobecké, nepoctivé a oportunistické a následkem toho se mohou cítit oprávněny chovat se stejně. (Butcher et al., 2013, s. 44)

A nižší hodnotu u škál:

GM (Genderová role – maskulinní), vyšší hodnota značí vyšší přítomnost typicky maskulinních zájmů a aktivit, popírání obav, úzkosti a somatických stesků.

Škála R (Repression) určuje míru potlačení, s jakou posuzovaná osoba přistupuje k řešení problémů ve svém životě. Osoby s vyššími hodnotami jsou zaměřeny více introvertně, mají větší sklon k vnitřnímu prožívání událostí, které je potkávají, a vykazují opatrnější životní styl. Takoví jedinci se na jedné straně budou chovat méně rizikově, vysoké hodnoty však budou ukazovat spíše na vysokou rigiditu. Osoby s nízkými hodnotami jsou naopak jedinci, kteří jsou více „odbrždění", berou životní události tak, jak přicházejí, a nad důsledky svého chování příliš nepřemýšlejí. Jestliže odsouzení zařazení do terapeutického programu GLM vykazují signifikantně nižší míru potlačení než kontrolní skupina, lze se domnívat, že do terapeutických skupin byli vybíráni jedinci s vyššími kriminogenními riziky, reagující spíše spontánně až impulzivně, kteří jsou ve svém životním stylu méně opatrní – tedy ti, kteří z hlediska cílů terapeutického programu tuto intervenci zejména potřebují.

Síla ega (Es), kdy „klienti s nízkým skórem jsou špatně psychicky přizpůsobení, mají omezené zdroje k zacházení se svými problémy a špatnou prognózu terapie." (Butcher et al., 2013, s. 58)

Lži škála (L) je jednou z validizačních škál, „posuzuje postoje a praktiky, jež jsou kulturně chvályhodné, ale ve skutečnosti jsou nalézány pouze u nejsvědomitějších osob."

Přestože nalezení těchto rozdílů není z hlediska interní validity výzkumu ideální, existuje několik argumentů, proč je lze považovat za přijatelné.

Zaprvé, rozdíly jsou relativně slabé (pouze dva jsou signifikantní pouze na 99 % hladině). Zadruhé, v těchto škálách byly stejným směrem odlišné IS a KS již jako celek na úrovni pre-testu, takže jde spíše o projev nedokonalého výběru než nějakého vzorce u odpadávajících účastníků. Zatřetí, rozdíly mají u jednotlivých škál různá znaménka, takže pravděpodobně chování účastníků vzhledem ke GLM ovlivňují různými směry a tyto vlivy by se mohly navzájem oslabovat. Začtvrté, rozdíly jsou spíše toho charakteru, že vykreslují intervenční skupinu jako náročnější, než je kontrolní skupina, a lze tudíž teoreticky předpokládat spíše podhodnocení výsledků pro IS, což neodporuje potřebě spíše konzervativního pohledu na výsledky.

TABULKA 7 – T-TEST SHODY STŘEDNÍCH HODNOT PRE-TESTU U OSOB, KTERÉ VYPADLY ZE SLEDOVÁNÍ, IS VS. KS (POUZE VALIDNÍ PRE-TESTY)

Proměnná (pretest)	N (KS bez platného post-testu)	N (IS bez platného post-testu)	Průměr pre-testu (KS)	Průměr pre-testu (IS)	Rozdíl	p_value
MMPI-2 Somatické stesky (RC1)	70	75	**61.629**	**66.160**	–4.532	0.042 **
MMPI-2 Amorálnost (Ma1)	70	75	56.586	**60.294**	–3.708	0.045 **
MMPI-2 Zájem o vlastní zdraví (HEA)	70	75	**62.357**	**66.374**	–4.016	0.037 **
MMPI-2 Gastrointestinální symptomy (HEA1)	70	75	58.200	**63.080**	–4.880	0.046 **
MMPI-2 Maskulinní role (GM)	70	75	41.172	**36.320**	4.851	0.009 ***

TABULKA 8 – T-TEST SHODY STŘEDNÍCH HODNOT PRE-TESTU U OSOB, KTERÉ VYPADLY ZE SLEDOVÁNÍ, IS VS. KS (VŠECHNY PRE-TESTY)

Proměnná (pretest)	N (KS bez platného post-testu)	N (IS bez platného post-testu)	Průměr pre-testu (KS)	Průměr pre-testu (IS)	Rozdíl	p_value
MMPI-2 Potlačení (R)	123	121	42.244	**38.918**	3.327	0.017 **
MMPI-2 Lži škála (L)	123	121	50.691	46.570	4.121	0.003 ***
MMPI-2 Amorálnost (Ma1)	123	121	57.951	**60.661**	–2.710	0.049 **
MMPI-2 Síla Ego (Es)	123	121	**34.748**	**31.810**	2.938	0.026 **
MMPI-2 Maskulinní role (GM)	123	121	**36.602**	**33.091**	3.510	0.016 **

EFEKTY NA RIZIKO NÁSILNÉHO CHOVÁNÍ

První hlavní zkoumanou otázkou týkající se samotných výsledků terapie bylo, nakolik účast v terapii ovlivňuje riziko násilného chování.

Do analýzy jsme zařadili všechny odsouzené, u kterých platilo současně, že (i) jsme měli data MMPI-2 z pre-testu i post-testu, a to bez problémů na validizačních škálách v souladu s příručkou tohoto psychologického nástroje (Butcher et al., 2013), a (ii) že mezi oběma testy uplynulo alespoň 120 dní (tím jsme vyloučili některé předčasně propuštěné odsouzené). U členů intervenční skupiny GLM jsme navíc vyžadovali absolvování alespoň 100 hodin terapie GLM, tedy dokončení její významné části (tím jsme vyloučili některé odsouzené, kteří z různých důvodů terapii výrazně nedokončili). Terapie byla původně plánovaná v rozsahu 240 hodin, přičemž typický počet vykázaných hodin terapie se u účastníků, kteří terapii kompletně dokončili, pohybuje mezi 190 a 240.

V rámci přípravy výzkumu jsme předem identifikovali 17 škál MMPI-2, které jsme pokládali za takové, ve kterých se změny způsobené GLM mohou nejspíše projevit.

Výsledné odhady efektů GLM na předem vybrané škály přináší Tabulka 9 – Efekty GLM na 17 předem vybraných škál MMPI-2, striktní přístup k validitě protokolů, která obsahuje jednak porovnání průměrů skupin před a po (a tedy odhad efektu pomocí metody Difference-in-difference; DD) a jednak průměrné rozdíly nejpodobnějších párů klientů (a tedy odhad efektu pomocí metody PSM-DD). Metoda PSM-DD vyžaduje splnění některých předpokladů (Khandker et al., 2010, s. 56), které jsou v našem případě naplněny – odhad propensity skórů v rámci PSM-DD má dobré výsledky z hlediska požadavku na *common support* (žádný člen IS není vyřazen) a vyhovuje i *balancing property* testu. Do výpočtu propensity skóru, který slouží k porovnání co nejpodobnějších členů IS a KS, jsme použili základní demografické údaje a data SARPO[3].

Výsledky jsou částečně odlišné, pokud jde o sílu a signifikanci změn, nicméně výsledky obou metod si navzájem neodporují. Obecně lze považovat za přesnější metodu PSM-DD (protože teoreticky eliminuje větší část *selection biasu*), avšak zvláště u malých počtů pozorování (jako je stále i náš případ) existuje riziko, že výsledky PSM-DD mohou být ovlivněny velkou vahou některých pozorování v kontrolní skupině (pokud je některý člen KS nejpodobnější více členům IS, je zařazen do více zkoumaných dvojic).

Pokud však identifikujeme signifikantní výsledek oběma metodami, můžeme jej považovat za poměrně jistý.

Mezi předem vybranými 17 škálami nacházíme dva až tři takové případy – škály Antisociální postoje (ASP1) a Hostilita (Ho), které ukazují na významné zlepšení IS oproti KS, a s menší signifikancí škálu Problémy s autoritou (Pd2), kde IS vykazuje oproti KS zvýšení hodnot.

Škála ASP1 sleduje antisociální postoje a názory, klienti s vysokými hodnotami sdělují malý respekt k zákonům a autoritám a shovívavost k delikventům (Butcher et al., 2013, s. 54).

U škála Ho vyšší hodnoty signalizují osoby cynické, podezíravé a nedůvěřivé, zlostné a hostilní. (Butcher et al., 2013, s. 59)

Efekt na škálu Problémy s autoritou má na první pohled nečekaný směr, kdy výsledky indikují zhoršení u IS. Přesto je možné i tuto změnu hodnotit pozitivně – obsah škály vychází ze současného hodnocení minulých činů. V souladu se zaměřením terapie je možným vysvětlením, že účastníci díky terapii získali nový vhled na své minulé činy a hodnotí je více závažně než dříve. To znamená, že si absolventi GLM následně více uvědomují své potíže s autoritou.

Kromě 17 předem vybraných škál jsme se podívali také na změny v ostatních škálách. Statisticky signifikantní výsledky přináší Tabulka 10 – Signifikantní efekty GLM na ostatní škály MMPI-2, striktní přístup k validitě protokolů. Zde nalézáme řadu dalších pozitivních a signifikantních efektů.

Nejpřesvědčivější jsou důkazy pro výrazně odlišný vývoj IS na rozdíl od KS u škál Amorálnost (Ma1), Maskulinita – Femininita (Mf), Misantropické přesvědčení (CYN1), Škála cynismu (RC3), Cynismus (CYN) a Antisociální chování (ASP), přičemž všechny tyto rozdíly lze hodnotit pozitivně.

Pokles hodnoty na škále Misantropické přesvědčení (CYN1) je možné interpretovat tak, že IS projevuje méně silné přesvědčení než dříve, že druzí jsou sobečtí a zajímají se jen o svůj prospěch, úzce provázané jsou i Škála cynismu (RC3) (souhlas s tvrzením, že lidé jsou nedůvěryhodní, prolhaní, bezcitní a vykořisťující druhé), a Cynismus (CYN) (mj. očekávání, že v pozadí chování druhých jsou skryté, negativní motivy, negativní postoje k blízkých osobám, projevování nároků vůči druhým, ale nároky druhých popuzují) (Butcher et al., 2013, s. 54).

Vysoké hodnoty na škále Antisociální chování (ASP) znamenají připouštění, že „ve svých školních letech kradli a měli další problémové chování a antisociální praktiky. Mají

3/ Konkrétně jsme pro výpočet propensity score použili: věk, dosažené vzdělání, deklaraci vztahu (manželství, partnerka), počet dětí, skutečnost, zda odsouzený v rámci VTOS pracuje, počet dosavadních trestů odnětí svobody, hodnoty jednotlivých sedmi faktorů dynamických rizik SARPO a hodnotu celkových statických rizik SARPO.

postoje podobné jedincům, kteří porušují právo. Očekávají, že ostatní lidé lžou. Odmítají autoritu, obviňují druhé za své potíže, manipulují, jsou egocentričtí, agresivní, zlostní, impulzivní. Mohou mít potíže s návykovými látkami".

Změny v oblasti genderových rolí (Mf, GM) nejsou příliš důležité, neboť hodnoty pozorování na těchto škálách jsou blízké normální populaci. Změny jsou to však také spíše pozitivní směřující k omezení typicky maskulinních (silových) rysů osobnosti ve prospěch vyšší aktivity, zvídavosti a sociální vnímavosti, což lze rovněž hodnotit pozitivně v kontextu hypermaskulinního prostředí českých věznic (Mertl, 2020, s. 525).

Obecně lze zjištěné efekty terapie GLM na škály MMPI-2 hodnotit pozitivně. GLM u účastníků pravděpodobně způsobuje pokles vzteku, negativního vnímání společnosti a určitého distancování se od společnosti. Naopak dochází k posilování prosociálních postojů a schopnosti sebeřízení. O něco slabší důkazy naznačují i možné zlepšení postoje k terapii a větší přesvědčení, že změna je možná.

Pokud se podíváme na otázku, čím jsou rozdíly ve vývoji IS a KS tvořeny, zjišťujeme, že častým vzorcem je kombinace pozitivní změny u IS a zároveň negativní změny u KS. Toto ilustrují následující vybrané grafy (Obrázek 5 – Vybrané grafy posunů IS a KS u škál MMPI-2). Kontrolní skupina, která je vystavena režimu běžného zacházení tak bez terapie nestagnuje, ale v mnoha oblastech se její situace zhoršuje. Zvláště patrné je to např. u škály Amorálnost (Ma1), kde nacházíme u KS zhoršení o více než čtyři body. Osoby s vysokými skóry přitom „druhé popisují jako sobecké, nepoctivé a oportunistické a následkem toho se mohou cítit oprávněny chovat se stejně. Mohou získávat zástupné uspokojení manipulativním vykořisťováním druhých." (Butcher et al., 2013, s. 44)

TABULKA 9 – EFEKTY GLM NA 17 PŘEDEM VYBRANÝCH ŠKÁL MMPI-2, STRIKTNÍ PŘÍSTUP K VALIDITĚ PROTOKOLŮ

Předem vybrané škály MMPI-2	Pre IS průměr	Post IS průměr	Prům. změna IS	Pre KS průměr	Post KS průměr	Prům. změna KS	Rozdíl prům. změn (Odhad efektu DD)	p_ value	Odhad efektu PSM_DD	p_ value
Problémy s autoritou (Pd2)	**62.744**	**64.046**	1.302	**64.430**	**62.785**	−1.645	2.947	0.032 **	3.11	0.075 *
Sociální odcizení (Pd4)	**61.453**	59.186	−2.268	**63.084**	**60.981**	−2.103	−0.165	0.903	−0.71	0.668
Hypomanie, výrazná (Ma O)	**64.290**	**63.628**	−0.663	**62.486**	**61.869**	−0.617	−0.046	0.974	−0.20	0.905
Úzkost (A)	**61.872**	59.709	−2.163	**61.337**	59.150	−2.187	0.024	0.984	−0.04	0.976
Potlačení (R)	43.279	44.151	0.872	46.719	46.168	−0.551	1.423	0.223	1.09	0.460
Nadměrná kontrola hostility (O H)	48.221	48.209	−0.011	49.010	47.233	−1.776	1.764	0.249	2.29	0.209
Zloba (ANG)	**78.430**	**76.070**	−2.361	**74.767**	**74.243**	−0.523	−1.837	0.380	−2.12	0.413
Sebeznehodnocování (DEP3)	**66.174**	**63.186**	−2.989	**67.430**	**64.981**	−2.449	−0.540	0.725	−0.40	0.842
Neurologické symptomy (HEA2)	**69.407**	**65.790**	−3.617	**72.617**	**67.954**	−4.663	1.048	0.767	−1.04	0.811
Explozivní chování (ANG1)	**65.454**	**63.709**	−1.744	**63.084**	**62.673**	−0.411	−1.333	0.372	−2.15	0.232
Iritabilita (ANG2)	58.953	58.651	−0.302	57.271	56.888	−0.383	0.081	0.956	0.47	0.795
Antisociální postoje (ASP1)	**62.395**	59.465	−2.930	59.028	**61.281**	2.252	−5.183	0.000 ***	−5.67	0.000 ***
Nízká motivace (TRT1)	57.791	54.256	−3.535	56.197	55.047	−1.149	−2.385	0.139	−2.29	0.264
Nesdílnost (TRT2)	59.814	57.581	−2.232	57.869	57.944	0.075	−2.308	0.092 *	−1.52	0.369
Agresivita (AGGR)	54.767	54.383	−0.384	54.608	56.056	1.449	−1.833	0.235	−1.69	0.369
Nedostatečná sebekontrola (DISC)	**60.942**	**62.500**	1.558	**61.626**	**63.505**	1.879	−0.321	0.820	0.58	0.742
Hostilita (Ho)	**61.151**	57.628	−3.523	58.897	59.000	0.103	−3.626	0.001 ***	−3.89	0.003 ***

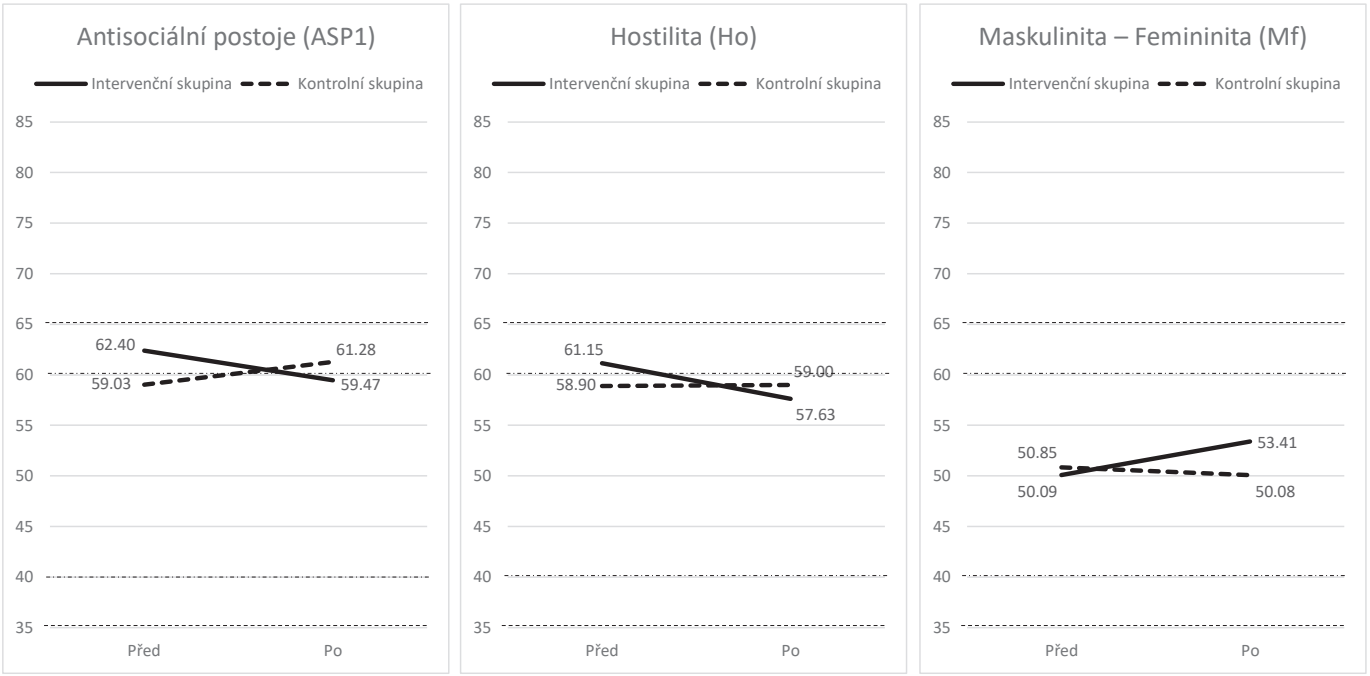
*** Výsledek signifikantní na 99 % hladině, ** Výsledek signifikantní na 95 % hladině, * Výsledek signifikantní na 90 % hladině
Počet účastníků, kteří byli zahrnuti do analýzy: u IS n = 86 (DD) resp. 84 (PSM-DD), u KS n = 107.
Tučně hodnoty vybočující z normy obecné (nevězeňské) populace (+/− 10 bodů), **červeně** hodnoty s klinicky významnou odchylkou od normy (+/− 15 bodů).
Tučně označené škály mají efekt odhadnutý jako signifikantní na 95 % hladině oběma metodami.

TABULKA 10 – SIGNIFIKANTNÍ EFEKTY GLM NA OSTATNÍ ŠKÁLY MMPI-2, STRIKTNÍ PŘÍSTUP K VALIDITĚ PROTOKOLŮ

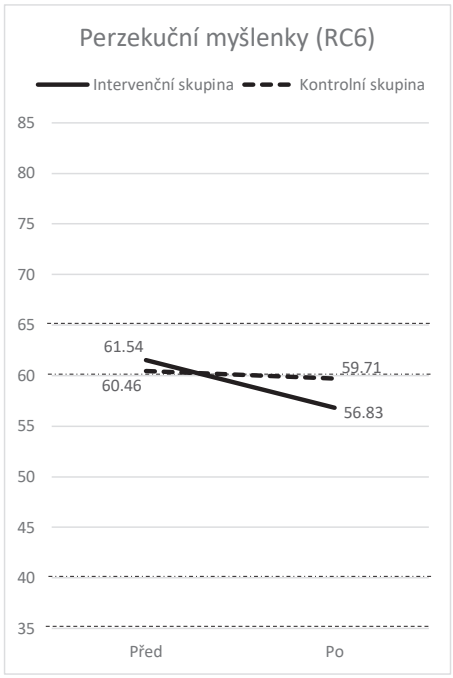
Ostatní škály MMPI-2 se statisticky významnými efekty	Pre IS průměr	Post IS průměr	Prům. změna IS	Pre KS průměr	Post KS průměr	Prům. změna KS	Rozdíl prům. změn (Odhad efektu DD)	p_ value	Odhad efektu PSM_DD	p_ value
Mf (Maskulinita – Femininita)	50.093	53.407	3.314	50.850	50.084	−0.767	4.080	0.001 ***	4.59	0.002 ***
RC3 (Škála cynismu)	**61.419**	58.000	−3.418	**60.608**	**60.468**	−0.140	−3.279	0.005 ***	−3.92	0.005 ***
RC6 (Perzekuční myšlenky)	**61.535**	56.825	−4.710	**60.458**	59.711	−0.748	−3.962	0.014 **	−2.84	0.143
Pa3 (Naivita)	41.617	44.279	2.663	43.551	43.197	−0.355	3.018	0.011 **	3.17	0.028 **
Ma1 (Amorálnost)	59.000	57.535	−1.465	54.570	58.916	4.346	−5.811	0.000 ***	−5.86	0.001 ***
CYN (Cynismus)	**65.326**	**60.500**	−4.825	**62.514**	**61.841**	−0.673	−4.152	0.002 ***	−4.22	0.007 ***
ASP (Antisociální chování)	**70.674**	**68.383**	−2.291	**66.589**	**68.832**	2.243	−4.534	0.003 ***	−4.85	0.008 ***
TPA (Chování typu A)	57.303	55.221	−2.082	54.813	56.178	1.365	−3.446	0.032 **	−2.96	0.141
TRT (Negativní postoje k terapii)	**61.081**	56.593	−4.489	59.187	58.430	−0.757	−3.732	0.005 ***	−2.67	0.109
DEP1 (Nedostatek puzení)	59.628	54.535	−5.093	58.776	57.084	−1.692	−3.401	0.055 *	−1.98	0.375
CYN1 (Misantropické přesvědčení)	**61.047**	57.233	−3.814	59.355	59.206	−0.149	−3.664	0.001 ***	−3.81	0.003 ***
ASP2 (Antisociální chování, subškála)	**79.674**	**82.605**	2.930	**80.243**	**79.010**	−1.234	4.164	0.022 **	4.71	0.034 **
TPA2 (Soupeřivost)	54.837	52.361	−2.477	53.841	55.289	1.449	−3.925	0.007 ***	−3.72	0.034 **
PSYC (Psychoticismus)	52.465	49.872	−2.593	51.860	52.159	0.299	−2.892	0.005 ***	−2.52	0.042 **
GM (Maskulinní role)	42.325	42.477	0.151	40.495	43.468	2.972	−2.821	0.013 **	−2.01	0.130

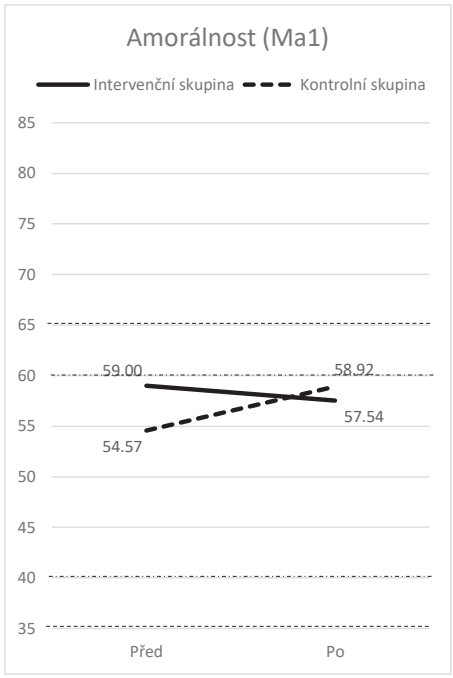
*** Výsledek signifikantní na 99 % hladině, ** Výsledek signifikantní na 95 % hladině, * Výsledek signifikantní na 90 % hladině
Počet účastníků, kteří byli zahrnuti do analýzy: u IS n = 86 (DD) resp. 84 (PSM-DD), u KS n = 107.
Tučně hodnoty vybočující z normy obecné (nevěžeňské) populace (+/– 10 bodů), červeně hodnoty s klinicky významnou odchylkou od normy (+/– 15 bodů).
Tučně označené škály mají efekt odhadnutý jako signifikantní na 95 % hladině oběma metodami.

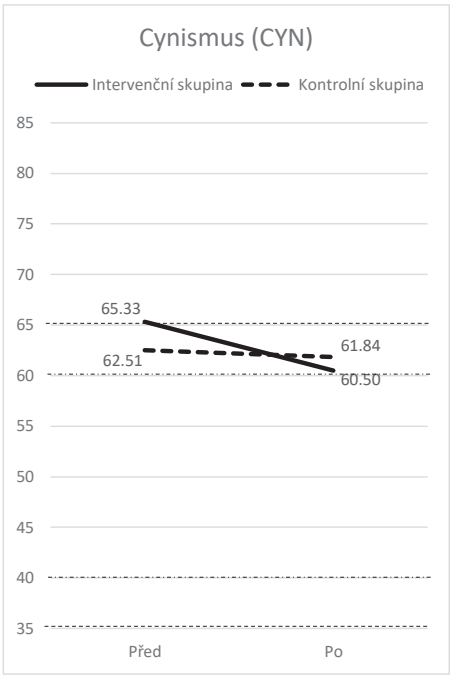
OBRÁZEK 5 – VYBRANÉ GRAFY POSUNŮ IS A KS U ŠKÁL MMPI-2



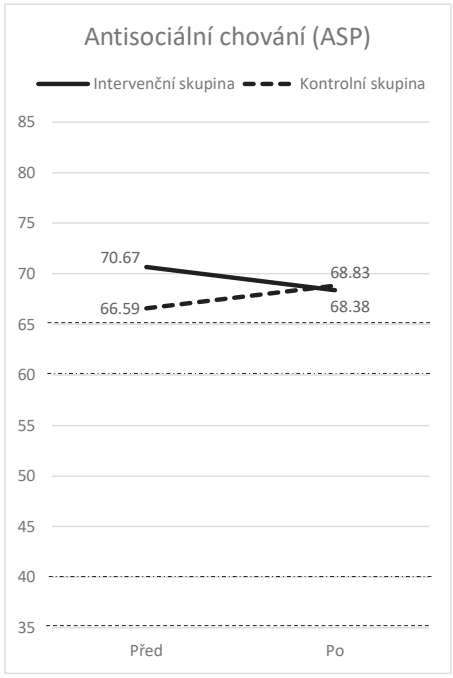
Pozn.: Skóre v rozmezí hodnot 40–60 je v rámci normy. Hodnoty skóre v rozmezí 35–40 a 60–65 ukazují na vybočení mimo normu běžné populace. Skóre s hodnotou pod 35 a nad hodnotou 65 ukazuje na klinicky významné vychýlení mimo normu.

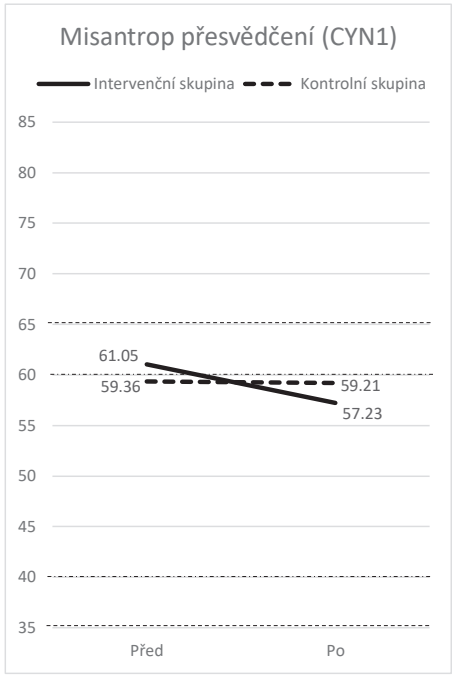






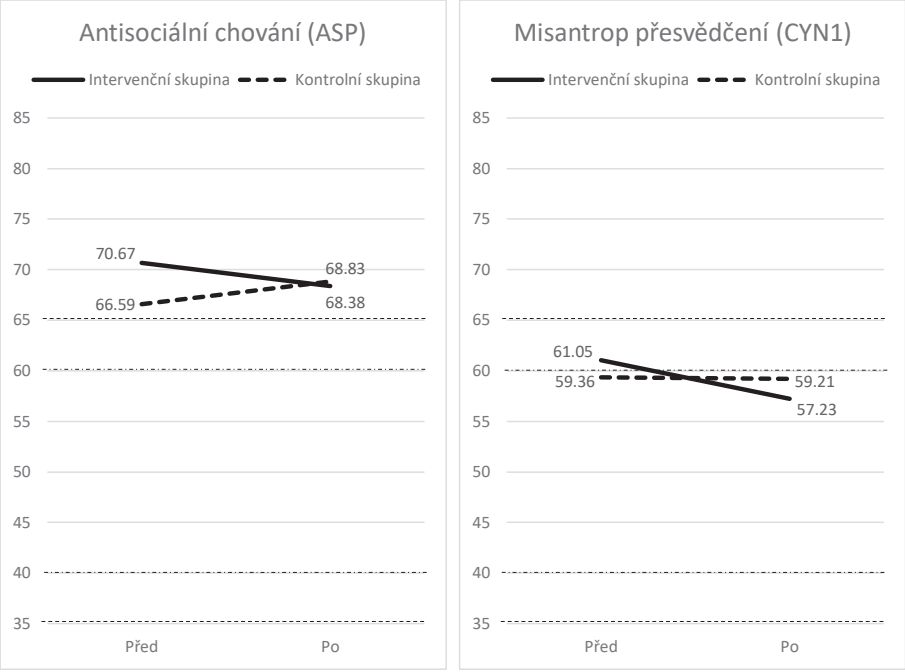
Pozn.: Skóre v rozmezí hodnot 40-60 je v rámci normy. Hodnoty skóre v rozmezí 35-40 a 60-65 ukazují na vybočení mimo normu běžné populace. Skóre s hodnotou pod 35 a nad hodnotou 65 ukazuje na klinicky významné vychýlení mimo normu.





Pozn.: Skóre v rozmezí hodnot 40-60 je v rámci normy. Hodnoty skóre v rozmezí 35-40 a 60-65 ukazují na vybočení mimo normu běžné populace. Skóre s hodnotou pod 35 a nad hodnotou 65 ukazuje na klinicky významné vychýlení mimo normu.

Zajímavý vývoj můžeme sledovat na škálách Problémy s autoritou (Pd2) a Antisociální chování (ASP2), kdy vývoj kontrolní skupiny se přibližuje normě běžné populace, zatímco u intervenční skupiny se hodnoty normě dále vzdalují. Toto nemusí znamenat problém, naopak. Položky sytící tyto škály vychází ze současného hodnocení minulých činů. V souladu se zaměřením terapie je možným vysvětlením, že účastníci díky terapii získali nový vhled na své minulé činy a hodnotí je více závažně než dříve. To znamená, že si absolventi GLM následně více uvědomují své potíže s autoritou, naopak kontrolní skupina časem hodnotí své minulé chování v těchto oblastech (pravděpodobně problematické) jako více normální.



Pozn.: Skóre v rozmezí hodnot 40-60 je v rámci normy. Hodnoty skóre v rozmezí 35-40 a 60-65 ukazují na vybočení mimo normu běžné populace. Skóre s hodnotou pod 35 a nad hodnotou 65 ukazuje na klinicky významné vychýlení mimo normu.

Z předchozí analýzy vyplývá, že terapie GLM má efekt na řadu škál zjišťovaných MMPI-2. Toto množství efektů vyvolalo otázku, zda mezi identifikovanými změnami existují nějaké souvislosti. Provedli jsme proto faktorovou analýzu, která zjednodušeně řečeno zkoumá, zda změny jednotlivých škál jsou na úrovni jednotlivých zkoumaných osob nějak vzájemně provázané.

Do faktorové analýzy, v jejímž rámci byla využita rotace direct oblimin, jsme zařadili všechny škály MMPI-2 (konkrétně rozdíl mezi hodnotou pre-testu a post-testu). Byli jsme zvědaví, zda se škály, na kterých jsme identifikovali významné změny vlivem terapie GLM, budou mít tendenci spojovat do samostatných faktorů nebo zda budou spojeny s jinými škálami, na kterých změny nebyly signifikantní.

Výsledky jsou velmi zajímavé. Škály, které vykazují významné změny vlivem GLM, se koncentrovaly do dvou z pěti nejvýznamnějších nalezených faktorů, další jsou pak slabě spojeny s faktorem třetím.

Z hlediska vysvětlení efektů GLM je nejzajímavější druhý nejsilnější identifikovaný faktor, který je silně spojen se signifikantními pozitivními změnami u účastníků terapie, které bychom mohli souhrnně nazvat jako *změna způsobu vztahování se k druhým a ke světu*. Tento faktor je spojen se škálami CYN1 (Misantropické přesvědčení, faktorová zátěž 0.88), CYN (Cynismus, 0.87), RC3 (Cynismus, 0.81) ASP1 (Antisociální postoje, 0.80), Pa3 (Naivita, –0.79), ASP (Antisociální chování, 0.76) a Ho (Hostilita, 0.69). U všech těchto škál jsme identifikovali významné změny zapříčiněné GLM. Dále do tohoto faktoru přistupují (slaběji) další škály, kde již statisticky významné změny přičitatelné GLM nemáme, a to Pa_S (Paranoia, skrytá, –0.68), Hy2 (Potřeba náklonnosti, –0.63) a CYN2 (Nedůvěřivost, 0.57). Tento faktor zachycuje asi nejdůležitější změny, které jsou hlavním cílem GLM. Zahrnuje prvky regulace chování, hostility, naivity a vnímání reality. Typicky se zde zvyšuje důvěra v jiné lidi, omezuje se pocit, že „jsem obětí ostatních a musím si na ostatní dávat pozor", snižuje se cynismus a dochází k posunu ve vnímání světa od „zlého" k „dobrému".

Druhý zajímavý faktor z hlediska GLM je v pořadí pátý nejsilnější a mohli bychom jej souhrnně nazvat *změna způsobu vztahování se k sobě samému*. Nacházíme zde dvě škály, kde identifikujeme efekty GLM, a to Pd2 (Problémy s autoritou, 0.61) a ASP2 (Antisociální chování, subškála, 0.54). Typickým vývojem je zde zhoršení již značně špatných hodnot, což však vzhledem k povaze škál je nutné hodnotit pozitivně. Položky sytící tyto škály mají povahu hodnocení předchozího chování. Pozorujeme zde větší otevřenost k negativnímu hodnocení a sebereflexi. Tento faktor tedy zachycuje typickou změnu účastníků ve smyslu „vnímal jsem se jako problémový, ale po terapii jsem seznal, že je to se mnou ještě horší, než jsem si dříve myslel".) V tomto faktoru pak ještě přibývají škály Pd (Psychopatická odchylka, 0.82), Pd_O (Psychopatie, zjevná, 0.66), Pd_S (Psychopatie, skrytá, 0.55) a Pd5 (Sebeodcizení 0.52), kde nacházíme typicky slabé zlepšení jak u IS, tak KS.

Několik dalších škál, na které má vliv terapie GLM, nacházíme slaběji spojené v nejsilnějším faktoru, který je různě silně spojen (faktorová zátěž nad 0.5, u všech škál se stejným zna-

ménkem) s více než 50 škálami MMPI-2. Nejsilněji (nad 0.8) je spojen se škálami A (Úzkost), DEP (Deprese), BIZ (Bizarní psychické aktivity), PK (Posttraumatická stresová porucha – Keane), nad 0.7 pak ještě Pa (Paranoia), RCd (Demoralizace), RC6* (Perzekuční myšlenky, na tuto škálu má GLM pozitivní vliv na hranici statistické signifikance), RC7 (Dysfunkční negativní emoce), RC8 (Abnormní prožitky), Pa1 (Persekuční myšlenky), Sc1 (Sociální odcizení), Sc3 (Nedostatek ego kontroly, kognitivní), Sc5 (Nedostatek ego kontroly, defektní inhibice), Pa_O (Paranoia, zjevná), PSYC* (Psychoticismus, na tuto škálu má GLM pozitivní vliv) OBS (Nutkavost), LSE (Nízká sebeúcta), WRK (Poruchy pracovního výkonu), BIZ2 (Schizotypální charakteristiky), Mt (Vysokoškolská maladjustace) a mnoho dalších škál slaběji, a to včetně škál TRT (Negativní postoje k terapii, 0.69), DEP1 (Nedostatek puzení, 0.62), TPA (Chování typu A, 0.59) a TPA2 (Soupeřivost, 0.52), kde jsme identifikovali pozitivní vliv GLM. U těchto škál nacházíme zlepšení mezi výchozí a konečnou hodnotou jak u IS, tak KS, přičemž u účastníků terapie GLM je zpravidla tato změna silnější, avšak málokdy je rozdíl statisticky signifikantní. Tento faktor bychom mohli nazvat jako souhrn nejrůznějších problémů v oblasti duševního zdraví, přičemž se zdá, že pobyt ve věznici zde má pozitivní vliv, který je trochu zesílen absolvováním terapie GLM. Tyto nejrůznější problémy mohou mít souvislost s akcentovanými rysy, jež se odvíjejí od polymorfních symptomů spojených s poruchami osobnosti a/nebo akcentovanými rysy osobnosti, jež mají dopady na sebeprožívání a seberegulaci.

Zmíníme ještě dva faktory, které jsme v datech identifikovaly, na které GLM nemá zřetelný vliv. V pořadí třetí nejsilnější faktor se sdružen se škálami HEA2 (Neurologické symptomy), Hs (Hypochondrie), Hy (Konverzní hysterie), RC1 (Somatické stesky), Hy4 (Somatické stesky), Hy_O (Hysterie, zjevná), HEA (Zájem o vlastní zdraví. U všech těchto škál dochází ke snižování hodnot jak u IS, tak KS. Faktor souvisí se somatizací psychických problémů. Somatizace zde plní úlohu ego-obranného mechanismu, neboť manifestuje potíže, které si jejich nositelé jsou jen obtížně schopni zvědomit.

A konečně poslední zjevný faktor souvisí se škálami Si (Sociální introverze), Si1 (Ostýchavost/sebevědomí), Si2 (Sociální vyhýbavost), SOD (Sociální nepohoda), SOD1 (Introverze), SOD2 (Plachost), INTR (Introverze/nízká pozitivní emocionalita). Jde o kompaktní faktor související s introverzí a plachostí ve společnosti, hodnoty se mezi pre-testem a post-testem mění jen velmi málo (typicky malé snížení jak u IS, tak KS), což odpovídá předpokladům o relativní neměnnosti temperamentu osoby.

Ve výše uvedeném přehledu škál se signifikantními efekty terapie GLM nacházíme ještě tři škály, které silněji nesouvisí s žádným z diskutovaných faktorů. Jde o Ma1 (Amorálnost), Mf (Maskulinita – Femininita) a GM (Maskulinní role). Ma1 slabě souvisí s faktorem „změna pohledu na svět a společnost" (0.42), zatímco Mf a GM spolu (ale nepříliš pevně) tvoří další samostatný faktor.

Výsledky faktorové analýzy tak můžeme shrnout tak, že GLM u účastníků relativně nezávisle mění jednak pohled na svět a společnost a jednak pohled účastníka na sebe sama a zároveň terapie GLM poněkud ulevuje od řady psychických problémů a zvyšuje přesvědčení o možnosti změny.

Doplňkový pohled na vliv GLM na riziko násilného chování přinášejí nástroje HCR-20 a PCL-R, které mají charakter expertního posouzení, vykonávaného v našem případě příslušnými pracovníky věznic.

Intervenční skupina se ve všech dílčích škálách více či méně zlepšila, hodnoty u kontrolní skupiny se obecně měnily výrazně méně a různými směry. V úhrnu u HCR-20 se IS oproti KS zlepšila (tj. došlo ke snížení hodnoty) o cca 2,6 bodu na 40 bodové škále, přičemž pohled na dílčí škály ukazuje, že většina efektu je soustředěna do klinických položek a částečně do položek zvládání rizik, zatímco anamnestické položky se prakticky nemění, což je v souladu s teoretickými předpoklady toho, jak se jednotlivé škály mohou měnit v čase. Hodnota KS se téměř nemění, takže většina efektu vychází ze zlepšení IS (o 2,3). Výsledek je statisticky signifikantní. Rovněž u PCL-R se IS oproti KS zlepšila (došlo ke snížení hodnot) o 2,7 až 2,9 bodu, efekt je přitom rozložen téměř rovnocenně mezi škály F1 a F2. Téměř celý efekt i zde spočívá ve zlepšení IS, zatímco KS se příliš nemění. I zde je výsledek statisticky signifikantní.

Výpočet jsme provedli jednak metodou Difference-in-difference (DD) a jednak metodou Propensity Score Matching v kombinaci s Difference-in-difference (PSM-DD). Obě metody nám dávají téměř shodné výsledky, které jsou uvedeny v tabulce[4] na následující straně.

4/ Uvedena je varianta, která vyloučila z analýzy dvě věznice v první kohortě, kde jsme identifikovali nejzásadnější problémy při sběru dat HCR-20 a PCL-R. Avšak ani při zahrnutí těchto dalších pozorování se závěry analýzy podstatně nemění. Současně jsme také provedli variantu analýzy, kdy jsme do výpočtu PS vedle základní demografie a SARPO začlenili rovněž předintervenční hodnoty 17 vybraných škál MMPI-2. Ani v této variantě se výsledky významněji nemění, velikost efektu poklesne přibližně o desetinu bodu.

TABULKA 11 – ANALÝZA VÝSLEDKŮ HCR-20 A PCL-R METODOU DD I PSM-DD

Rozdíl post-test pre-test	Průměr KS	Průměr IS	Efekt/Rozdíl (DD)	p_value	Efekt (PSM-DD)	p_value
HCR-20: Anamnestické položky	-0.018	-0.311	-0.292	0.005 ***	-0.198	0.113
HCR-20: Klinické položky	0.208	-1.135	-1.342	0.000 ***	-1.442	0.000 ***
HCR-20: Položky zvládání rizik	0.080	-0.849	-0.928	0.000 ***	-1.014	0.000 ***
HCR-20: HCR-20 celkem	**0.269**	**-2.294**	**-2.563**	**0.000 *** **	**-2.655**	**0.000 *** **
PCL-R: F1 - hrubý skór	0.220	-1.194	-1.413	0.000 ***	-1.609	0.000 ***
PCL-R: F2 - hrubý skór	-0.091	-1.387	-1.295	0.000 ***	-1.307	0.000 ***
PCL-R: Celkový hrubý skór	**0.152**	**-2.563**	**-2.716**	**0.000 *** **	**-2.908**	**0.000 *** **

Počet účastníků, kt. byli zahrnuti do analýzy: u IS n = 119, u KS n = 164 (pro DD), IS n = 116, u KS n = 162 (pro PSM-DD), malé rozdíly v počtu účastníků vstupujících do analýzy různými metodami jsou způsobeny absencí některých dat (část SARPO) pro výpočet propensity skóru (PS). PS je vypočten na základě základních demografických hodnot a rizik SARPO.
*** Výsledek signifikantní na 99 % hladině

POHLED ÚČASTNÍKŮ NA TERAPII

Kromě dominantně kvantitativního pohledu na výsledky terapie jsme v červenci 2022 pak realizovali dvě fokusní skupiny s dokončujícími účastníky třetí kohorty terapie a jejich terapeuty. Volba na základě convenience sampling padla na věznice Kynšperk a Vinařice.

Schopnost účastníků z řad odsouzených GLM reflektovat byla značně odlišná, ve Vinařicích jsme získávali mnohem bohatší odpovědi, zatímco v Kynšperku byly mnohé otázky pro účastníky příliš těžké. Fokusní skupiny tak přinesly dobrý vhled do rozdílů mezi jednotlivými skupinami účastníků. Ve Vinařicích jsou všichni dokončivší účastníci na vyhrazeném pracovním oddíle určeném pro odsouzené, kteří na sobě chtějí pracovat. Současně většina účastníků ve Vinařicích již nějaký terapeutický program před GLM absolvovala a byli tak zkušenými účastníky skupinové terapie. Rozdíly byly patrné už na úrovni základní demografie – Vinařická skupina byla starší, s průměrným věkem 39 let (v Kynšperku o 5 let méně), ve Vinařicích šlo většinou o prvotrestané (v Kynšperku všichni opakovaně ve VTOS), ve Vinařicích měla většina účastníků středoškolské vzdělání (v Kynšperku většina jen základní).

Cílem této části výzkumu bylo získat od terapeutů i účastníků „lidové teorie (folk theories)" o tom, co je to něco, kvůli čemu GLM terapie funguje, v jakých situacích a pro koho funguje, případně proč a pro koho někdy nefunguje.

V rámci odpovědí na základní otázku, co dělá GLM funkčním, se objevovaly následující témata:

- GLM je dobře sestavený, ucelený a funkční program, přičemž za zásadní složky lze považovat jeho orientaci na pozitivní životní cíle a respektující, lidský přístup, který vede k vytvoření vztahu důvěry mezi účastníky navzájem i mezi účastníky a terapeuty (terapeuti).

- Němečtí lektoři mezi principy programu zdůrazňují orientaci na zdroje, pozitivní obraz člověka a práci s nevědomím.

- Vzájemná důvěra je motiv, na kterém shodují terapeuti i účastníci. Terapeuti pak přidávají ještě jeden důležitý rozměr důvěry, a to důvěru v samotný program (jen pokud v něj věřím, mohu jej dobře realizovat).

- Účastníci vyzdvihují pocit bezpečí a velký prostor věnovaný poznání sebe sama, ať už v minulosti nebo v budoucnosti (části mé minulé já a mé budoucí já) *„rozparcelování osobnosti"*, *„taky mě rozložili, a pokusili se složit, ale ještě nejsem hotový, ještě pořád nemám v hlavě složený celý mozek, ještě pořád každou noc skládám jednotlivé střípky"*, *„Rozšroubovali moji hlavu, rozbili mi moje ego, a pak mě po kousíčkách skládali zpátky"*.

- Účastníci si chválí i orientaci na budoucnost, včetně získání praktické výbavy (upomínkové předměty, životní motta) (Curyšský model zdrojů).

- Důležitým motivem je pak skupinová práce, jak pro účastníky, tak pro terapeuty. *„…tady jsem se lidem svěřil, tady jsem našel bezpečné prostředí ve skupině. Řekl jsem i to, co ještě nikdy nikomu venku"*, *„Měl jsem pocit podpory, bezpečí a jistoty u kluků"*.

- Vinařičtí účastníci naznačují, že i po skončení terapie do nějaké míry skupinová terapeutická práce pokračuje na oddíle svépomocí, i bez přítomnosti terapeutů.

- Terapeuti i účastníci si všímají potřeby sehranosti v týmu. Symbióza mezi terapeuty byla tak velká, že *„i když každý vařil někde jinde, tak se vařili stejná jídla“* (tvrzení účastníků).

- Vinařičtí účastníci, kteří zpravidla měli zkušenosti i z jiných programů, přidávají postřeh o pozitivním vlivu velké intenzity programu: *„Jiné programy jsou např. 1 týdně, a to se stihnete z toho vyspat. Ale zde je to intenzivní, nemáte šanci nikam utéct. Nimráte se v tom několikrát týdně, ve 3 hodinových sezeních, je to husté.“*

- Terapeuti i účastníci se také shodují na tom, že často bylo nutné ze skupiny na začátku vyloučit některé problematické jedince, kteří to buď nemysleli vážně, nebo terapii příliš bourali.

Účastníci z Vinařic:

- *Mě to úplně rozebralo, a jsem rád, že mě to pak zase složilo zpátky.*

- *Taky mě rozložili, a pokusili se složit, ale ještě nejsem hotový, ještě pořád nemám v hlavě složený celý mozek, ještě pořád každou noc skládám jednotlivé sklípky.*

- *Rozšroubovali moji hlavu, rozbili mi moje ego, a pak mě po kousíčkách skládali zpátky.*

- *Bylo to, jako by mi někdo otevřel hlavu a pitval se mi tam.*

- *Máma mi po absolvování do telefonu říkala „Ty jsi nějaký divný.“ [ve smyslu jiný – lepší]*

Účastníci z Kynšperka:

- *když má člověk v sobě nějaké démony, tak si je tam postupně najde. V průběhu programu se vyjasňovala jeho osobnost.*

Současně jsme pokládali i otázku, kdy nebo pro koho GLM nefunguje a v jakých situacích a kontextech vznikají problémy. Zde jsou výroky do značné míry inverzní k předchozímu tématu.

- Terapeuti si všímají některých nevhodných profilů účastníka, se kterým měli následně v terapii problémy, případně který terapii opustil. Zde jde zejména o přítomnost závažnější psychiatrické diagnózy (zpravidla ve spojitosti se závislostmi), závažnější poruchy chování osobnosti, případně nízká mentální úroveň (ta je pravděpodobně signalizována i nízkým dosaženým vzděláním, jak nám indikují kvantitativní data).

- K problematickým profilům účastníka patří i nějaký jiný důvod nevhodnosti klienta pro skupinovou práci.

- Terapeuti také popisují řadu problémů na straně klientů souvisejících s nízkou nebo účelovou motivací vstupu do terapie, absenci motivace ke změně sebe sama, strach z vlastního selhání nebo z toho, být zranitelný. Negativně se projevuje i silná prizonizace. Terapeuti přiznávají případy, kdy se tyto vstupní postoje nepodařilo překonat. V některých případech terapeuti identifikovali nevhodné načasování terapie z hlediska potřeb klienta (intervence přišla pozdě).

- Účelovost motivace a neochotu se otevřít označují jako hlavní důvod předčasného odchodu některých klientů i úspěšní absolventi terapie.

- Další možné problémy (na základě vlastních zkušeností) vidí terapeuti ve vlastních chybách při terapii, zmiňována byla neschopnost dostatečně zaujmout, přílišné opečovávání, chyba v nastavení nepřiměřených očekávání a také příliš málo cvičení.

- Z hlediska kontextu pak terapeuti i klienti zmiňují nepřátelské prostředí na ubytovně (pokud jsou klienti ubytováni společně s odsouzenými, kteří se GLM neúčastní), a s tím spojená psychicky náročná stigmatizace, že dotyčný „chodí na terapii“ i nutnost držet si dvě tváře (jednu na terapii a jednu „mezi vlky“).

- Negativní vlivy může mít také nestabilní terapeutický tým nebo jinak nevhodné podmínky pro terapii (např. složitá koordinace s pracovním zařazením odsouzených).

- Absolventi GLM terapie jako nejnáročnější části, kdy zvažovali odchod z terapie, zmiňovali testování MMPI-2 (které nesouvisí přímo s terapií, zde si odnášíme poznatek o problematičnosti tohoto nástroje pro evaluaci) a také části terapie týkající se „připomínání minulého života“ případně otevírání citlivých osobních témat (např. vztahy s důležitými příbuznými, např. zemřelý otec, nekomunikující dcera atd.).

DÍLČÍ POHLED NA JEDNOTLIVÉ KOHORTY A VĚZNICE

Nyní se podívejme, jak je zjištěný pozitivní efekt GLM distribuován. Nabízí se jednak pohled po jednotlivých kohortách a jednak po jednotlivých věznicích. Pro zjednodušení se budeme věnovat jen osmi škálám MMPI-2, v jejichž rámci jsme zaznamenali nejsignifikantnější rozdíly.

TABULKA 12 – T-TEST SHODY STŘEDNÍCH HODNOT: MMPI-2, IS VS KS PODLE ÚČASTI V GLM, STRIKTNÍ PŘÍSTUP K VALIDITĚ, ROZDĚLENÍ DLE JEDNOTLIVÝCH KOHORT

Rozdíl post-test pre-test, škály MMPI-2	**Kohorta 1 (N IS = 22, N KS = 31)**		**Kohorta 2 (N IS = 20, N KS = 39)**		**Kohorta 3 (N IS = 44, N KS = 37)**	
	rozdíl	**p_value**	**rozdíl**	**p_value**	**rozdíl**	**p_value**
Antisociální postoje (ASP1)	6.563	0.01 ***	2.864	0.09 *	6.546	0.00 ***
Hostilita (Ho)	4.318	0.06 *	1.194	0.41	4.298	0.02 **
Maskulinita – Femininita (Mf)	6.745	0.01 ***	3.433	0.10 *	3.387	0.06 *
Cynismus (RC3)	4.131	0.10 *	1.254	0.48	4.181	0.03 **
Amorálnost (Ma1)	6.745	0.02 **	2.300	0.41	7.766	0.00 ***
Cynismus(CYN)	3.383	0.21	1.907	0.30	6.258	0.01 ***
Antisociální chování (ASP)	6.697	0.04 **	0.566	0.81	6.663	0.01 ***
Misantropické přesvědčení (CYN1)	5.221	0.03 **	2.292	0.16	4.186	0.02 **
Průměrná velikost rozdílu	**5.48**		**1.98**		**5.41**	

Na úrovni kohort zjišťujeme, že pozitivní změny byly největší (a podobně velké) u kohorty 1 a kohorty 3. Pozitivní změny identifikujeme i u druhé kohorty, jejich velikost je však jen třetinová oproti první a třetí kohortě. Jako přijatelné vysvětlení se nabízí, že druhá kohorta byla nejvíce poznamenána restriktivními opatřeními a přerušováním terapie vzhledem k pandemii Covid-19.

TABULKA 13 – T-TEST SHODY STŘEDNÍCH HODNOT: MMPI-2, IS VS KS PODLE ÚČASTI V GLM, STRIKTNÍ PŘÍSTUP K VALIDITĚ, ROZDĚLENÍ DLE JEDNOTLIVÝCH VĚZNIC

Rozdíl post-test pre-test, škály MMPI-2	**Věznice 1** (N IS = 9, KS = 26)	**Věznice 2** (N IS = 21, KS = 21)	**Věznice 3** (N IS = 15, KS = 21)	**Věznice 4** (N IS = 4, KS = 10)	**Věznice 5** (N IS = 14, KS = 13)	**Věznice 6** (N IS = 23, KS = 16)
Antisociální postoje (ASP1)	3.936	13.143	-2.267	7.300	1.016	3.000
Hostilita (Ho)	8.846	8.953	-3.953	5.700	3.055	0.468
Maskulinita – Femininita (Mf)	4.017	9.286	5.695	1.450	1.226	0.226
Cynismus (RC3)	1.013	9.715	-4.085	3.750	2.192	2.462
Amorálnost (Ma1)	7.530	11.191	2.657	12.950	0.917	-0.582
Cynismus(CYN)	6.115	11.000	-3.781	4.450	2.401	1.764
Antisociální chování (ASP)	4.423	13.667	-5.619	10.000	-0.506	1.582
Misantrop. přesvědčení (CYN1)	2.248	9.047	-3.333	3.300	2.335	3.777
Průměrná velikost rozdílu	**4.77**	**10.75**	**-1.84**	**6.11**	**1.58**	**1.59**
Kontext: IS v rámci věznice je oproti KS	Spíše náročnější a s vyšším vzděláním	Spíše náročnější a s vyšším vzděláním	Spíše náročnější a s nižším vzděláním	Srovnatelná a s nižším vzděláním	Srovnatelná a s nižším vzděláním	Spíše snazší a s vyšším vzděláním

Významné rozdíly nacházíme při porovnání síly efektu na úrovni jednotlivých věznic. Nacházíme jednu věznici s vysoce nadprůměrnými pozitivními efekty, dvě přibližně s průměrnými, dvě podprůměrné a jednu dokonce s negativním efektem. Prvoplánově se nabízí vysvětlení různě dobrou prací jednotlivých terapeutických týmů. To je pochopitelně možné a rozdíly do značné míry korelují i se subjektivním vnímáním projektového týmu. Je však nutné vzít i v úvahu možné rozdíly mezi věznicemi, pokud jde o náročnost intervenční skupiny a její srovnatelnost s kontrolní skupinou v rámci dané věznice (která na úrovni jednotlivých věznic nemusí být příliš dobrá). Zde skutečně nacházíme u věznice s nejslabším výsledkem jednak vyšší koncentraci účastníků s nízkým vzděláním (které, jak jsme zjistili, značně determinuje velikost pozitivního efektu u účastníka) a současně také vykazuje ve srovnání s kontrolní skupinou výrazně náročnější intervenční skupinu (např. vyšší dynamické faktory Závislosti a Osobnost a chování SARPO, signifikantní rozdíly v HCR-20 a PCL-R i v některých škálách MMPI-2), i když dosažené vzdělání zde je u IS i KS přesně shodné. Tento terapeutický tým měl tedy nejhorší výchozí podmínky. Naopak nejvýhodnější výchozí podmínky, pokud jde o profily účastníků, měl patrně tým věznice č. 6, jejíž výsledky jsou však podprůměrné.

V kombinaci s kvalitativními vhledy do specifik jednotlivých věznic považujeme za pravděpodobná následující vysvětlení slabších výsledků. U Věznice 3 jde možná o kombinaci nejnáročnějšího profilu účastníků spolu s nedostatečným přizpůsobením jazyka terapie velmi nízkému vzdělání účastníků. U Věznice 5 jde možná o kombinaci relativně náročné skupiny účastníků a velké nestability terapeutického týmu. U Věznice 6 pak jde možná o výsledek specifického profilu účastníků, který v rámci svých typicky dlouhých trestů již zpravidla absolvovali relativně podobné programy zacházení a změnou tak již do určité míry prošli před provedením pre-testu a v rámci GLM už se neměli příliš kam posouvat.

Můžeme tak přijmout závěr, rozdíly mezi věznicemi jsou nejspíš zčásti způsobené různou kvalitou terapeutického procesu a zčásti způsobené různě náročnými skupinami účastnícími se terapie a dalším faktorem může být ještě odlišný survivor bias způsobený odlišnými poměry dokončivších a nedokončivších účastníků.

PROPOUŠTĚNÍ Z VÝKONU TRESTU

Další oblastí, kde je užitečné zkoumat efekty terapie GLM, je otázka, zda účast v terapii ovlivňuje stávající nebo následné tresty odnětí svobody. K tomuto účelu jsme analyzovali administrativní data z Vězeňského informačního systému (VIS), které jsme získali na základě informovaného souhlasu účastníků. Data máme k dispozici ke konci března 2023. Podívejme se nejprve, jak účast v terapii GLM ovlivňuje již samotný trest, v jehož průběhu terapie probíhá. Možným efektem je zde změna pravděpodobnosti předběžného propuštění.

Přestože plánem bylo, aby byli účastníci projektu propuštěni z VTOS během půl roku následujícího po ukončení terapie GLM, nebylo možné toto plně zajistit. V některých případech personál věznic, který prováděl nábor spíše předpokládal, že účastník nebude podmínečně propuštěn, avšak soud jej propustil ještě před dokončením terapie, jindy podmínku předpokládal, avšak účastník zůstal ve věznici dále.

K prvnímu propuštění účastníka projektu tak došlo již 10. února 2020, kdy propustili na podmínku člena KS v Jiřicích. 12. února 2020 pak byl propuštěn rovněž na podmínku člen IS v Pardubicích (s nedokončenou terapií)[5].

Naopak ke konci března 2023 ještě nebylo propuštěno 45 členů IS a 34 členů KS.

Pokud porovnáme pravděpodobnost podmínečného propuštění v rámci stávajícího trestu, zjistíme, že u účastníků terapie GLM je pravděpodobnost 31,5 %, u člena kontrolní skupiny to je jen 21,9 %. Účast v terapii tak zvyšuje šanci na předčasné propuštění o cca 10 p. b., resp. 44 %. Přesná hodnota závisí na zvolené metodě, prosté porovnání IS a KS vede k rozdílu 9,6 p.b., zatímco postup porovnání na základě párování (Propensity score matching – PSM) vede k rozdílu 10,7 p.b., který je signifikantní na 90 % hladině. Můžeme tedy pozorovat, že efektem vstupu do terapie GLM je zvýšení šance na podmínečné propuštění. Je vhodné zdůraznit, že v tomto případě porovnáváme celé původní skupiny IS a KS, tedy bez ohledu na to, zda terapie byla dokončena či v jakém rozsahu.

Tomuto zvýšení pravděpodobnosti odpovídá 15–17 dodatečně propuštěných členů IS, přičemž v průměru došlo ke zkrácení trestu o 505 dní. V roce 2022 byl průměrný výdaj vězeňské služby na 1 vězně a den ve výši 1 773,30 Kč (*Statistická ročenka Vězeňské služby 2022, 2023, s. 55*), touto perspektivou by šla vyčíslit úspora ve výši 14,3 mil. Kč. Jen tímto se projekt v zásadě zaplatil. Pochopitelně zdaleka ne všechny zahrnuté výdaje mají charakter variabilních nákladů a úsporu nelze v plném rozsahu realizovat s propuštěním několika odsouzených, přesto jde o užitečné vyčíslení. Na druhou stranu lze uvažovat i o dalších pozitivních efektech toho, že někdo není ve vězení.

Lze se také podívat, nakolik bylo podmínečné propuštění namístě – šlo o změnu chování účastníků, která byla rozpoznána soudci a státními zástupci v rámci posouzení podmí-

5/ Spíše pro zajímavost lze uvést, že ani jeden z nich do března 2023 nerecidivoval.

nečného propuštění, nebo šlo jen o změnu chování soudů, které reagovali na informaci o zařazení do terapie? Odpověď lze hledat v otázce, jaká byla následná míra recidivy takto propuštěných.

Ke zhodnocení míry recidivy v naší evaluaci používáme *Kaplan-Meier failure function* (Kaplan & Meier, 1958). Kaplan-Meierův odhad selhání je statistická funkce, která nám pomáhá porovnávat míru kriminální recidivy mezi dvěma skupinami – intervenční a kontrolní skupinou. Ale jakým způsobem funguje tento výpočet? Představme si, že máme skupinu lidí, kteří prošli terapeutickým programem Good Lives Model (intervenční skupina), a skupinu lidí, kteří se do tohoto programu nezapojili a pokračovali ve standardním vězeňském režimu (kontrolní skupina). Cílem je sledovat, jak se v těchto dvou skupinách vyvíjí míra recidivy, tedy opakování trestného jednání.

Kaplan-Meierův odhad selhání bere v úvahu časový průběh událostí, jako je například opětovné zapojení do kriminálního jednání, a vypočítává pravděpodobnost, že událost nastane v daném časovém okamžiku. Funkce tedy sleduje, jak rychle dochází k recidivě a jak se tato pravděpodobnost mění v průběhu času.

Na základě dat z obou skupin (intervenční a kontrolní) se vytvoří tzv. Kaplan-Meierova křivka, která graficky zobrazuje průběh pravděpodobností selhání (recidivy) v čase. Pokud je rozdíl mezi křivkami skupin statisticky významný, naznačuje to, že terapeutický program Good Lives Model může mít pozitivní vliv na snižování rizika budoucího trestného jednání.

Tento výpočet nám umožňuje získat kvantitativní informace o tom, jakým způsobem se terapie odráží v recidivě a jaký je rozdíl mezi intervenční a kontrolní skupinou. Je to užitečný nástroj pro vyhodnocování účinnosti terapeutických programů a poskytuje nám lepší přehled o tom, jaké programy a intervence mají potenciál snižovat riziko budoucího kriminálního chování.

Kaplan-Meierův odhad selhání také pracuje s tzv. cenzurovanými pozorováními, což jsou situace, kdy nemáme přesné informace o tom, kdy se událost stala, ale víme, že se stala až po určitém časovém bodě. To je často případ, když sledujeme dlouhodobé události, jako je například kriminální recidiva. Například víme, že klient nerecidivoval po jednom roce od propuštění, ale o situaci po dvou letech informaci nemáme, protože tak dlouho ještě k datu pozorování klient není na svobodě. Těmto situacím se říká, že jsou cenzurovány časem, Kaplan-Meierův odhad je však bere v úvahu. V praxi to znamená, že se tyto cenzurované pozorování zahrnují do analýzy, kde se používá matematický model, který bere v úvahu čas, do kterého jsme schopni sledovat účastníky, a určuje pravděpodobnost, že událost se stane až po tomto časovém bodě.

Z porovnání Kaplan-Meierova odhadu selhání pro podmínečně propuštěné z IS a z KS zjišťujeme, že míra recidivy u IS není vyšší než u KS (Kaplan-Meierovy křivky nejsou statisticky odlišné, zejména pro malý počet pozorování), skutečně zaznamenané hodnoty pak ukazují na nižší recidivu podmínečně propuštěných z intervenční skupiny. To ukazuje následující tabulka.

TABULKA 14 – KAPLAN-MEIERŮV ODHAD SELHÁNÍ U PODMÍNEČNĚ PROPUŠTĚNÝCH (IS A KS)

Čas od propuštění (ve dnech)	Pravděpodobnost selhání u KS (N bez GLM = 44)	Pravděpodobnost selhání u IS (N s GLM = 51)
182.5 dní (půl roku)	0.0476	0.0000
365 dní (rok)	0.1352	0.0635
547.5 dní (rok a půl)	0.2113	0.1943
730 dní (dva roky)	0.2720	0.2676

První sloupec udává čas od propuštění (ve dnech, tedy půl roku, rok, rok a půl a dva roky), druhý pravděpodobnost selhání (recidivy operacionalizované jako znovuuvěznění) u členů KS a třetí sloupec pravděpodobnost selhání u IS. Vidíme, že míra recidivy je výrazně nižší během prvního roku, po 18 měsících se obě míry začínají přibližovat, avšak u IS jsou stále nižší. Lze tak usoudit, že podmínečné propouštění účastníků GLM nebylo chybou.

EFEKTY NA MÍRU RECIDIVY

Nyní se podíváme na recidivu celých skupin, nikoliv pouze podmínečně propuštěných. Velikost pozorovaného vzorku je omezena tím, že ke konci března 2023 ještě nebylo propuštěno 45 členů IS a 34 členů KS. Do 31. 3. 2023 máme z 363 sledovaných účastníků 90 příběhů recidivy, z toho 74 pravomocných odsouzení a 16 vazebních stíhání. Z 90 recidiv je 85 případů zjevně nové trestné činnosti, tedy činů, následujících po účasti v projektu, ve třech případech jde zjevně o starou trestnou činnost a ve dvou případech nejsme schopni na základě dostupných dat toto rozhodnout. K dispozici máme informace o datu opětovného uvěznění, včetně data zahájení vazebního stíhání, u pravomocně odsouzených známe trestné činy i délku trestu. Umíme tak rozlišit, zda šlo o násilný trestný čin. Z 90 případů recidivy jde o násilný čin v 36 případech.

Uzávěrka dat ke konci března 2023 odpovídá různě dlouhé době od propuštění po účasti v projektu GLM v závislosti na

kohortě terapie. Významné množství členů první kohorty tak můžeme sledovat přibližně dva a půl roku, členy druhé kohorty přibližně rok a půl a členy třetí kohorty přibližně půl roku.

V některých případech jsme u členů první kohorty pozorovali již dva cykly kriminální recidivy. Pro ilustraci zde uvádíme první případ recidivy u člena IS a u člena KS:

- V srpnu 2020 po necelém měsíci na svobodě byl znovu uvězněn člen IS ze Stráže pod Ralskem. Poškozenému ukradl mobilní telefon, přičemž mu hrozil injekční stříkačkou. Po necelých dvou letech propuštěn, do měsíce opět recidivoval a byl zadržen při pokusu o krádež mobilních telefonů v prodejně. Následoval další trest necelých dvou let.

- I první recidivista z KS je ze Stráže. Po necelých dvou měsících byl uvězněn v prosinci 2020 za porušení zákazu řídit motorová vozidla. Odseděl si 20 měsíců a po třech měsících si čin zopakoval a dostal dalších 16 měsíců.

Pro zhodnocení efektů terapie GLM na kriminální recidivu potřebujeme porovnat Kaplan-Meierovy funkce pro intervenční a kontrolní skupinu. Pro tento úkon existují standardní statistické testy. V našem případě *Log-rank test for equality of survivor functions* i všechny jiné varianty testu vedou k závěru, že nelze potvrdit hypotézu o odlišných funkcích přežití/selhání, a tedy nemáme statisticky signifikantní efekt terapie GLM na recidivu.

Míru recidivy pro jednotlivé skupiny vždy s odstupem 6 měsíců ukazuje následující tabulka.

TABULKA 15 – KAPLAN-MEIERŮV ODHAD SELHÁNÍ IS A KS, K BŘEZNU 2023

Čas od propuštění (ve dnech)	Pravděpodobnost selhání u KS (N bez GLM = 201)	Pravděpodobnost selhání u IS (N s GLM = 162)
182.5 dní (půl roku)	0.0748	0.0650
365 dní (rok)	0.1690	0.1849
547.5 dní (rok a půl)	0.2530	0.2419
730 dní (dva roky)	0.3434	0.3407

Rozdíly jsou velmi malé, pro obě skupiny platí, že po 18 měsících recidivuje přibližně čtvrtina propuštěných, po 24 měsících již třetina.

Alternativně jsme provedli i porovnání recidivy v případech, kdy jde prokazatelně o novou trestnou činnost. Vzhledem k malému počtu případů staré trestné činnosti (5 z 90) nejsou rozdíly velké, výsledky se jen nepatrně změní ve prospěch IS.

Druhý alternativní pohled je na charakter trestné činnosti. GLM je především terapie s cílem omezení násilného chování, můžeme se tedy zabývat tím, jaká byla míra násilné recidivy. V našem souboru máme 36 případů násilných trestných činů, z toho 15 u IS a 21 u KS.

TABULKA 16 – KAPLAN-MEIERŮV ODHAD NÁSILNÉ RECIDIVY IS A KS, K BŘEZNU 2023

Čas od propuštění (ve dnech)	Pravděpodobnost selhání u KS (N bez GLM = 201)	Pravděpodobnost selhání u IS (N s GLM = 162)
182.5 dní (půl roku)	0.0170	0.0203
365 dní (rok)	0.0912	0.0830
547.5 dní (rok a půl)	0.1415	0.0959
730 dní (dva roky)	0.1580	0.1608

Ani zde nenacházíme významné rozdíly a v obou skupinách se do dvou let stane pachatelem násilného trestného činu asi 16 % odsouzených.

Poslední zajímavý výsledek týkající se recidivy, je porovnání délky trestů u recidivujících členů IS a KS. Ani zde nenacházíme statisticky významný rozdíl. Uvažujeme-li pouze pravomocné rozsudky, kde známe celkovou délku vyměřeného trestu, jde o 741 dní odnětí svobody pro recidivující členy KS a 743 dní odnětí svobody pro recidivující členy IS, tedy dva roky odnětí svobody pro obě skupiny.

Porovnání Kaplan-Meierových odhadů selhání IS a KS předpokládá absenci počátečních rozdílů mezi skupinami. My předpokládáme na základě předchozích analýz, že v našem případě by tyto rozdíly neměly být významné. Přesto může být zajímavé podívat se ještě na rozdíly v recidivě pomocí metody Propensity score matching (PSM), která eliminuje výchozí rozdíly v pozorovaných charakteristikách IS a KS pomocí párování nejpodobnějších členů IS a KS. Omezením tohoto přístupu je, že neumí pracovat s pozorováními cenzurovanými časem. Nabízí se tak dvě varianty, jak s cenzurovanými pozorováními zacházet. První je považovat tyto situace za situace bez recidivy (která fakticky ještě nemohla nastat), druhá je považovat tyto situace za „missingy" a tyto situace do pozorování nezahrnout. Oba výsledky si porovnáme.

TABULKA 17 – ODHAD RECIDIVY IS A KS POMOCÍ PSM, VARIANTA 1, K BŘEZNU 2023

Čas od propuštění (ve dnech)	**Pravděpodobnost selhání u KS (N bez GLM = 192)**	**Pravděpodobnost selhání u IS (N s GLM = 156)**
182.5 dní (půl roku)	0.0897	0.0641
365 dní (rok)	0.1603	0.1603
547.5 dní (rok a půl)	0.2179	0.1923
730 dní (dva roky)	0.2564	0.2308

TABULKA 18 – ODHAD RECIDIVY IS A KS POMOCÍ PSM, VARIANTA 2, K BŘEZNU 2023

Čas od propuštění (ve dnech)	Pravděpodobnost selhání u KS	Pravděpodobnost selhání u IS	N bez GLM	N s GLM
182.5 dní (půl roku)	0.1208	0.0725	171	138
365 dní (rok)	0.3183	0.2252	144	111
547.5 dní (rok a půl)	0.4851	0.3448	120	87
730 dní (dva roky)	0.6435	0.5000	85	72

Velmi rozdílné míry recidivy oproti Kaplan-Meierovu odhadu jsou způsobeny rozdílným zacházením s cenzurovanými pozorováními. V obou variantách výsledek vychází ve prospěch IS, což je povzbudivé, avšak jsou zde určitá omezení, která nabádají k opatrnosti. Žádný z uvedených rozdílů stále není statisticky významný. Výsledky jsou také velmi citlivé na nastavení konkrétní metody párování, v druhé variantě s časem klesá počet zahrnutých pozorování a také dochází k častému párování s několika specifickými členy KS, kteří tak ve výsledku mají větší váhu.

Je vhodné podotknout, že existují i statistické přístupy, které umějí zohlednit jak cenzurovaná pozorování, tak případné rozdíly mezi skupinami, tyto jsou však v současné době mimo schopnosti evaluačního týmu. Pokusíme se k nim přistoupit v některé z následných analýz, pokud se podaří získat pozorování recidivy s dalším odstupem.

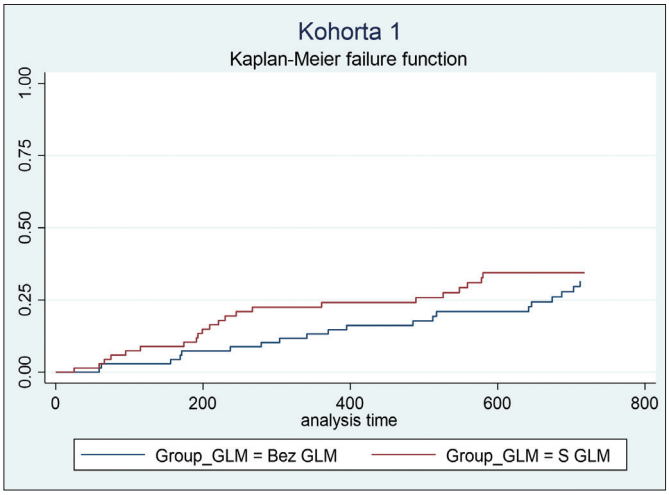
Pokud se vrátíme k původní analýze založené na Kaplan-Meierově odhadu, můžeme se ještě zaměřit na prozkoumání distribuce zjištěných rozdílů, protože zde nacházíme dvě velmi zajímavé situace.

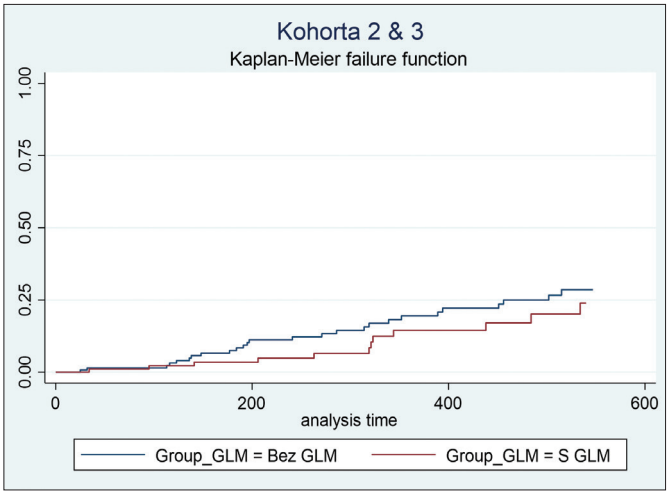
Zaprvé, zjišťujeme velké rozdíly, pokud jde o chování účastníků jednotlivých kohort. Detaily přináší následující tabulka a grafy.

TABULKA 19 – KAPLAN-MEIERŮV ODHAD SELHÁNÍ IS A KS KOHORTA 1 VS. KOHORTY 2 A 3, K BŘEZNU 2023

Čas od propuštění (ve dnech)	**Pravděpodobnost selhání u KS KOHORTA = 1**	**Pravděpodobnost selhání u IS KOHORTA = 1**
182.5 dní (půl roku)	0.0735	0.1041
365 dní (rok)	0.1324	0.2410
547.5 dní (rok a půl)	0.2098	0.2755
730 dní (dva roky)	0.3347	0.3445
Čas od propuštění (ve dnech)	**Pravděpodobnost selhání u KS KOHORTA = 2 a 3**	**Pravděpodobnost selhání u IS KOHORTA = 2 a 3**
182.5 dní (půl roku)	0.0752	0.0347
365 dní (rok)	0.1950	0.1448
547.5 dní (rok a půl)	0.2856	0.2394

OBRÁZEK 6 – KAPLAN-MEIEROVA KŘIVKA SELHÁNÍ





Rozdíly nejsou statisticky významné, ale ukazují, že efekt terapie GLM byl spíše negativní pro první kohortu a spíše pozitivní souhrnně pro druhou a třetí kohortu (kde však máme zatím kratší dobu pozorování).

Čím si tyto rozdíly vysvětlit? Pravděpodobně to není tím, že by se terapeuti na první kohortě teprve „učili", protože jak jsme uvedli dříve, první kohorta vykazovala velmi dobré výsledky na úrovni psychologických změn zaznamenaných před propuštěním. Podívali jsme se také na možné předintervenční rozdíly mezi první kohortou na jedné straně a druhou a třetí kohortou na straně druhé. U kontrolní skupiny žádné významné rozdíly nezaznamenáváme, intervenční skupina se jeví také shodná z hlediska základní demografie, SARPO, HCR-20 i PCL-R, stejně jako téměř všech škál MMPI-2, s jednou výjimkou, a to je škála HEA2, tedy Neurologické symptomy. Zde má IS v první kohortě oproti IS ve druhé a třetí kohortě hodnoty statisticky významně dále od normy (79.2 vs. 71.7 bodů), což je rozdíl statisticky významný na 90 % hladině. V následující tabulce uvádíme hodnoty této škály. Uvedeny jsou pouze průměry za validní protokoly MMPI-2, v případě zahrnutí i nevalidních protokolů by rozdíly byly ještě výraznější.

TABULKA 20 – HODNOTY ŠKÁLY HEA2 – NEUROLOGICKÉ SYMPTOMY

Hodnoty škály HEA2 (Neurologické symptomy)	Kohorta 1		Kohorta 2 a 3	
	IS	KS	IS	KS
Před terapií	79.2	70.2	71.7	74.0
Po terapii	75.3	67.7	64.4	68.6

Tento rozdíl mohl sehrát roli, a to zvláště v kombinaci s následujícím možným vysvětlením, kterým je interakce s kontextem, konkrétně vliv situace spojené s Covid-19.

Covid-19 do projektu zasáhl ovlivněním terapie první a zejména druhé kohorty. Současně však také ovlivnil situaci, v jaké byli účastníci propouštěni na svobodu. V tomto ohledu byla jednoznačně nejhůře ovlivněna první kohorta, jejíž většina byla propuštěna do situace nejpřísnějších lockdownů, tedy velmi problematické a nestandardní situace. Z jiných výzkumů víme, že *„pandemie a s ní spojený nouzový stav obecně silně zdramatizoval životní situaci „propustili mne právě z vězení". Byl velký problém najít dostupné bydlení, výrazně se omezila nabídka zaměstnání, situace prohloubila komplikace ve vztazích a státní sociální podpora na mnoha místech prakticky přestala existovat"* (Kváča & Gottwaldová, 2021b).

Jako pravděpodobné vysvětlení vyššího selhávání účastníků terapie v první kohortě tak nabízíme vysvětlení, že v situaci, kdy prakticky nebyla k dispozici žádná postpenitenciární podpora a situace byla v mnoha ohledech složitá, byla terapie, která mj. vedla ke zvýšení důvěry ve společnost, kontraproduktivní. Zdá se, že příslušníci kontrolní skupiny, která si ve VTOS prohloubila přesvědčení, že „svět je zlý a nelze od něj očekávat nic dobrého", se dokázali se situací lépe vypořádat než členové intervenční skupiny, který mohli zažít hlubokou deziluzi, která ve spojení s klinicky významnou přítomností neurologických symptomů mohla vést k vyšší kriminální recidivě jako jedinému východisku z dané situace. Toto vysvětlení lze podpořit i datově, byť nikoliv důkazy o statistické signifikanci. Zaprvé, propouštění členů první kohorty bylo rozprostřené v čase a malá část byla propuštěna relativně pozdě, již mimo lockdownovou situaci. U nich zvýšenou recidivu nepozorujeme, ale jejich počet je relativně malý. Za druhé, u první kohorty platí, že rozsah účasti v terapii mírně pozitivně koreluje s následnou recidivou, tedy čím více terapie, tím horší výsledek.

Druhým zajímavým výsledkem zkoumáním distribuce efektů na kriminální recidivu je porovnání skupin v závislosti na způsobu rekrutace do projektu. Připomínáme, že 7 ze 17 terapeutických skupin bylo vybráno náhodně ze dvou předem připravených skupin, zatímco u deseti věděli pracovníci věznic předem, do které skupiny (IS nebo KS) rekrutují účastníky.

TABULKA 21 – KAPLAN-MEIERŮV ODHAD SELHÁNÍ IS A KS, K BŘEZNU 2023 – RANDOMIZOVANÉ SKUPINY

Čas od propuštění (ve dnech)	Pravděpodobnost selhání u KS (N bez GLM = 115)	Pravděpodobnost selhání u IS (N s GLM = 84)
182.5 dní (půl roku)	0.0979	0.0479
365 dní (rok)	0.1845	0.1382
547.5 dní (rok a půl)	0.2602	0.1861
730 dní (dva roky)	0.3920	0.3016

TABULKA 22 – KAPLAN-MEIERŮV ODHAD SELHÁNÍ IS A KS, K BŘEZNU 2023 – NERANDOMIZOVANÉ SKUPINY

Čas od propuštění (ve dnech)	Pravděpodobnost selhání u KS (N bez GLM = 120)	Pravděpodobnost selhání u IS (N s GLM = 122)
182.5 dní (půl roku)	0.0522	0.0769
365 dní (rok)	0.1538	0.2216
547.5 dní (rok a půl)	0.2455	0.2875
730 dní (dva roky)	0.2933	0.3730

Přestože ani tyto rozdíly nejsou statisticky významné, nacházíme zjevnou odlišnost – IS z randomizovaných skupin[6] si vede nápadně lépe než IS z nerandomizovaných skupin. Čím si to vysvětlit? Přirozeně první pohled musí směřovat na možné předintervenční rozdíly. Přestože jsme úhrnně mnoho rozdílů mezi IS a KS nenalezli, po rozdělení na randomizované vs. vědomě vybírané skupiny se (i vzhledem ke zmenšení skupin) řada rozdílů objeví. Následující tabulky je zobrazují, včetně hodnot některých celkových skórů za rizikové faktory SARPO a HCR-20 a PCL-R.

6/ Do randomizovaných skupin řadíme i 2. kohortu z Jiřic, kdy nakonec obě skupiny skončily jako kontrolní.

TABULKA 23 – T-TEST SHODY STŘEDNÍCH HODNOT : PŘEDINTERVENČNÍ ROZDÍLY – RANDOMIZOVANÉ SKUPINY

	KS	IS	Rozdíl	p_value
Vzdělání	1.391	1.250	0.142	0.055 *
Žije ve vztahu	0.235	0.060	0.176	0.001 ***
Zaměstnán ve VTOS (ano/ne)	0.426	0.178	0.247	0.000 ***
SARPO: DF Rodina a sociální kontakty	3.374	2.829	0.545	0.060 *
SARPO: DF Vzdělání a výchova	3.272	3.830	-0.557	0.086 *
SARPO: DF Celkové riziko	**56.985**	**58.212**	**-1.226**	**0.442**
SARPO: Statické faktory	**56.302**	**58.945**	**-2.643**	**0.323**
HCR-20 Pretest: Položky zvládání rizik celkem	4.894	5.441	-0.545	0.089 *
HCR-20 Pretest: HCR-20 celkem	**19.263**	**20.655**	**-1.391**	**0.144**
PCL-R Pretest: F2 - hrubý skór	11.667	12.547	-0.881	0.084 *
PCL-R Pretest: Celkový hrubý skór	22.079	23.476	-1.397	0.141
Potlačení (R)	42.974	39.928	3.045	0.047 **
Nadměrná kontrola hostility (O H)	46.239	43.334	2.905	0.073 *
Zloba (ANG)	80.460	86.262	-5.801	0.056 *
Explozivní chování (ANG1)	66.947	70.143	-3.196	0.092 *
Antisociální postoje (ASP1)	62.505	64.797	-2.293	0.065 *

TABULKA 24 –T-TEST SHODY STŘEDNÍCH HODNOT : PŘEDINTERVENČNÍ ROZDÍLY – NERANDOMIZOVANÉ SKUPINY

	KS	IS	Rozdíl	p_value
Zaměstnán ve VTOS (ano/ne)	0.541	0.664	-0.122	0.052 *
SARPO: DF Celkové riziko	**54.554**	**55.294**	**-0.740**	**0.690**
SARPO: Statické faktory	**56.034**	**53.563**	**2.472**	**0.380**
HCR-20 Pretest: HCR-20 celkem	**18.009**	**16.876**	**1.133**	**0.241**
PCL-R Pretest: F1 - hrubý skór	8.669	7.694	0.976	0.028 **
PCL-R Pretest: Celkový hrubý skór	**21.192**	**20.017**	**1.175**	**0.214**
Potlačení (R)	45.633	41.306	4.327	0.004 ***
Hostilita (Ho)	59.752	62.389	-2.636	0.063 *

Zajímavé je, že v rámci randomizovaných skupin jsou rozdíly převážně v neprospěch IS, která je méně vzdělaná, méně žije ve vztahu, méně ve VTOS pracuje, je rizikovější z hlediska dynamických i statických faktorů v SARPO i celkových skórů v HCR-20 a PCL-R a u lišících se škál MMPI-2 je dále od normy. U nerandomizovaných skupin jsou rozdíly (s výjimkou úhrnu dynamických faktorů SARPO) spíše ve prospěch IS. Zjištěné rozdíly nejsou nějak zásadní, nicméně platí, že IS je u randomizovaných skupin oproti KS spíše více riziková, u nerandomizovaných skupin je tomu naopak. Přesto ale jde zjištěná recidiva přesně opačným směrem a vychází ve prospěch IS u randomizovaných skupin a v neprospěch u skupin nerandomizovaných.

Dobré vysvětlení této skutečnosti nemáme. Metodologické hledisko směřuje spíše k tomu, považovat za validnější výsledky randomizovaných skupin, kde z povahy věci bylo výrazně omezeno možné riziko nějakého vědomého či nevědomého chování ze strany realizačních týmů ve věznicích či samotných účastníků, které by mohlo způsobovat výběrové zkreslení. Navíc by podle předintervenčních rozdílů měl být zjištěný efekt na kriminální recidivu spíše podceněný. Je možné, že u vědomě vybíraných skupin došlo (a známe tento jev z některých jiných projektů) k takovému chování realizačního týmu ve věznici, kdy v rámci náboru do KS se pouze sleduje, zda osoba splňuje očekávané parametry, zatímco u osoby, o které vím, že bude IS mohu toto projevit ve svém chování ať už ve smyslu „tenhle by to opravdu potřeboval, opravdu ho zkusím přesvědčit" nebo „s tímhle to půjde dobře".

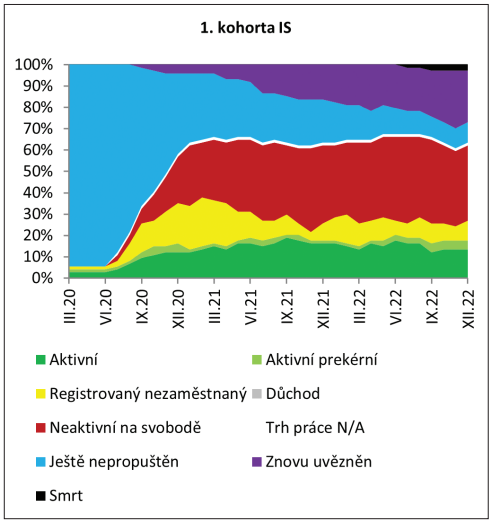
Celkově můžeme shrnout, že ačkoliv je nutné přijmout, že celkový efekt na kriminální recidivu není odlišitelný od nuly, je několik důvodů pro mírný optimismus ohledně vlivu na kriminální recidivu. Zaprvé, zaznamenali jsme spíše negativní vliv na první kohortu a spíše pozitivní vliv na druhou a třetí kohortu, kdy problémy první kohorty mohou být způsobeny absencí relevantní postpenitenciární péče během covidových lockdownů v kombinaci se zvýšenou úrovní neurologických symptomů u intervenční skupiny. Zadruhé, metody hodnocení vlivu intervence na recidivu, které zohledňují možné předintervenční rozdíly, posouvají výsledky více ve prospěch intervenční skupiny. Zatřetí, v metodologicky kvalitnější části výzkumu (tam, kde byly skupiny randomizovány) pozorujeme pozitivní výsledky IS.

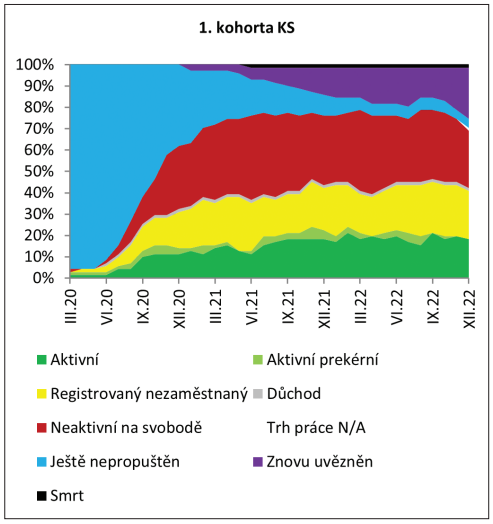
EFEKTY NA POSTAVENÍ NA TRHU PRÁCE

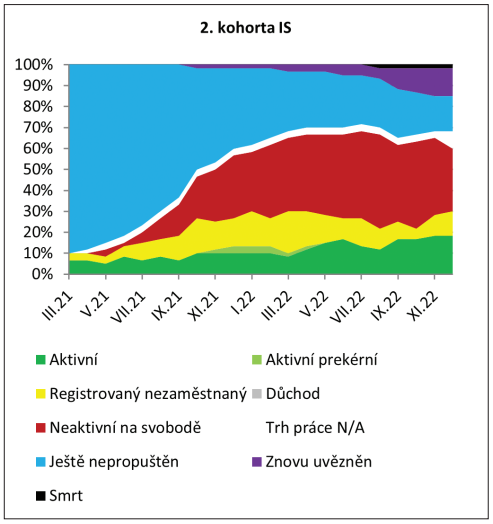
Poslední oblastí, ve které můžeme zkoumat efekty terapie GLM, je postavení na trhu práce. Zde můžeme vycházet z administrativních dat, získaných z Informačního systému Evropského sociálního fondu. Tato data nám s měsíční periodicitou dávají informaci o tom, zda cílová skupina pracuje, je registrovaná nezaměstnaná, neaktivní či pobírá důchod. Tato data mají dvě důležitá omezení. Zaprvé, z technických důvodů jsou k dispozici v časové řadě jen do prosince 2022, tedy významněji nezachycují období po propuštění třetí kohorty. Zadruhé, data jsou anonymizovaná a nejsme schopni je propojit na úrovni jednotlivců s dalšími daty použitými v jiných částech analýzy, víme pouze, zda jde o člena IS nebo KS, v rámci které kohorty a ze které věznice.

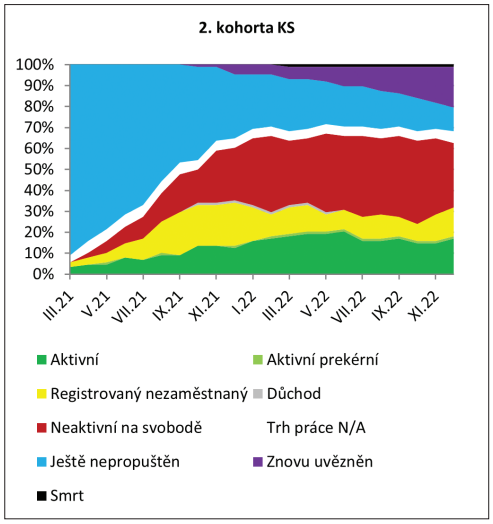
Jak ukazují grafy na následující straně, ani zde nejsou významné rozdíly mezi IS a KS.

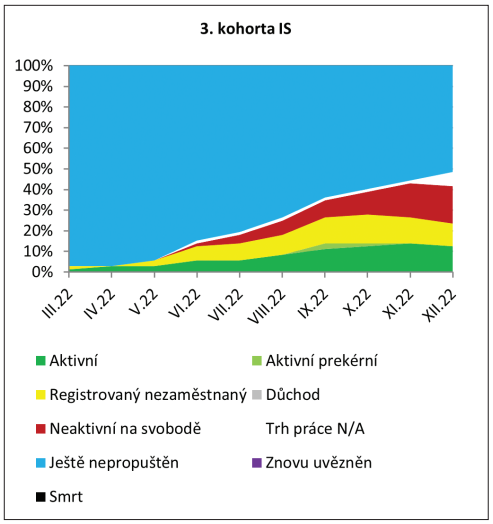
OBRÁZEK 7 - VÝVOJ POSTAVENÍ NA TRHU PRÁCE

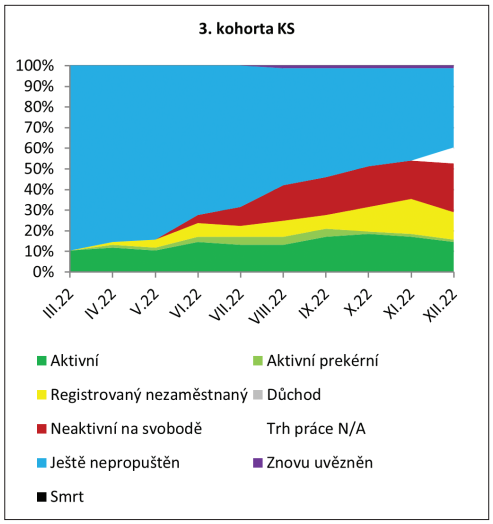






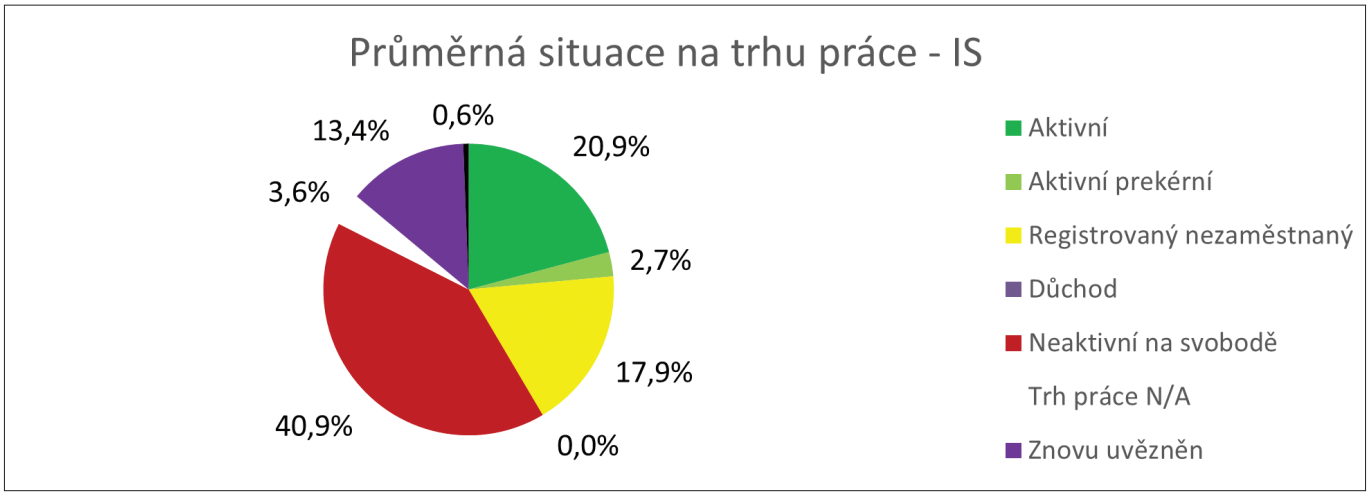


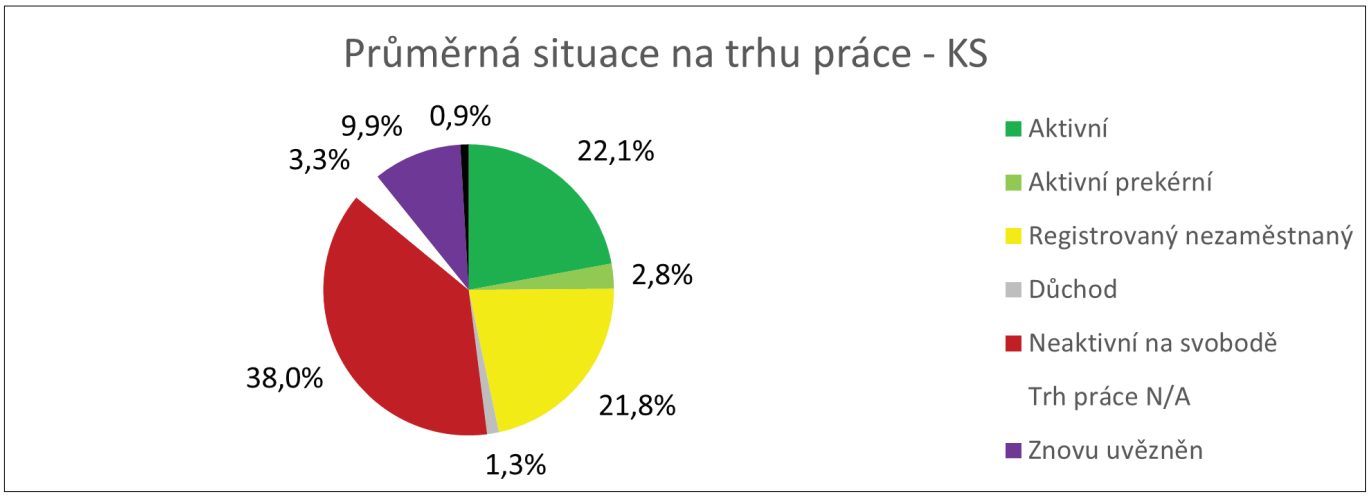




Uvedená data pro nejlepší porovnání můžeme sloučit, a to pomocí váženého průměru, kdy jsme jako váhy použili počet již propuštěných v daném měsíci. Asi čtvrtina osob pracuje na legálním trhu práce (desetina ve spíše prekérních podmínkách na dohodu). Asi pětina je registrována jako nezaměstnaná na Úřadu práce. Asi dvě pětiny osob jsou na svobodě a mimo legální trh práce, jsou tedy formálně neaktivní, pravděpodobně na šedém/černém pracovním trhu. Desetina až osmina osob je znovu uvězněna a u velmi malé části osob nám chybějí data nebo zemřeli.

OBRÁZEK 8 – POROVNÁNÍ POSTAVENÍ NA TRHU PRÁCE





SHRNUTÍ

V rámci shrnutí závěrů evaluace ohledně efektů intervence na riziko násilného chování i následně samotnou recidivu chceme zdůraznit důležitost uvažování nejen o mechanismu intervence samotné, ale i o kontextu, ve kterém probíhá. Mechanismus je jakýmsi vnitřním procesem, který vysvětluje, jak a proč intervence funguje a jaké jsou příčiny změn. Kontext se odkazuje na specifické podmínky, prostředí a okolnosti, ve kterých se intervence uplatňuje.

Porozumění mechanismu intervence a jeho interakci s kontextem umožňuje lépe pochopit, proč některé intervence fungují v určitých situacích a proč mohou selhávat v jiných. Každá intervence je v podstatě složitým systémem, který je ovlivňován mnoha faktory, jako jsou kultura, sociální struktura, institucionální rámce a jedinečné charakteristiky cílové skupiny. Tyto faktory mohou ovlivňovat implementaci intervence a její výsledky.

V duchu realistické evaluace (Pawson & Tilley, 1997) jsme zkombinovali převážně kvantitativní charakter evaluace s dílčími postřehy kvalitativními. Cílem bylo zodpovězení otázky, jakým způsobem intervence GLM přesně působí na účastníky (mechanismus) a v jakých podmínkách, resp. pro jaké účastníky je tento mechanismus funkční (kontext) a přináší žádoucí výsledky, případně pro koho a za jakých podmínek nefunguje. Grafické shrnutí poznatků (a tedy v podstatě i teorii změny vztaženou k druhé evaluační otázce) přináší obrázek na následující straně.

V rámci našeho výzkumu jsme zkoumali v prostředí českého vězeňského systému tři pilotní běhy terapie Good Lives Model určené pro osoby s násilnou trestní minulostí či jinak zvýšeným rizikem násilného chování. Intervence staví na intenzívní dlouhodobé skupinové terapii, která se opírá o pozitivní obraz člověka, orientaci na zdroje a práci s nevědomím a je kombinací původního přístupu Good Lives Model, vycházejícího z práce T. Warda (Ward, 2022) s Curyšským modelem zdrojů (Storch et al., 2022).

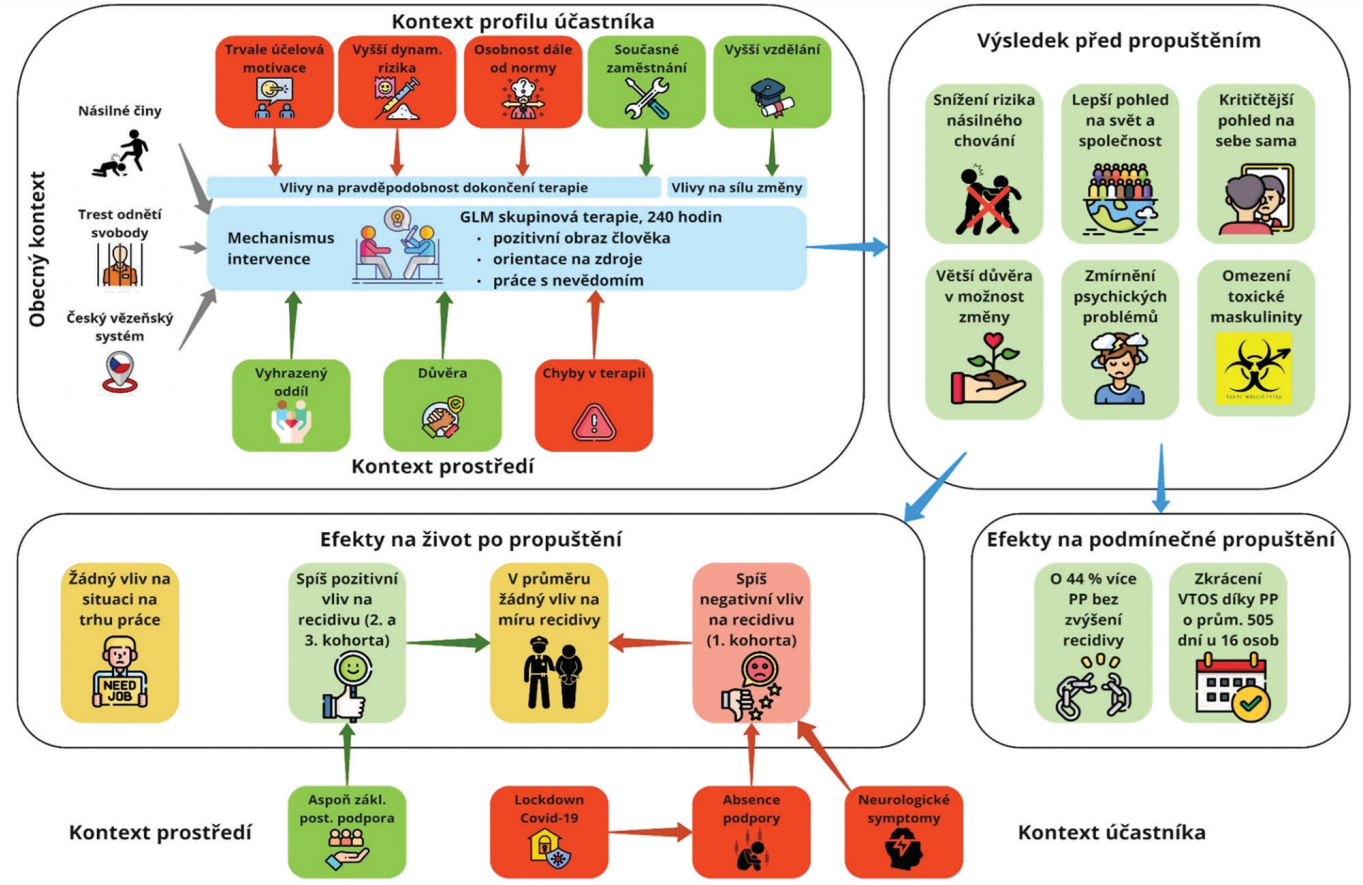
Pravděpodobnost dokončení terapie na straně individuálního profilu účastníka omezuje přetrvávající účelová motivace, vyšší dynamická kriminogenní rizika a osobnostní profil dále od normy, naopak pozitivní souvislost nacházíme v případě současného zaměstnání během výkonu

trestu. Vyšší vzdělání pak zpravidla vede k tomu, že účastník projde hlubší změnou během terapie. Na terapii pak pozitivně působí, pokud jsou účastníci ve vyhrazeném oddíle a nemusí se stýkat a potýkat s vězeňskou populací, která na sobě tímto způsobem nepracuje. Účastníci i terapeuti se pak shodují na důležitosti důvěry v celém procesu.

Po skončení terapie a před propuštěním z VTOS jsme u účastníků identifikovali statisticky významné snížení rizika násilného chování, pozitivnější pohled na svět a společnost, kritičtější pohled na sebe sama, větší důvěru v možnost změny skrze terapii, zmírnění psychických problémů a omezení některých silně maskulinních rysů ve srovnání s kontrolní skupinou. Pozitivní efekt se přitom skládá z pozitivní změny u intervenční skupiny a často z podobně velké negativní změny u skupiny kontrolní, která je vystavena běžnému režimu ve VTOS.

Účastníci terapie GLM mají o 10 procentních bodů (a 44 %) vyšší šanci na podmínečné propuštění v rámci stávajícího trestu, a to bez zvýšení následné kriminální recidivy. Tímto způsobem bylo v rámci projektu dodatečně (čistý efekt) propuštěno asi 16 osob v průměru o 505 dní dříve.

OBRÁZEK 9 – GRAFICKÉ SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ (MECHANISMUS INTERVENCE A VLIVY RŮZNÝCH KONTEXTŮ)



Efekty na situaci po propuštění nejsou příliš průkazné. Kriminální recidiva je spíše vyšší u první kohorty a spíše nižší u druhé a třetí kohorty než u příslušné kontrolní skupiny. Je možné, že u první kohorty sehrála negativní roli skutečnost, že tito účastníci byli propouštěni v období přísných protiepidemiologických opatření souvisejících s pandemií Covid-19, kdy téměř přestala být dostupná jakákoliv postpenitenciární podpora a tito účastníci současně vykazovali vyšší přítomnost neurologických symptomů jak oproti kontrolní skupině v první kohortě, tak oproti účastníkům druhé a třetí kohorty. Celkově jsme nebyli schopni prokázat efekt na kriminální recidivu, ani na postavení na trhu práce, avšak pro lepší závěry bude vhodné situaci prozkoumat ještě s odstupem cca 2 let, neboť zejména třetí kohorta zatím nemohla být pozorována dostatečně dlouho po propuštění.

Výsledky na zaměstnanost a recidivu tak mohou budit dojem zklamání, ale je vhodné připomenout, že v prostředí tak komplexních situací, jakým je začleňování osob s trestní minulostí do společnosti, nelze očekávat, že dopady na životní osudy jednotlivců budou „dodány“ prací jedné organizace, programu, projektu či intervence. Skutečné výsledky vytvářejí celé systémy: všechny vztahy a faktory v životě člověka. Pozitivní výsledky jsou vytvářeny zdravými systémy – systémy, v nichž mohou všichni zúčastnění spolupracovat a společně se učit. Pokud chceme dosáhnout skutečných výsledků,

musíme změnit způsoby řízení a opustit myšlenku, že nějaká organizace „zařídí úspěch". Řízení celého systému musí umožňovat mnoha úrovním komplexních systémů se učit a reagovat na unikátní život každé osoby (Brogan et al., 2021).

V našem kontextu tak můžeme intervenci GLM považovat za zdravý prvek v systému, který má zatím značné rezervy z hlediska celkového fungování. Je tak potřeba hledat cesty, jak GLM propojovat s dalšími prvky podpory, například v podobě doprovázení před, během a po propuštění.

PŘÍBĚH REALIZAČNÍHO TÝMU

Hlavní pozornost výzkumu byla věnována účastníkům. Nicméně pro úspěch jakékoliv intervence je zásadní rovněž situace realizačního týmu. V našem případě máme na mysli především týmy zaměstnanců Vězeňské služby v šesti věznicích, které byly zapojeny do projektu. Evaluační pohled na realizační tým se opírá především o neformální a nestrukturované metody (neformální rozhovory, zúčastněná pozorování), nicméně součástí evaluace bylo i strukturovanější vyhodnocení vstupního školení pomocí zpětnovazebního dotazníku a také workshop s terapeuty z jednotlivých věznic, a to i za přítomnosti německých lektorů. Workshop proběhl v červnu 2022, tedy v čase, kdy jednotlivé týmy byly u konce třetí kohorty terapie. Setkání bylo strukturováno podle metodologie *Technology of Participation – consensus workshop* (ToP Network, 2021).

Plánem projektu bylo v každé ze šesti pilotních věznic vytvořit tým cca 4 osob, které by se podíleli jednak na vedení samotné terapie GLM a jednak na testování účastníků pro výzkumné účely. Členy týmu se dle možností jednotlivých věznic stali psychologové a psycholožky, sociální pracovníci a pracovnice či speciální pedagogové a pedagožky již ve věznicích působící.

Úvodní školení terapeutů GLM proběhlo v Praze od 20. do 28. 11. 2019 v rozsahu sedmi dnů za přítomnosti tří německých lektorů a bylo všeobecně velmi pozitivně hodnoceno.

Účastníci školení i lektoři se shodli na velmi dobrém průběhu školení, s naprosto bezproblémovou komunikací díky skvělému tlumočení. Účastníci byli zapálení, snažili se udržet si pozornost a oceňovali zejména praktické části školení. Ne všechny techniky si získaly všechny účastníky, ale jako celek si Good lives model (GLM) účastníky získal. Účastníci cítili potřebu si dobře ujasnit strukturu terapie, zvláště vzájemné vztahy GLM a Curyšským modelem zdrojů ZRM. Účastníci měli různé obavy, které souvisí s časem – napnutý harmonogram terapie, nedostatek času na přípravu, časová omezení výstupu klientů z VTOS, skloubení zaměstnání odsouzených a časově náročné terapie. Časté byly také obavy z nedostatku podpory ať už od kolegů mimo program GLM nebo od nadřízených.

V rámci diskuzí se projevovaly jak postoje typu *„nevím, jak to a to zvládneme, když máme ty a ty překážky"*, na které často jiní účastníci reagovali pozitivně ve smyslu *„všechno se dá nějak řešit, společně cestu nějak najdeme"*.

Odpovědi na otázku o pocitech bezprostředně po skončení školení se dají shrnout takto:

Již na školení byla pojmenována potřeba dobrého sdílení zkušeností napříč jednotlivými týmy GLM.

V prvních týdnech terapie GLM se projevila její náročnost, kdy se původně plánované tempo nutné pro realizaci celého terapeutického programu během šesti měsíců ukázalo být na hraně kapacity jak účastníků, tak terapeutů, tak i provozu věznic. To vedlo k rozvolnění harmonogramu pro druhou a třetí kohortu na cca devět měsíců. Další komplikace způsobil krizový provoz ve věznicích během nouzového stavu vyvolaného pandemií Covid-19.

Možnost podpory jednotlivých týmů z centrální úrovně byla vzhledem k epidemiologickým opatřením omezená a menší než potřebná. V rámci jednotlivých týmů ve věznicích byla až na výjimky patrná spolupráce a soudržnost týmů, přetrvávala však nedůvěra a formalismus v situacích, kdy komunikace přesahovala hranice jedné věznice. Psychologické bezpečí nutné pro sdílení zkušeností napříč věznicemi se vytvářelo velmi problematicky.

Samotná skutečnost, že se i v náročných podmínkách pandemie Covid-19 podařilo realizovat téměř všechny plánované běhy terapie je velkým úspěchem realizačního týmu a svědčí o jeho velkém nasazení. O tom napovídá i skutečnost, že častým jevem byla realizace terapie v pozdních odpoledních hodinách a o víkendech. Motivace jednotlivých členů týmu k tomuto nasazení se mohla lišit, v některých případech šlo pravděpodobně o vnitřní motivaci k účasti na zajímavé věci, které terapeuti věří, v některých patrně převažovala vnější motivace spojená s poměrně velkorysým dodatečným ohodnocením práce nad rámec běžné činnosti ve věznici.

V průběhu projektu docházelo ke změnám ve složení realizačního týmu v řadě věznic, někdy až do podoby v zásadě celkové výměny týmu, což znamenalo, že terapii začali vést i osoby, které se neúčastnily vstupního školení. To mohlo mít negativní vliv na věrnost realizace (*fidelity*) terapie, což může být jedním z důvodů velké heterogenity výsledků GLM v jednotlivých věznicích, jak jsme ukázali v části věnované efektům na účastníky.

V rámci workshopu s terapeuty na konci třetí kohorty byl poměrně výrazně patrný rozdíl v tom, jaké aspekty GLM zmiňují čeští terapeuti a jaké němečtí lektoři. Zatímco čeští terapeuti se soustředili především na postupy v rámci GLM terapie (konkrétní kroky – metody), němečtí lektoři mnohem více akcentovali principy, které stojí za konkrétními postupy. Přestože toto není zcela překvapující, může to vyvolat otázku, nakolik jsou v české praxi osvojeny právě klíčové principy. V následné práci na standardizaci programu GLM a průběžném udržování know-how je tak nutné věnovat náležitou péči právě základním principům intervence.

PŘÍBĚH VÝZKUMNÍKŮ

Poslední pohled na evaluaci pilotní fáze programu GLM představuje reflexe samotného procesu evaluace ze strany evaluátorů, a to za účelem zachytit zkušenosti z tohoto výzkumu pro využití při evaluaci podobných intervencí v podobných kontextech.

Dvoučlenný evaluační tým strávil prací na evaluaci GLM s různou mírou intenzity přes čtyři roky. V rámci přípravy designu evaluace bylo nejprve nutné se v rámci vedení celého projektu shodnout na tom, že máme ambice provést kvalitní rigorózní výzkum, k čemuž ze strany Vězeňské služby nejprve panovala jistá nedůvěra plynoucí ze špatných zkušeností s nekvalitními evaluacemi prováděnými v rámci projektů neziskového sektoru. Po překonání počátečních rozporů se začala velmi rychle projevovat dobrá odborná synergie v rámci týmu, která umožnila připravit v rámci možností kvalitní evaluační design.

Dlouhodobý charakter projektu, a především příprava evaluace ruku v ruce s přípravou samotného projektu umožnila připravit ambiciózní kvaziexperimentální design, v rámci kterého byl výzkumným účelům částečně přizpůsoben i způsob náboru účastníků, včetně vytvoření kontrolních skupin. Od samého počátku mohla být také ošetřena právní stránka využívaných dat, a to skrze informovaný souhlas účastníků.

Jako v zásadě dobrá volba se ukázalo rozhodnutí využít pro zkoumání rizika násilného chování standardizované psychologické nástroje, kde jejich síla je v robustním designu, dostupnosti kvalitního metodologického popisu, existující zkušenosti s daným nástrojem, dobré interpretovatelnosti a možnosti srovnání s referenční populací. Použití těchto nástrojů však nebylo bez problémů.

Sběr dat probíhal z úrovně odborných pracovníků věznic. Přestože jsme od počátku věnovali pozornost dobrému vysvětlení souvislostí i proškolení tazatelů, neobešlo se to bez problémů.

V případě HCR-20 a PCL-R se projevilo, že jde o nástroje částečně závislé na osobě, která data pořizuje, jde do značné míry o expertní posouzení. Z toho plyne relativně nízká inter-rater reliabilita (různí hodnotitelé mají trochu jiný metr). V rámci průběžné kontroly sbíraných dat jsme iden-

tifikovali některé problematické praktiky, na jejichž základě jsme se rozhodli nepoužít post-testová data ze dvou věznic u první kohorty. Pravděpodobně zde došlo k chybnému uvažování „když jde o kontrolní skupinu, tak by u nich nemělo docházet ke změně". Problém jsme diskutovali v týmu, došlo k dalšímu proškolení a zároveň kalibračnímu sdílení různých případů a také v některých případech ke změně osob zapojených do sběru dat. Tyto kroky situaci zlepšily a data třetí kohorty už byla kompletně využitelná.

U MMPI-2 se projevovala jeho náročnost pro respondenty, kdy pro některé účastníky projektu bylo vyplnění 567 položkového inventáře za hranou jejich schopností (a někteří připomínali, že právě toto testování bylo na celé účasti v projektu to nejhorší). V kombinaci s někdy problematickou administrací nástroje (nedostatečná motivace, skupinová administrace, neprovedená kontrola vyplnění) to vedlo k poměrně vysokému výskytu nevalidních vyplnění. Z analýz pak vyplynulo, že významnou příčinou vypadávání osob ze sledovaného vzorku (*attrition*) nebyl jen odchod ze samotné terapie, ale často i ochota (nebo schopnost) přistoupit odpovědně k post-testu. MMPI-2 se tak ukazuje jako částečně problematický nástroj měření (alespoň z hlediska toho, nakolik vyhovuje možnostem spolupráce cílové skupiny). I zde jsme v průběhu projektu přijímali opatření ke zlepšení kvality administrace MMPI-2.

Problémy na úrovni sběru dat jsou detailněji popsány v průběžných evaluačních zprávách (Kváča & Gottwaldová, 2020, 2021a, 2022). Je nutné přiznat, že náročnost sběru dat ve vězeňském prostředí jsme poněkud podcenili. Limity některých pracovníků věznic při práci se standardizovanými psychologickými nástroji pak byli nepříjemným překvapením i pro zástupce Generálního ředitelství VS ČR v realizačním týmu.

Naopak velmi pozitivně se projevili vlastnosti standardizovaných nástrojů v momentu interpretace výsledků, kde se velmi osvědčily intenzívní konzultace s odborníky na psychologii pachatelů trestné činnosti.

Jednoznačně pozitivně lze hodnotit i možnost využití administrativních dat o kriminální recidivě, kdy jsme relativně levně a rychle a bez potřeby velmi problematického sběru primárních dat od cílové skupiny po propuštění získali velmi kvalitní a pro zkoumaný problém zcela zásadní data o případném znovuuvěznění účastníků v období po propuštění. Podobně dobrá zkušenost je i s administrativními daty z IS ESF, byť zde jsou omezena anonymizací ze strany MPSV, jakkoliv jsme disponovali informovaným souhlasem účastníků, který zahrnoval i možnost získání těchto dat v neanonymizované podobě.

Po technické stránce lze zmínit, že sběr dat probíhal s využitím databáze Salesforce. Prvotní čištění dat a některé dílčí analýzy proběhly v programu MS Excel s využitím vlastních maker napsaných v jazyce Visual Basic. Většina hlavních analýz byla provedena ve statistickém programu Stata 16.1 s využitím balíčku pro Propensity Score Matching (Leuven & Sianesi, 2003).

Evaluace byla v průběhu projektu pozitivně přijímána realizačním týmem (ať už na centrální úrovni nebo v jednotlivých věznicích), velmi pozitivní ohlasy pak jsou na ni ze strany německých kolegů, kteří dle vlastních vyjádření podobně kvalitní evaluací vlastních programů zacházení nedisponují.

Z hlediska zkušeností z výzkumu tak lze shrnout, že se pozitivně projevil přístup donora (MPSV) v oblasti sociálních inovací požadující paralelní řešení samotné intervence i její evaluace, ojedinělý byl čtyřletý časový rámec a v zásadě se osvědčilo využití standardizovaných nástrojů i administrativních dat.

DOPORUČENÍ

Z provedeného evaluačního výzkumu plyne několik hlavních doporučení adresovaných především Vězeňské službě ČR:

(1) Zařadit GLM mezi standardizované programy v českých věznicích a nabízet ji populaci vězňů se sklonem k násilí.

(2) Vytvořit specializovaná oddělení pro účastníky terapie s maximalizací možnosti souběžného zaměstnání a účasti na terapii.

(3) Vyhnout se skupinám složeným převážně z účastníků s nízkým vzděláním a umístit účastníky s nízkým vzděláním v malém počtu (max. 2–3 osoby) do skupiny s převážně vzdělanějšími účastníky. (Za vzdělanější zde

považujeme odsouzené, kteří absolvovali alespoň několik tříd střední školy.)

(4) Dále rozvíjet systém školení a následné podpory pro terapeuty GLM. Je třeba zajistit možnosti vzájemné diskuse a sdílení zkušeností mezi různými terapeutickými skupinami v bezpečném prostředí. Základní principy GLM je třeba neustále připomínat.

(5) Propojit účast v terapii s dalšími zdravými prvky v systému, především s doprovázením před, při a po propuštění.

(6) Pro robustnější odhad efektů GLM na kriminální recidivy zanalyzovat administrativní data o recidivě s odstupem dalších cca 18–24 měsíců od stávající studie, tj. na přelomu let 2024–5, kdy již budou i účastníci třetí kohorty dostatečně dlouho na svobodě, aby bylo možné sledovat jejich kriminální recidivu.

(7) Obecně zvyšovat kvalitu měření v rámci odborného zacházení, což obnáší, jak schopnost pracovníků věznic kvalitně pracovat se standardizovanými měřícími nástroji, tak organizační opatření umožňující takové formy rekrutace účastníků do pilotních programů, aby se minimalizovala možnost vzniku výběrového zkreslení.

PODĚKOVÁNÍ

Je několik osob, bez kterých by provedená evaluace pilotní fáze GLM nikdy nebyla tak kvalitní. Na prvním místě děkuji Adele Gottwaldové za dlouholetou skvělou spolupráci při sběru, čištění a přípravě dat a pozitivní komunikaci se všemi, od koho jsme něco potřebovali. Za cenné postřehy k interpretaci výsledků a různým psychologickým souvislostem děkuji Václavu Jiřičkovi a Františku Drahému. Děkuji rovněž Jindřichu Hůrkovi za skvělou spolupráci a smysl pro detail při získávání administrativních dat o recidivě a také týmu Martina Dytrycha z MPSV za poskytnutí dat o zaměstnanosti. Celému realizačnímu týmu ve Volonté i v jednotlivých věznicích pak patří velké díky za jejich nasazení a vstřícnost.

Použitá literatura

Brogan, A., Eichsteller, G., Hawkins, M., Hesselgreaves, H., Nurre Jennions, B., Lowe, T., Plimmer, D., Terry, V., & Williams, G. (2021). Human Learning Systems: Public Service for the Real World. https://realworld.report/

Butcher, J. N. (2011). A beginner's guide to the MMPI-2, 3rd ed. American Psychological Association.

Butcher, J. N., Graham, J. R., Ben-Porath, Y. S., Tellegen, A., Dahlstrom, W. G., & Kaemmer, B. (2013). Minnesota Multiphasic Personality Inventory—2 (Druhé rozšířené vydání). Hogrefe – Testcentrum.

Douglas, K. S., Hart, S. D., Webster, C. D., Belfrage, H., Simon Fraser University, & Mental Health, L., and Policy Institute. (2013). HCR-20v3: Assessing risk for violence?: user guide.

Drahý, F., Hůrka, J., & Petras, M. (2018). SARPO: Charakteristiky odsouzených v českých věznicích?: deskriptivní studie.

Hare, R. D. (2014). Hareho škála psychopatie—PCL-R, 2. Vydání (1. české vydání). Hogrefe – Testcentrum.

Jiricka, V., Podana, Z., Petras, M., & Hurka, J. (2014). Prediction of Offending: SARPO—The Czech Tool for Assessment of Offenders' Criminogenic Risk and Needs. Journal of Criminology, 2014, 1–8. https://doi.org/10.1155/2014/592341

Jiřička, V., Petras, M., Hůrka, J. & Drahý, F. (2013). Hodnocení kriminogenních rizik a potřeb odsouzených nástrojem SARPO. Soudce, 2013(10), 6.

Kaplan, E. L., & Meier, P. (1958). Nonparametric Estimation from Incomplete Observations. Journal of the American Statistical Association, 53(282), 457–481. https://doi.org/10.2307/2281868

Khandker, S. R., Koolwal, G. B., & Samad, H. A. (2010). Handbook on impact evaluation: Quantitative methods and practices. World Bank.

Kváča, V. (2019). Evaluační plán projektu „Aplikace Good-Lives-Modelu v českém vězeňství" (s. 22). Volonté Czech.

Kváča, V., & Gottwaldová, A. (2020). První průběžná evaluační zpráva GLM. Volonté.

Kváča, V., & Gottwaldová, A. (2021a). Druhá průběžná evaluační zpráva GLM (s. 54). Volonté Czech.

Kváča, V., & Gottwaldová, A. (2021b). Závěrečná evaluační zpráva projektu Společně na svobodu. RUBIKON Centrum. https://www.rubikoncentrum.cz/wp-content/uploads/2021/01/ZEZ_Rubikon_SNS_1_0.pdf

Kváča, V., & Gottwaldová, A. (2022). Třetí průběžná evaluační zpráva GLM. Volonté.

Leuven, E., & Sianesi, B. (2003). PSMATCH2: Stata module to perform full Mahalanobis and propensity score matching, common support graphing, and covariate imbalance testing (version 4.0.12 30jan2016 E. Leuven, B. Sianesi) [Software]. http://ideas.repec.org/c/boc/bocode/s432001.html.

Mertl, J. (2020). „Musíte makat a poslouchat, no": Vězení, potlačování autonomie a responsibilizace u vězněných a propuštěných osob v ČR. Czech Sociological Review, 56(4), 523–553. https://doi.org/10.13060/csr.2020.017

Patrick, C. J. (2005). Handbook of Psychopathy, First Edition. Guilford Press.

Pawson, R., & Tilley, N. (1997). Realistic Evaluation. SAGE Publications. https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/realistic-evaluation/book205276

Ptáček, R., & Vevera, J. (2016). HCR-20—Hodnocení rizika násilného chování, Verze 2: Příručka pro management rizika násilného chování (1. české vydání). Hogrefe – Testcentrum.

Statistická ročenka Vězeňské služby 2022 (Roč. 2022). (2023). odbor správní Generálního ředitelství Vězeňské služby České republiky. https://www.vscr.cz/media/organizacni-jednotky/generalni-reditelstvi/odbor-spravni/statistiky/rocenky/statisticka-rocenka-vezenske-sluzby-ceske-republiky-za-rok-2022.pdf

Storch, M., Krause, F., & Weber, J. (2022). Selbstmanagement – ressourcenorientiert: Theoretische Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®). Hogrefe AG.

ToP Network. (2021). Consensus Workshop. ToP Network. https://www.top-network.org/facilitate-consensus-workshop

Ward, T. (2022). The Good Lives Model of Offender Rehabilitation—Home. https://www.goodlivesmodel.com/

GOOD-LIVES MODEL JAKO PŘÍLEŽITOST PRO INOVATIVNÍ PŘÍSTUPY V ČESKÉM VĚZEŇSTVÍ

PhDr. Gabriela Slováková, Ph.D.

Implementace jednoho izolovaného programu, ať by byl sebelepší, do podmínek vězeňství sama o sobě žádnou revoluční změnu nepřinese. V rámci pilotního projektu GLM byly proto uspořádány **kulaté stoly**, jejichž cílem bylo diskutovat na témata, která jsou pro oblast vězeňství klíčová, a nalézt společně náměty, díky kterým by bylo možné některé postupy změnit či zlepšit. Samotný program GLM přitom nemůže zajistit úspěch účastníků – pozitivní změna je vlastností zdravých systémů, systémů, kde jsou všichni aktéři schopni partnersky pracovat a společně se učit ve prospěch každého klienta, jehož jedinečnému kontextu se snaží porozumět.

SPOLEČNÉ VÝCHODISKO

Přizvaní odborníci z širokého spektra oborů se shodli především na tom, že oproti současnému systému, který se v některých aspektech může jevit jako samoúčelný, stojí principy, které se snaží zachovat – kromě samotného trestu odnětí svobody – všechny důležité oblasti života co nejpodobnější běžnému životu na svobodě *(viz Evropská vězeňská pravidla, článek 5 - „Život ve vězení se musí co nejvíce přibližovat pozitivním aspektům života na svobodě“)*, a dále články 2 a 3 *(„Osobám zbaveným svobody budou zachována veškerá práva, která jim nebyla odňata uložením výkonu vazby nebo trestu.“; „Omezení ukládaná osobám zbaveným svobody budou v nezbytně minimálním rozsahu a úměrná legitimnímu účelu, pro který byla uložena.“)*.

Z výsledků evaluace GLM pak vykrystalizovaly poznatky, jež pomohly zformulovat **tři hlavní témata**, pro každý z kulatých stolů jedno, přičemž žádné z témat není specifické pro program Good Lives Model, ale lze je zobecnit pro celkové zacházení s odsouzenými za zdmi věznic:

– zužování prostoru pro prizonizace,

– motivace odsouzených,

– posilování desistence.

Účastníci kulatých stolů se pak k těmto tématům zamýšleli nad **otázkami**:

– Co již existuje a funguje?

– Jak by měl vypadat ideální systém podporující efektivní věznění?

– Čím začít, aby vše fungovalo lépe / častěji?

CO JIŽ EXISTUJE A FUNGUJE – DOBRÁ PRAXE:

Specificky k tématu Zužování prostoru pro prizonizace

Jako příklady s pozitivním vlivem na snížení prizonizace a omezení tzv. „druhého života ve vězení“ odborníci uváděli dynamickou bezpečnost či vhodné stavebně-technické uspořádání, kde má vězeň alespoň minimální vlastní soukromý prostor[8]. Sdílené bydlení komunitního typu (*něm. „Wohngruppe“, angl. „living group“*) existuje zatím vzácně, příkladem je „otevřená věznice“ jako součást Věznice Jiřice či samostatný oddíl v Praze – Řepích *(objekt Vazební věznice Praha - Ruzyně pro ženy umístěný v Domově sv. Karla Boromejského)*, který funguje také na principech „otevřené věznice“. Dále jsou to specializované oddíly pro homogenní skupiny odsouzených se specifickým zacházením i vybavením odpovídajícím potřebám zachování běžného životního standardu (lednice, kuchyňská linka, pračka…)[9].

Možnost on-line komunikace s rodinou či různými pomáhajícími organizacemi je pak **dalším významným prostředkem** pro podporu zdravých vztahů, které omezují prizonizaci[10].

Specificky k tématu Motivace odsouzených

Odborníci se shodují, že zásadním momentem pro nastartování pozitivní motivace odsouzených je kontakt s profesionálně vyškoleným týmem zaměstnanců, kteří jdou osobním příkladem, dodržují pravidla i lidský a férový přístup a snaží se nacházet společná řešení.

Jako příklady **pozitivního vlivu na motivaci** lze uvést:

– Dobře cílené terapie či specializované programy s dobrým načasováním, ideálně s možností kombinace se zaměstnáním (GLM) a možností odděleného ubytování odsouzených,

8/ Již dříve existovaly objekty mimo klasické věznice (mimo střežený prostor), kam se umisťovali odsouzení s nízkými riziky selhání, chodili do práce a fungovali v systému, který by se dnešní terminologií označil jako otevřená věznice (Heřmanova Huť (Věznice Plzeň) či objekt Pouchov (Vazební věznice Hradec Králové). K podobnému modelu se dnes vězeňství vrací.

9/ Např. programy pro uživatele návykových látek, poruchy osobnosti, matky s dětmi, či nově vznikající programy pro podporu otcovství.

10/ V českých věznicích se využívá Skype – fungující nástroj pro komunikaci s rodinou, PMS, kurátory či dalšími organizacemi.

kteří jsou součástí některého z programů (důvěra, minimalizace rizik).

– Budování zdravých vztahů se sociálním zázemím a rodinou[11] za asistence nevládních organizací, přičemž pozitivně se promítla možnost Skype hovorů s rodinou a dalšími institucemi.

– Zaměstnání ve výkonu trestu zaměřením na vodné zařazení a vedení odsouzeného v roli zaměstnance[12].

Při debatě byla zmíněna i účelová motivace – kvalitní a odborný personál ji však dokáže převrátit v pozitivní. Není tedy brána jako škodlivý jev, naopak jako moment zájmu, který dobrý odborník dokáže odhalit, ale i využít jako „breaking point".

Specificky k tématu Posilování desistence

Z diskuse vyplynuly následující poznatky z vlastní praxe a zkušeností účastníků:

– Významná je spolupráce soudů a státních zástupců s věznicemi a organizacemi, které pracují s odsouzenými. Posiluje se zájem o detailní hodnocení výkonu trestu včetně vysvětlujících stanovisek. Soudce pak má dostatek informací a může rozsudek lépe přizpůsobit konkrétnímu případu. Buduje se partnerství mezi aktéry systému.

– Vznikají Domy na půl cesty, startovací bydlení, využívá se institut doprovázení od bran věznice. Tím se zmírňují dopady návratu do patologického prostředí a buduji další vztahy a služby okolo klientů, vznikají peer programy apod.

– Roste vzájemné **pochopení a empatie v rámci celého systému**, což se projevuje například proměnou směrem k pozitivní psychologii, změnou přístupu, využíváním a zaváděním nových metod, vnímáním a akceptováním důležitosti funkčních vztahů v životě – celkově tedy uznáním komplexity systému a pestrosti jeho faktorů.

– Kooperace a spolupráce na všech úrovních vede k jednomu společnému cíli. Zkušenosti se začínají podkládat daty, kterých máme stále více a jsou díky tomu také stále obtížněji ignorovatelná.

Jak by měl vypadat ideální systém podporující efektivní věznění

Zde byly formulovány zásady a principy, platné napříč výše představenými tématy, kterými se zároveň prolínají. Mezi ně patří zejména:

Princip Normality[13]

– Podporují se snahy co nejvíce přiblížit život ve věznicích tomu, jak lidé žijí v běžném občanském životě. To zahrnuje možnost samostatného rozhodování, sebeobslužné aktivity, komunikace s odborníky a úřady, přebírání zodpovědnosti za svůj život. S tím úzce souvisí i chování zaměstnanců věznic, způsob komunikace, jejich možnosti, moderní vzdělávání či finanční a společenské ohodnocení.

– Postupně se ustupuje od hromadného ubytování a vytvářejí se standardy směřující k zabezpečení soukromí a možnosti individuální práce, včetně změn architektonických, ale i celého klimatu věznice. Na úspěchy odborného zacházení a terapií navazuje dlouhodobé doprovázení – peer skupiny, mentoři apod. K dispozici jsou služby a místa, kam se lze vrátit s jistotou bezpodmínečného přijetí.

Komplexní přístup pro každého

– Dobrá praxe funguje např. v rámci specializovaných programů, kde se uplatňuje case management a individualizovaný plán šitý na míru.

– Propojují se programy a terapie se zaměstnáním odsouzených. Řešení dluhů a finanční situace včetně výchovy v oblasti finanční gramotnosti je součástí práce s každým uvězněným člověkem.

– Jedním z významných cílů zacházení je podpora kontaktu se zdravou rodinou a budování zdravých vztahů pro zachování sociální struktury. Součástí programu zacházení je posilování rodičovských kompetencí a maximální kontakt s rodinou a dítětem.

– Standardem je férové, smysluplné a individualizované hodnocení odsouzeného – dobře nastavená rizika a potřeby, aby byl vidět prokazatelný posun (dle možností a schopností s ohledem na život po propuštění). Standardem je i psychologické bezpečí pro možnost práce s chybou.

– Obě strany dobře znají svá práva a povinnosti.

– Programy jsou rozšířené o restorativní principy a jsou dostupné pro každého vhodného zájemce, součástí je vždy i problematika obětí trestných činů.

11/ V této oblasti existují i specializované programy (Táta v kapse, Pappa program, Invisible walls, Den s dítětem apod).
12/ (má však i významná rizika - manipulace od ostatních odsouzených, nepovolené předměty, zakázané vztahy)
13/ Pojem byl převzat z norského modelu vězeňství. Princip normality zahrnuje normální rytmus života, normální prostředí a společensky ceněné způsoby naplňování potřeb jedince.

– Lidé pracující s klienty během výkonu trestu, mají možnost pokračovat v práci i po propuštění a podílet se na kontinuitě práce bez ohledu na zařazení v systému. Existuje dostatečná kapacita a dostupnost služeb.

– Jednou z možností je princip „Půl vězení půl svoboda" (Švýcarský model). Čím déle jsou klientům odebrány kompetence, tím hůře je získají zpět. Přístup je aplikován i na zaměstnance věznic a pomáhající osoby z dalších organizací, aby co nejvíce osob mohlo s klienty pracovat jak ve VTOS, tak na svobodě.

– Internetová a počítačová gramotnost je součástí běžného programu zacházení, využívá se AI (umělá inteligence) v podpoře dovedností a v rámci doprovázení klientů.

– Posuzuje se nákladovost a efektivita aktivit, které se na základě poznatků modifikují.

Vzdělávání a péče o personál věznic

– Zaměstnanci mají podmínky pro práci odpovídající 21. století, dbá se i na jejich well-being, vzdělávání, profesní rozvoj a společenské i finanční ohodnocení. Zároveň je jim poskytována zpětná vazba o efektivitě a úspěšnosti jejich práce.

– Všem, kteří pracují s odsouzenými, je nabízena kvalitní supervize.

– Významná pozornost je věnována vzdělávání a podpoře budoucích odborníků s možností sdílení zkušeností z jednotlivých částí systému.

Budování otevřených / komunitních věznic

– Postupně se přechází od hromadného ubytování k budování otevřených / komunitních věznic a zásadně se mění standardy ubytování.

– Ve věznicích s menší kapacitou s dobrou znalostí všech odsouzených se lépe aplikuje „komplexní přístup pro každého". Důraz je kladen na propojení s komunitou, blízkost rodiny, služeb.

Snížení počtu osob ve výkonu trestu

– Dochází k dekriminalizaci některých trestných činů (některé majetkové delikty, výživné apod.), toto závadové jednání se řeší jinou efektivnější cestou, přičemž tím není ohrožena bezpečnost společnosti.

– Výkon trestu se ukládá zejména pro společensky nebezpečné jedince, recidivisty apod.

Systémové propojování aktérů

– Služby jsou propojeny zejména v oblasti justice, sociálních služeb, zdravotnictví, vzdělávání či aktivní politiky zaměstnávání.

– Všechny instituce (včetně nevládního sektoru) spolupracují a sjednocují postupy (dluhy, rodina, závislosti, zdraví, sociální práce), ideálně s přesahem do postpenitenciární péče (startovací místa, doprovázení, mentorink, peer programy). Běžná je možnost sdílení informací o klientech.

– Probíhá aktivní odborná diskuse nad přístupy a postupy v práci s odsouzenými s akcentem na postpenitenciární péči.

– Existují sdílené a propojené rozpočty – větší transparentnost při hodnocení vlivů a účinků intervencí a generování následných efektů – nákladů i úspor[14].

Pozitivní medializace

– Veřejnost vnímá důležitost práce s lidmi ve vězení, informace jsou objektivně sdíleny v mainstreamových médiích. Prezentují se úspěchy a úspěšné životní příběhy, což vede ke snížení stigmatizace osob, která je jednou z hlavních překážek v začlenění lidí po výkonu trestu do běžného života.

– Probíhá osvěta v oblasti práce se sociálně znevýhodněnými / narušenými osobami s důrazem na restorativní rozměr a ochranu obětí trestných činů.

– Vězeňství je prezentováno i jako sociální služba, posiluje se důležitost prevence kriminality a sociální práce s lidmi ještě před jejich uvězněním i během výkonu trestu.

– Žlutá stužka je veřejně známý projekt a téma osvěty, boření předsudků a dávání druhých šancí lidem s trestní minulostí nalézá podporu i pochopení majoritní společnosti i politické reprezentace.

ČÍM ZAČÍT, ABY VŠE FUNGOVALO LÉPE/ČASTĚJI?

Aby se vize, popisované v předchozí části, staly realitou, je třeba, aby měl systém prostor se proměňovat. Ukazuje se, že pro změnu systémů neexistuje žádné odhalitelné místo, od kterého lze začít. Je důležité věci zkoušet proměňovat, a přitom sledovat, kde je největší energie / potenciál ke změně a kde by žádané změny bylo možné nejsnáze prosadit.

Náměty, které vyplynuly ze společné diskuse na téma „čím začít":

14/ (Např. práce s bezdomovci v Brně – pracovali s nimi sociální pracovníci, ale největší úspory se realizovaly díky tomu ve zdravotnictví.)

– snažit se zatraktivnit práci ve vězeňství, zvýšit její společenský statut,

– pokračovat v budování systému odborné práce s odsouzenými,

– snižovat počty vězňů, zlepšovat jejich ubytovací podmínky, více využívat otevřené věznice, domácí vězení, alternativní tresty, a pokusit se prosadit dekriminalizaci některých trestných činů,

– rozšířit možnosti zaměstnávání odsouzených, častěji využívat nástroje aktivní politiky zaměstnanosti již ve výkonu trestu,

– systémově propojovat vězeňství s neziskovým sektorem a spolupracujícími resorty,

– bořit hranice mezi resorty a sdílet data,

– podporovat výzkum, ověřovat funkčnost programů a terapií, zpracovávat a prezentovat relevantní podpůrná data pro prosazování změn,

– věnovat se advokační činnosti a mainstreamingu,

– posouvat tradiční představy o vězeňství v každodenní komunikaci s veřejností.

ZÁVĚREM

Facilitátoři kulatých stolů se snažili motivovat odborníky k pozitivnímu pohledu na problematiku vězeňství se zaměřením na principy, které fungují, na kterých se dá stavět. V souladu s pozitivní psychologií bylo méně energie věnováno vyhledávání překážek, které samozřejmě brání a budou bránit pozitivním změnám, a naopak byla využita metoda facilitace „appreciative inquiry" (oceňující ptaní), díky které se lze orientovat na pozitivní cíle a motivovat členy diskuze k ocenění dosažených výsledků a vytvoření vizí a plánů.

Výše uvedené závěry proto nelze považovat za závazné teze, avšak spíše za inspiraci a pobídku pro všechny, kteří se efektivním zacházením s odsouzenými ve věznicích zabývají nebo chtějí zabývat podrobněji.

Poděkování patří všem účastníkům kulatých stolů:

Kulatý stůl 1: Zužovaní prostoru pro prizonizaci[15]

Diskuzi řídil PhDr. Václav Jiřička, Ph.D, hlavní psycholog Vězeňské služby ČR a odborný garant projektu. Účastníci diskuse u kulatého stolu: Mgr. Jana Burianová - metodik Probační a mediační služby ČR; Mgr. Hana Hudečková – probační úřednice Probační a mediační služby ČR Kladno; Mgr. Michal Petras - metodik odborného zacházení Generálního ředitelství Vězeňské služby ČR; Mgr. Jiří Mertl, Ph.D. - Západočeská univerzita Plzeň; Mgr. Alena Imrichová - psycholožka věznice Kuřim; Ing. arch. Nikola Machačová – architektka, autorka modelové věznice Olomouc – Nové Sady.

Kulatý stůl 2: Motivace odsouzených

Diskuzi řídila PhDr. Gabriela Slováková, Ph.D., bývalá ředitelka věznic Světlá nad Sázavou a Kuřim, ředitelka spolku Žlutá stužka. Účastníci diskuse u kulatého stolu: Mgr. Eva Biedermanová – výzkumná pracovnice Institutu pro kriminologii a sociální prevenci; Mgr. Petra Kubíčková – psycholožka Věznice Kuřim a odborná garantka Specializovaného oddílu pro odsouzené s poruchou duševní a poruchou chování s uplatňováním programu Good-Lives Model; mjr. Ing. Bc. Michal Charvát – vedoucí oddělení výkonu trestu, Věznice Nové Sedlo - objekt Drahonice; Mgr. Martina Novopacká – výzkumná pracovnice Institutu pro kriminologii a sociální prevenci; Mgr. Pavel Prchal – speciální pedagog Věznice Vinařice; Mgr. Michaela Veleková – probační úřednice Probační a mediační služby Praha; Mgr. Markéta Milá – probační úřednice Probační a mediační služby Praha; JUDr. Ondřej Načeradský – soudce Okresního soudu v Kladně; Mgr. Tereza Řeháková – ředitelka programů Institutu pro restorativní justici; Mgr. Lukáš Němec – designér služeb ve společnosti Pábení.

Kulatý stůl 3: Posilování desistence[16]

Diskuzi vedl Ing. Vladimír Kváča, Ph.D, evaluátor projektu GLM. Účastníci diskuse u kulatého stolu: Mgr. Karolína Faberová – katedra psychologie Filozofické fakulty Univerzity Karlový a pracovnice Linky pomoci v krizi pro příslušníky a zaměstnance bezpečnostních sborů; PhDr. Jan Tomášek, Ph.D. – výzkumný pracovník Institutu pro kriminologii a sociální prevenci; Mgr. Hana Kratošková – metodička ředitelství Probační a mediační služby; Mgr. Marek Navrátil – evaluátor projektu „Parafilik" a výzkumný pracovník Národního ústavu duševního zdraví; Mgr. Iva Červená, DiS.– sociální kurátorka Praha 1, pedagog sociální patologie; Mgr. Zuzana Stancová – terapeutka Centra sociálních služeb Praha; Mgr. Jana A. Koudelková – terapeutka K-centra v Liberci a Jablonci nad Nisou a terapeutka Vazební věznice Liberec; Dr. Zdeněk Rosenberg – výzkumný pracovník společnosti České priority, zaměřené na podpora nezávislého rozhodování, evaluace sociálních inovací, vyčíslení veřejných nákladů na recidivu v ČR.

15/ *Prizonizaci* lze chápat jako proces a důsledek akceptování kultury a sociálního fungování v podmínkách vězení, ve kterém jedinec akceptuje vězeňský životní styl a jeho pravidla.

16/ *Desistence* je popisována jako soubor faktorů pomáhajících či podmiňujících proces ukončování kriminální kariéry.

good
lives
model

OPERAČNÍ MANUÁL

1. SEZENÍ: PŘEDSTAVENÍ GLM (G 01)

Obsah:

• Uvedení do skupinové práce – představení týmu a klientů, očekávání, zájmy, pochybnosti, obavy
• Tvorba podmínek skupiny
• Stručný popis programu
• Podpora ochoty změnit se
• Zadat osnovu autobiografie

Krok 1: Zahajovací rituál

Provede se zahajovací rituál. Zde se musí účastníkům zdůraznit, že se na ně nahlíží jako na lidi, nikoliv jako na pachatele násilných trestných činů.
Krátce diskutujte o problému „škatulkování" a rozdílu mezi hodnocením člověka a hodnocením jeho chování.

Krok 2: Vyjádření pochyb a očekávání

Nechte účastníky napsat seznam jejich očekávání, pochyb nebo obav týkajících se terapie ve skupině a otevřeně si o nich popovídejte. Takto vytvoříte přirozený přechod k následujícímu tématu „Podmínky skupiny".

Krok 3: Podmínky skupiny

Nechte účastníky formulovat hlavní podmínky skupiny. Myslí se tím vlastnosti skupiny, které mohou nejlépe podpořit proces změny. Vyvarujte se pojmu „skupinová pravidla", protože se nevztahuje k cíli skupiny – tedy k osobní změně každého jednotlivého účastníka.

Podmínky skupiny se sepíší a diskutuje se o nich, zejména o důvodech jednotlivých podmínek.

Příklady: upřímnost, mlčenlivost, důvěra, podpora, naslouchání, ochota ke změně, poskytování zpětné vazby, každý hraje důležitou roli, význam spolupráce pro změny ve skupině.

Krok 4: Vysvětlení programu

Diskuze o jednotlivých modulech má velmi důležitou funkci. Na účastníky působí motivačně, když vědí, jak je program sestaven a co jim nabízí, resp. co jim nabídnout nemůže. Před diskuzí si připravte

Pracovní list 1: Popis programu GLM. Poté zadejte účastníkům osnovu autobiografie **Pracovní list 2: Autobiografie.**

PL 1: POPIS PROGRAMU GLM

V rámci programu se budete zabývat svým životem, svými cíli a překážkami na cestě k dosažení těchto cílů, kterým se říká rizikové faktory. Pokusíte se vytvořit si život, ve kterém nebudete ubližovat sobě ani druhým. Nenabízíme léčbu, ale program zaměřený na sebekontrolu, sebeřízení. V programu nejde jen o mluvení – je to hlavně terapie, kde se učí a nacvičují nové styly jednání a myšlení. Přejeme Vám hodně úspěchů!

MODULY PROGRAMU GLM

G 01 Představení GLM

G 02 Sebeúcta

G 03 Osobní životní vzorce a životní cíle

V modulu Osobní životní vzorce a životní cíle se zkoumají vzorce chování a myšlení, z kterých vychází Vaše obvyklé chování k okolí a k sobě samému a usilování o životní cíle.

Před zkoumáním kriminálního chování je užitečné, abyste sepsal svou autobiografii (životopis). Vylíčíte tam události, které ovlivnily Váš život a mohly vést ke kriminálnímu chování. Svůj životní příběh pak představíte skupině.

Vypořádání s osobními životními vzorci je proces sebeobjevování, který se vyvíjí zkoumáním života jednotlivce, jeho zážitků, vztahů a důležitých událostí. Je to pro Vás příležitost k přemýšlení o životě a umožní Vám to poznat obvyklé vzorce událostí, které jsou škodlivé pro Vás i pro druhé.

G 04 Faktory pozadí trestného činu

Další moduly se zaměřují na schopnost identifikovat a změnit své pocity, myšlenky, situace a chování, které souvisely s Vaším násilným trestným činem. Nezbytným krokem v terapeutickém procesu je proto důkladné pochopení východiska trestného činu. S tím související uznání odpovědnosti také představuje základ pro vypořádání se s různými aspekty svého chování. Proto je nezbytné, abyste dokázal jasně formulovat východisko svých činů a tak se mohl vypořádat s událostmi před činem, a také s průběhem činu. Obvykle však není nutný důkladný popis činu, protože důležitější jsou rizikové faktory.

G 05 Strategie zvládání a emoční seberegulace

Vysvětlují se způsoby zvládání stresu a konfliktů, efektivní a neefektivní styly. Definuje se osobní styl účastníka. Budou prezentovány a procvičovány efektivní strategie zvládání.
Lidé, kteří spáchali násilné trestné činy, mají spíše neefektivní styl zvládání. Mají tendenci se stresu a konfliktům vyhýbat a zpracovávat je emocemi. Strategie jako zneužívání návykových látek, potlačování, vyhýbání se nebo přesouvání viny a sebeobviňování se upřednostňují před aktivním řešením problémů. Problémy pak zůstávají nevyřešené, zhoršují se a narůstají. Stupňující se zátěž nebo neadekvátní pokusy o zvládnutí stresu jako svalování viny mohou vést ke ztrátě kontroly.

G 06 Zvládání agrese

Zvládání agrese je kognitivně behaviorální terapeutický program vyvinutý pro lepší práci s hněvem. V modulu se aplikuje přístup, kdy se účastníci učí identifikovat spouštěče hněvu a reakce na hněv a učí se strategie zvládání hněvu. Modul zahrnuje pozorování aktivačních, behaviorálních a kognitivních složek hněvu.

G 07 Nekriminální myšlení

Kriminální chování je zakotveno ve stylu myšlení. Obhajoba kriminálních postojů představuje jeden z nejvýznamnějších faktorů rizika recidivy. Kriminální myšlení jsou postoje, přesvědčení a vzorce myšlení, které schvalují použití kriminálního cho-

vání, podporují ho nebo ho vyprovokovávají. Kriminální myšlení často vychází z omlouvání, ospravedlňování a bagatelizace, tedy ze stylů myšlení, které páchání trestných činů usnadňují.

Modul se zaměřuje na rozpoznání vjemů, postojů a očekávání účastníků, které podporují a udržují toto chování. Účastníci se učí chápat spojení mezi myšlenkami, pocity a jednáním a rozpoznat tak myšlenky, které vedou k násilí a mezilidským problémům. Naučíte se, že myšlenky nemusí vést k činu. Od tohoto modulu si začnete vytvářet alternativní postoje, přesvědčení a styly chování, které podporují prosociální chování.

G 08 Vztahy

Tento modul se zaměřuje na vytváření zdravých vztahů. Probírají se a procvičují témata důvěra, intimita, samota, volba partnera, druhy vztahů, překážky zdravých vztahů a nezbytné dovednosti pro vytváření vztahů. Nedostatečné vztahové dovednosti, konfliktní vztahy nebo absence vztahů patří ke známým rizikovým faktorům násilných mužů a souvisejí s různými druhy trestných činů.

G 09 Podpora empatie a soucitu

Dostatek empatie a soucitu jsou dovednosti v mezilidských situacích, které mohou poskytnout více sebekontroly. Užívání těchto dovedností může vést k eliminaci škodlivého chování k druhým. Empatičtější lidé, kteří dávají najevo soucit, mají také naplněné vztahy. V tomto modulu budeme hledat důvody nedostatku empatie a soucitu v každodenních situacích i ve vztahu k trestným činům. Budeme používat cvičení na podporu soucitu v každodenním životě i cvičení na empatii s obětí, např. zprostředkování informací a dopisy oběti.

Zamyslíte se nad tím, proč nejste v určitých situacích (i při páchání trestného činu) empatický nebo neprojevujete soucit. Na základě těchto poznatků můžete vytvořit osobní vzorce soucitu a pak můžete trénovat zvládání osobních překážek, které Vám brání v projevování soucitu.

Mimořádné sezení – plakát Minulého Já

G 10 Retrospektiva a rizikové faktory

Modul Retrospektiva a rizikové faktory cílí na vytvoření detailního obrazu průběhu trestného činu, a zaměřuje se proto na odhalení faktorů, které Vás vedly ke spáchání trestného činu. Tyto takzvané proximální faktory zahrnují m. j. kriminální prostředí, vztahové konflikty, absenci empatie, postoje podporující trestnou činnost, deficit seberegulace, vliv drog nebo alkoholu, sexuální fantazie apod. Zde využijete získané poznatky o sobě samém a vytvoříte řetězec rizikových faktorů, který pak budete prezentovat ve skupině.

G 11 Životní cíle a dobrý život

V tomto modulu se vytváří nové životní cíle a související překážky. Nyní můžete tyto poznatky propojit a vytvořit si životní plán, který bude východiskem pro plán sebeřízení. V tomto modulu se skupina vrací k životnímu kompasu a diskutuje o svých životních cílech. Životní kompas, který si každý vypracoval na začátku skupiny, se pravděpodobně v průběhu skupiny měnil. Proto je nutné ho revidovat a významně pomůže při sestavení plakátu „Budoucího Já“
Mimořádné sezení - plakát Budoucího Já

G 12 Sebeřízení

V modulu Sebeřízení se vytvoří plán sebeřízení obsahující osobní životní cíle, rizikové faktory a nezbytné strategie zvládání a prevence. Modul se nezaměřuje jen na interní strategie zvládání, ale i na externí, např. na dohled probačního úředníka, příbuzných nebo organizací. Důležitou roli zde hraje prevence recidivy změnou životního stylu a aplikací pozitivních cílů.

PL 2: AUTOBIOGRAFIE

V životě existují důležité fáze, ve kterých zjišťujeme, jak reagujeme na pozitivní a negativní situace. Současně začínáme chápat svou roli v životě. Díky tomuto cvičení pochopíte své reakce na situace a své vztahy a poznáte své obvyklé styly myšlení, pocity a styly chování v pozitivních a negativních situacích.

Vy i Vaši lektoři tak lépe pochopíte Váš životní příběh a důležité situace ve Vašem životě, i to, jak jste se stal tím, kým jste.

Až pochopíte typická témata, která se vztahují k Vašemu prožívání **vztahů, agrese, přátelství, životních cílů, práce, školy a zacházení se stresem/konflikty**, vytvoříte si lepší pozici pro vytváření strategií pro naplněný nekriminální život.

Jak víme, všichni sledujeme životní cíle. Co jsou ty cíle a jak se jich snažíme dosáhnout, to je velmi individuální. Neupozaďujte své cíle. Snažte se je pochopit při přemýšlení o své autobiografii.

Čím více toho napíšete, tím méně doplňujících otázek Vám pak budeme klást. Nespěchejte a otázky z pracovního listu pečlivě zodpovězte. Očekává se, že úkol splníte **do dvou týdnů**. Pak ho odevzdejte lektorům.

Na další straně najdete důležité dílčí aspekty úkolu. Seznam není úplný. Pokud jsou pro Váš život důležitá i jiná témata, uveďte je. Využívejte otázky tak, abyste se nad svým životem opravdu důkladně zamyslel. Není nutné odpovědět na všechny otázky.

Sepište své zážitky jako souvislou zprávu. Ve skupině ale budete prezentovat jen časovou osu.

Vaše autobiografie by měla být rozdělena do těchto časových úseků:

- 0–10 let
- 11–19 let
- 20–35 let
- 36–55 let
- nad 56 let

Jak představit svou autobiografii?

Svou autobiografii představíte skupině. Bude to pro Vás příležitost říct, kým opravdu jste. Budeme Vám naslouchat a klást Vám dotazy – ale pouze takové, které nám pomohou Váš příběh lépe pochopit.

Využijte výše navržené rozdělení podle věku. To Vám pomůže popsat věci ve správné časové posloupnosti. Popište tři nebo více důležitých událostí v každé věkové skupině. Tyto události můžete využít k tomu, abyste provedl skupinu svým dosavadním životem. Možná bude Vaše vyprávění kratší, ale v budoucnu určitě ještě budeme věnovat osobním životním vzorcům více pozornosti. Toto je „jen“ začátek.

Jak naslouchat ostatním při prezentaci autobiografie?

Zřejmě pro Vás bude těžké představit svou autobiografii a stejně tak na tom budou i ostatní účastníci skupiny. Proto je důležité být ostatním nápomocen při jejich prezentaci. Naslouchejte druhým s respektem a ptejte se. Otázky slouží k lepšímu pochopení života druhého a mohou pomoci i autorovi autobiografie dívat se na své životních události z jiných úhlů. Procvičíte si tím i dovednosti jako naslouchání, kladení otázek a komunikace.

Pomoc druhým:

- Ptejte se s respektem.
- Pečlivě naslouchejte.
- Nesuďte druhé.

• Pokud máte podobnou zkušenost, řekněte to.
• Podpořte ostatní účastníky, když vyprávějí o mimořádně bolestné nebo trapné události.

Popište své rodinné poměry.

• Jaké to pro Vás bylo doma, když jste byl dítě?
• Bál jste se doma někoho? Koho a proč?
• Jak Vás doma trestali? Kdo Vás trestal a proč?
• Vycházeli spolu rodiče dobře? Bylo v manželství násilí nebo agrese?
• Co je Vaše nejhezčí vzpomínka na dětství?
• Co je Vaše nejhorší vzpomínka na dětství? Jak změnila Váš život?
• Kdo byla Vaše nejdůležitější blízká osoba? Byla Vám vždy k dispozici nebo jste byl od ní odloučen?
• Popište atmosféru, ve které jste vyrůstal.
• Jaký byl Váš vztah k ostatním rodinným příslušníkům? Proč jste k nim měl takový vztah?
• Popište situace, ve kterých jste jako dítě viděl nebo zažil agresi (fyzickou nebo verbální).
• Naučil jste se o sobě něco ze svého dětství?
• Co jste pochopil o sobě, o druhých a o světě (např. postoje a přesvědčení)?
• Jaké obvyklé vzorce jste vysledoval (např. formy zvládání, vytváření vztahů, postoje a přesvědčení o sobě i o druhých, např. jak vycházíte s ostatními)?
• Jak se tyto vzorce chování a styly myšlení projevují ve Vašem současném životě? Pokud žádné takové projevy neregistrujete, vysvětlete proč.

2. Stručně shrňte své zkušenosti ze školy.

• Jaké je vaše nejvyšší ukončené vzdělání?
• Co byly Vaše největší úspěchy?
• Co byly Vaše největší neúspěchy? Proč?
• Jaký vztah jste měl ke svým učitelům?
• Jakého rázu byly disciplinární potíže?
• Co byste dnes udělal jinak a proč?

3. Popište svoji profesní kariéru.

• Vyučil jste se nějakému povolání? Jakému?
• Měnil jste často povolání nebo místo?
• Jste spokojený se svou profesní kariérou?
• Co v ní bylo správně?
• Co by mohlo být lepší? Podle čeho byste dnes poznal, že by to bylo lepší?
• Co byl Váš největší profesní úspěch? Co to pro Vás znamenalo? Co Vás v tom utvrzuje?
• Co byl Váš největší neúspěch? Jak k tomu došlo? Jaké důsledky jste z toho vyvodil?
• Jaký vztah jste měl ke svým nadřízeným? Můžete popsat situaci, která tento vztah dokládá?

4. Popište své vztahy k přátelům a známým.

• Co bylo Vaše největší zklamání v kontaktu s přáteli a známými? Jak k tomu došlo?
• Co byla Vaše nejhezčí zkušenost v oblasti mezilidských vztahů?
• Co očekáváte od „dobrého přítele“?
• Jaké vztahy kromě rodiny jsou pro Vás důležité?
• Kolik přátel jste měl v dětství a dospívání?
• Bylo pro Vás spíše snadné nebo spíše těžké nacházet přátele?
• Jak dobré byly Vaše přátelské vztahy?
• Jak je dnes velký Váš okruh přátel a známých?
• Co byste změnil ve svých vztazích s přáteli a známými a proč?

5. Stručně popište svůj sexuální a partnerský vývoj.

- Kdy a jak jste byl poučen o sexualitě? Jak jste se dozvěděl, co znamená sexualita?
- Jaké postoje měli Vaši rodiče k sexualitě?
- Stručně popište svůj první partnerský vztah.
- Jak vypadal Váš další sexuální a partnerský vývoj? Jak jste se seznamoval se svými partnery/partnerkami? Proč a jak jste se rozešli? Jak se vyvíjela Vaše sexualita? Co se Vám líbilo/nelíbilo na Vašem partnerovi/partnerce?
- Jak vypadala Vaše první sexuální zkušenost? Kolik Vám tehdy bylo? Jak jste tuto zkušenost vnímal? Bylo pro Vás důležité sexuální sebeuspokojení? Jak jste vnímal svůj první pohlavní styk?
- Cítil jste se ve stálých vztazích dobře? Proč ano nebo proč ne?
- Co by mělo být jinak?
- Jak jste s partnerkou řešili problémy?
- Jak jste vztahy ukončoval?
- Co jste se o sobě naučil ze svých vztahů/přátelství?
- Jaké obvyklé vzorce jste vysledoval (např. styly zvládání, vytváření vztahů, postoje a přesvědčení o sobě i o druhých, např. jak vycházíte s ostatními)?
- Jak se tyto vzorce chování a způsoby myšlení projevují ve Vašem současném životě? Pokud žádné takové projevy neregistrujete, vysvětlete proč.

6. Shrňte svoje zkušenosti se zneužíváním návykových látek.

- Jaký druh drog jste užíval? (Vyjmenujte.) Kolik Vám bylo, když jste začal konkrétní drogu užívat?
- Jak často jste užíval konkrétní drogu? Jaké množství jste konzumoval?
- Bylo užívání drog v průběhu času intenzivnější? Pokud ano, proč?
- V jakých situacích užíváte drogy/alkohol?
- Byl jste při spáchání trestného činu pod vlivem drog nebo alkoholu?
- Jaký vliv měly drogy a alkohol na Vaše chování?
- Co se Vám líbilo a co se Vám nelíbilo, když jste užíval drogy?

7. Popište osobní životní cíle.

- Jaké cíle jste sledoval?
- Upozaďoval jste nějaké cíle?
- Které cíle pro Vás byly nejdůležitější?
- Vedlo něco z Vašeho chování a z Vaší snahy o dosažení cílů k tomu, že jste cílů nedosáhl?
- Jak zapadají Vaše cíle do těchto kategorií?
- Zdraví a bezpečí (strava, pohyb, bydlení, příjem)
- Sounáležitost (důvěrné vztahy, přátelství, rodina, příslušnost ke skupině)
- Vnitřní klid (odpočinek, čisté svědomí, spokojenost se životem, smysl života)
- Dovednosti – být dobrý v tom, co dělám (koníček nebo práce nebo obojí)
- Učení a vědění – v oblastech, které mě zajímají
- Sebeurčení (nezávislost názorů a životního stylu, kontrola vlastního života)

ČASOVÁ OSA

Po zodpovězení otázek výše předložte skupině časovou osu svého života. Požádejte lektory o velký papír a zakreslete na něj časovou osu.

Věnujte se těmto tématům:

- Trestné činy
- Zacházení se stresem a konflikty
- Zkušenost s násilím a používáním násilí (jako oběť a jako pachatel)
- Důležité události (škola, práce, vztahy, narození dětí, zneužívání návykových látek atd.)
- Životní cíle, které jste sledoval

Nezapomeňte vysvětlit myšlenky a pocity spojené s těmito událostmi.

2. SEZENÍ: SEBEÚCTA (G 02)

Obsah:

- Představení pojmu sebeúcta a práce na sebeúctě
- Podpora soudržnosti skupiny prosociálními optimistickými normami zaměřenými na změnu
- Účastníci mohou mluvit o svých pozitivních vztazích a zkušenostech a takto si začít uvědomovat své silné stránky, což je příprava na nadcházející moduly

Co znamená sebeúcta?

Diskutujte o těchto tématech:

Co znamená sebeúcta?

Proč je Vaše sebeúcta nízká, resp. vysoká? (Zkušenosti z dětství a pozdějšího vývoje, vnitřní řeč, postoje a názory atd.)

Proč je sebeúcta důležitým tématem pro muže, kteří spáchali trestné činy? (Mnozí mají problém se sebeúctou – obecně nebo v důsledku osobních důsledků trestného činu.)

Jak by mohla Vaše sebeúcta souviset s Vaším trestným činem?

Čemu podle Vás brání nízká sebeúcta? (Otevřenosti, dostatečné motivaci změnit se, efektivnímu zacházení s kritikou atd.)

K jaké změně by u Vás mohlo dojít díky vyšší sebeúctě?

Vysvětlete, že člověk může mít v různých životních oblastech různou sebeúctu. Seznamte účastníky s některými takovými oblastmi (viz níže), aby mohli zjistit, ve kterých je jejich sebeúcta vyšší a ve kterých nižší.

Cvičení na zlepšení sebeúcty

Následující cvičení představují jednoduché možnosti práce na sebeúctě, proto se hodí na začátek terapie. Cvičení se vztahují k oblasti „pečovat o sebe".

Cvičení 1:

Napište šest pozitivních věcí o sobě z minimálně čtyř zde uvedených oblastí života. Nemusí to být nic vyloženě mimořádného, stačí něco zcela běžného, např. „Jsem docela velkorysý." „Jsem docela zajímavý člověk." „Jsem pracovitý." „Jsem loajální kamarád."

- práce
- sociální vztahy a přátelé
- volný čas a sport
- intimní vztahy
- vědomosti
- osobní vlastnosti
- vystupování/projev

Cvičení 2:

Motivujte účastníky, aby si hledali aktivity, které zvýší jejich spokojenost (např. teplá sprcha, každodenní cvičení, jóga, meditace, sport, oblíbený koníček atd.).

Formou brainstormingu hledejte se skupinou různé aktivity. Každý si má najít minimálně tři aktivity, které pro něj představují velkou radost.

Rozdejte **Pracovní list 3 a 4: Sebeúcta** (vlastnosti + aktivity). Seznam vlastností z Cvičení 1 si účastník může připevnit do skříňky, aby si ho mohl přečíst minimálně jednou denně.

PL 3: SEBEÚCTA

Šest pozitivních vlastností

Napište alespoň šest pozitivních věcí o sobě z níže uvedených oblastí života. Nemusí to být nic vyloženě mimořádného („Jsem celkem zajímavý člověk." „Jsem pracovitý." „Jsem loajální kamarád.")

• práce

• sociální vztahy a přátelé

• volný čas a sport

• intimní vztahy

• vědomosti

• osobní vlastnosti

• vystupování/projev

PL 4 : AKTIVITY PRO DOBROU NÁLADU A ZLEPŠENÍ SEBEÚCTY

Sepište aktivity, které byste mohli začít dělat už tady a pomohou Vám zlepšit náladu nebo sebeúctu. Zapracujte je do týdenního plánu Vašich aktivit.

3. SEZENÍ: OSOBNÍ ŽIVOTNÍ VZORCE A ŽIVOTNÍ CÍLE (G 03)

DISKUZE: IDENTIFIKACE ŽIVOTNÍCH CÍLŮ

Nechte účastníky popsat své životní cíle. Pomozte jim – zmiňte obecné oblasti jako vztahy, povolání, vzdělání. Vyberte seznamy životních cílů a zapište je na tabuli. Diskutujte s účastníky, kterých cílů dosáhli a kterých ne. Pokuste se jim současně zprostředkovat, že i Vy máte cíle, stejně jako ostatní, a že cíle si jsou velmi podobné.

Důležité body, které by se měly zmínit:

- Životní cíle se někdy mění s časem a životní situací.
- Životní cíle jsou podobné, nicméně pro každého mohou být různě důležité.
- Každý má plán dobrého života – plán dosažení životních cílů. Možná není úplně jasný nebo je velmi nepropracovaný, ale existuje.
- Jedná se o uspokojení základních potřeb (jídlo, teplo, bezpečí, sex), cíle tedy lze vždy zredukovat na tyto základní potřeby.

PREZENTACE MODELU DOBRÉHO ŽIVOTA

Představte modifikovaný model dobrého života a proberte šest životních cílů. Nechte účastníky přiřadit ke kategoriím některé své životní cíle. Tím jim usnadníte identifikaci cílů při vytváření autobiografie.

Zdůrazněte, že realizace životních cílů je velmi individuální, ačkoliv naše potřeby vykazují řadu podobností. Potřeby jsou dány přírodou (viz základní potřeby lidí: **jídlo, teplo, bezpečí, sex**). Proto musí být naše životní cíle v souladu s našimi lidskými potřebami.

Představte koncept *cílů jednání* (sekundární/instrumentální hodnoty). Jedná se o velmi důležitý koncept, protože se často jedná o dovednosti, které se musí účastníci naučit. Pokud jsou tyto dovednosti nedostatečné, vedou často ke kriminálnímu a sebepoškozujícímu chování.

Šest kategorií:

- **Životní cíle** (primární hodnoty)
- **Zdraví a bezpečí** (strava, pohyb, bydlení, příjem)
- **Sounáležitost** (důvěrné vztahy, přátelství, rodina, příslušnost ke skupině)
- **Vnitřní klid** (odpočinek, čisté svědomí, spokojenost se životem, smysl života)
- **Dovednosti** – být dobrý v tom, co dělám (koníček nebo práce nebo obojí)
- **Učení a vědění** – v oblastech, které mě zajímají
- **Sebeurčení** (nezávislost názorů a životního stylu, kontrola vlastního života)

KROK 2: DOMÁCÍ ÚKOLY

Rozdejte **Pracovní list 5: Model dobrého života**, **Pracovní list 6: Popis životních cílů** a **Pracovní list 7: Vyjasnění životních cílů**. Účastníci by měli začít pracovat na Pracovní list 7 do příštího sezení a zodpovědět min. 2–3 otázky.

PL 5: MODEL DOBRÉHO ŽIVOTA

Co je model dobrého života („Good Lives Model“)?

Model dobrého života vychází z předpokladu, že všichni lidé mají v životě podobné cíle a že páchání trestných činů souvisí se snahou těchto cílů dosáhnout. Trestné činy jako prostředek k dosažení životních cílů ale poškozují druhé a vedou k závažným problémům v životě. Model dobrého života pomáhá lidem pochopit vztah mezi jejich dosavadním kriminálním chováním a jejich životními cíli a tím, jak jich mohou dosáhnout a jak mohou vést naplněný život, aniž by ubližovali druhým.

Obecné životní cíle

Individuální představy o tom, co je dobrý život, se různí. Existuje ale řada životních cílů, které jsou společné většině lidí. To, jak důležitý je ten který cíl, určuje, co má největší význam v životě konkrétního člověka. Cíle zahrnují tyto oblasti:

- **Zdraví a bezpečí**
- **Vnitřní klid**
- **Sounáležitost**
- **Dovednosti**, být dobrý v tom, co dělám; koníček, volný čas nebo práce
- **Učení a vědění** v oblastech, které mě zajímají
- **Sebeurčení** (tedy kontrola nad vlastním životem)

My, lidé, v životě sledujeme některé nebo všechny tyto cíle. Občas při tom ale zažíváme problémy.

Problémy při dosahování dobrého života

Hledání naplnění našich životních cílů je jako hledání cesty v labyrintu. Občas se dostáváme do slepých uliček a stojíme před výzvami. Místo toho, abychom šli správnou cestou, necháme se zlákat ke zkratkám, abychom dosáhli toho, co chceme. Tyto zkratky mohou být drogy, trestné činy a násilí. Ačkoliv nám možná poskytnou rychlé uspokojení, přinášejí i řadu dlouhodobých nevýhod. Ty nás vzdalují od cílů a dobrého života. Například by mohl někdo se vztahovými problémy v zoufalé snaze vztah zachránit (tedy jít zkratkou) použít násilí. Možná by pak zažil krátký pocit uspokojení, ale dlouhodobé důsledky pro dotyčného a jeho oběť jsou velmi vzdálené pocitu uspokojení.

Jak může model dobrého života pomoci mně nebo někomu, kdo je pro mě důležitý?

Čím více zkratek na cestě zvolíme, tím zmatenější pro nás labyrint bude. Psychologové, sociální pracovníci, probační úředníci a jiní lidé mohou pomoci najít cestu labyrintem, když se budou věnovat některým příčinám zkratek a budou je řešit. Pomoci mohou i přátelé a rodina, když dotyčnému ukáží jiné možnosti dosažení cílů bez poškozování druhých a vyvolávání dalších problémů. **Model dobrého života** pomáhá lidem pojmenovat, jak si chtějí uspořádat život a jak toho mohou dosáhnout, aniž by ubližovali druhým.

PL 6: POPIS ŽIVOTNÍCH CÍLŮ

Životní cíl	Popis životních cílů
Zdraví a bezpečí	Tento cíl je důležitý pro lidi, kteří se hodně věnují zdravému životnímu stylu a často se ubezpečují, že mohou naplnit své základní potřeby. **Pozitivní cesty k dosažení tohoto cíle** • Sport, zdravá strava, důraz na psychické zdraví, fungování ve světě, bezpečné žití, práce a vydělávání peníze **Negativní cesty k dosažení tohoto cíle** • mrhání času na hledání toho, co by mohlo ohrožovat vlastní bezpečí nebo zdraví, majetková trestná činnost, nepřátelské vystupování vůči druhým, které považujeme za hrozbu
Učení a vědění	Tento cíl je důležitý pro lidi, kteří hodně přemýšlejí o učení a vědění a věnují tomu hodně času nebo zkouší něco nového. **Pozitivní cesty k dosažení tohoto cíle** • školní docházka, absolvování vzdělání, návštěva kurzů • poznání sebe sama, např. při terapii • vedení druhých nebo dohled nad nimi • zkoušení nových aktivit, které jsem ještě nikdy nedělal **Negativní cesty k dosažení tohoto cíle** • nácvik a plánování trestných činů jako prevence dopadení • nácvik manipulace s lidmi, učení se vyrábět drogy
Dovednosti (být dobrý v tom, co dělám)	Tento cíl je důležitý pro lidi, kteří hodně přemýšlejí o tom, jak být dobrý v práci nebo volnočasových aktivitách, a věnují tomu hodně času. **Pozitivní cesty k dosažení tohoto cíle** • úspěchy ve sportu nebo koníčku, úspěchy v práci • vzdělávání, abych se ve své profesi zlepšil **Negativní cesty k dosažení tohoto cíle** • plánování a páchání trestných činů
Sebeurčení	Tento cíl je důležitý pro lidi, kteří hodně přemýšlejí o tom, jak být nezávislý a jít svou vlastní cestou, a věnují tomu hodně času. **Pozitivní cesty k dosažení tohoto cíle** • úcta k vlastním rozhodnutím ve většině situací, vytváření plánů pro dosažení cílů • vnímání vlastních pocitů a racionální rozhodování, sebevědomí a rozhodnost **Negativní cesty k dosažení tohoto cíle** • kontrola, dominance, zneužívání druhých • přesvědčení, že je svět nebezpečný, musím dostat ostatní dřív, než to schytám já

Životní cíl	Popis životních cílů
Vnitřní klid	Tento cíl je důležitý pro lidi, kteří hodně přemýšlejí o tom, jak být v klidu a uvolněný nebo jak hledat smysl života nebo být šťastný a zažívat požitek, a věnují tomu hodně času. **Pozitivní cesty k dosažení tohoto cíle** • provozování aktivit, které poskytují spokojenost, naplnění nebo pocity štěstí • provozování aktivit, které člověku ukáží směřování v životě (např. práce, rodina) • redukce emočního stresu • sport, meditace nebo modlitba pro uvolnění nebo udržení klidu • snaha nebýt impulzivní nebo rozčilený • účast na náboženských nebo spirituálních aktivitách (např. návštěva kostela, rituály) • čtení nebo studium spirituálních spisů (např. Bible) • účast na ekologických, politických aktivitách, kulturních výměnách apod. • účast na terapii **Negativní cesty k dosažení tohoto cíle** • užívání alkoholu, drog nebo léků pro uvolnění nebo zvládání pocitů • používání sexu nebo masturbace pro uvolnění nebo zvládání pocitů • sexuální vztahy s lidmi, které k tomu nemohou dát souhlas • příjemné, ale nezákonné činnosti, jako zneužívání návykových látek
Sounáležitost	Tento cíl je důležitý pro lidi, kteří hodně přemýšlejí o rodině, přátelích nebo důvěrných vztazích nebo takto tráví hodně času nebo chtějí být součástí určité skupiny. **Pozitivní cesty k dosažení tohoto cíle** • trávení času s rodinou a přáteli • usilování o důvěrný vztah a péče o něj • podpora rodiny, přátel nebo partnera • členství ve skupině a sdílení společných zájmů, např. sportovní oddíl, politická strana, knižní klub, ekologické sdružení, zájmový kroužek nebo náboženské skupiny • dobrovolné aktivity • vztahy se sousedy • přesvědčení, že skupina je důležitá **Negativní cesty k dosažení tohoto cíle** • členství v gangu • členství ve skupině, která podporuje zneužívání dětí • udržování vztahu tím, že dostávám partnerku/partnera pod tlak • sexuálně motivované trestné činy

PL 7: VYJASNĚNÍ ŽIVOTNÍCH CÍLŮ

1. Napište seznam věcí v životě, které pro Vás byly dosud nějak důležité. Pokryjte mnoho oblastí jako zdraví, práce, koníčky, vztahy, dobré životní podmínky atd.

2. Popište, co děláte nebo co jste dělal (jednání) pro dosažení těchto cílů. Uveďte nekriminální i kriminální jednání.

3. Která jednání fungují/fungovala a která ne?

4. Pokud se při dosahování těchto cílů něco nepovede/nepovedlo, co se děje pak? Popište detailně důsledky (např. rozzuříte se, máte depresi, zkoušíte to znovu, chováte se násilně.).

5. Sepište cíle, které pro vás byly dříve důležité, ale dnes už nejsou středobodem Vašeho života.

6. Proč už nejsou tak důležité?

7. Které z cílů z otázky 1 a 5 podle Vás souvisejí s Vaším kriminálním chováním?

4. SEZENÍ: PROBLÉMY PŘI DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ

Diskuze o Pracovním listu 7: Vyjasnění životních cílů

Problémy s životním plánem?

Čtyři klíčové problémy životních plánů

Prostředky

Aplikace přiměřených, resp. nepřiměřených stylů chování pro dosažení životních cílů. Používají se strategie, které vedou k jiným problémům nebo představují jen krátkodobé řešení. Často nejsou v souladu s jinými cíli, např. emoční tlak nebo vyhrožování s cílem udržet vztah.

Dovednosti

Interní a externí silné stránky a překážky. Občas chybí interní zdroje jako vzdělání, sociální dovednosti atd. Externí zdroje jako sociální síť, prostředí, ve kterém není násilí, atd. jsou pro dosažení životních cílů také žádoucí.

Rozpětí cílů

Rozpětí požadovaných životních cílů. Ačkoliv účastník nemusí usilovat o všechny cíle, představují nejlepší možnost, jak naplnit základní potřeby. Plán obsahující málo cílů může vést k frustraci, nespokojenosti, depresi a agresi.

Soulad (koherence)

Existence/neexistence konfliktů mezi cíli. Občas se cíle dostávají do konfliktu s jinými cíli, např. sebeurčení a soudržnost. Tento konflikt se může projevovat jako upozadění jednoho cíle nebo může vést k frustrujícím snahám uspokojit oba cíle současně ve stejném rozsahu.

Jak mohou problémy při dosahování cílů vést k trestným činům nebo jiným problémům?

Podle GLM lze trestné činy nejsnáze pochopit jako výsledek překážek při dosahování cílů.

Kriminogenní faktory jsou interní nebo externí překážky, které jsou frustrující a blokují dosažení životních cílů.

Dvě cesty k začátku trestného chování:

PŘÍMÁ
Přímá cesta je taková, když je usilování o dosažení cíle sexuálně motivovaný trestný čin (např. intimita s dítětem).

NEPŘÍMÁ
Nepřímá cesta představuje efekt vlny směrem k trestnému činu.

Problémy s životními plány, trestnými činy, životními cíli a osobní zkušeností

Představte nyní problémy plánu dobrého života a nechte účastníky vysvětlit své „plány“, resp. výsledky z Pracovního listu 7 na základě čtyř hlavních problémů a cest k trestnému činu.

Motivujte účastníky, aby své autobiografie psali a analyzovali i s ohledem na životní cíle.

5. SEZENÍ: ŽIVOTNÍ KOMPAS

Obsah:

• Dle potřeby dovysvětlit autobiografii
• Vysvětlit skupině teorii životního kompasu pro další práci v rámci modulu G03

Jako podpůrné cvičení pro další práci zadejte skupině vypracovat níže uvedený **Pracovní list 8: Životní kompas**. Dle potřeby je možné účastníkům dovysvětlit problematiku autobiografie. Poté lektoři skupině představí teorii „životního kompasu" k Pracovnímu listu: ŽIVOTNÍ KOMPAS.

Životní kompas je názorná metoda k ujasnění a představení životních cílů. Možná už tuto metodu znáte z dřívějšího posilování motivace. Což je dobře, protože teď máte možnost kompas dále rozvíjet. Koneckonců ho budete v sociální terapii potřebovat neustále.

Pokyny k sestavení životního kompasu (4 kroky):

Odhadnutí důležitosti různých životních oblastí (od 0 do 2)
Dvě prázdné rubriky: D = důležitost, J = jednání
Nejprve odhadněte jen důležitost a zapište ji u D =.

Formulování záměrů orientovaných na životní cíle (cíle jednání)

Záměry orientované na životní cíle jsou prohlášení o tom, jak byste chtěl žít svůj život v oblastech, které jsou pro Vás důležité. Jinými slovy: Co je pro Vás v těchto oblastech důležité.

Do sloupců pro jednotlivé cíle napište heslovitě záměry, které jsou pro vás velmi důležité (např. v oblasti Sounáležitost „být dobrý otec" nebo v oblasti Dovednosti „naučit se hrát na klavír".)

Body 3 a 4 definitivně zpracujte až po prezentaci autobiografie. To budete mít dostatek informací.

Identifikace překážek

Diskrepance mezi záměry a jednáními v oblasti životních cílů souvisejí v zásadě s překážkami.

Překážky jsou všechno, co Vám stojí v cestě k naplnění Vašich životních cílů. Často se jedná o intenzivní pocity, úvahy o tom, že je člověk přemožený, ponížený nebo zostuzený; nutkavé nežádoucí myšlenky; bolestivé obrazy nebo vzpomínky; starost o to, co by se mohlo stát, kdybyste se přiblížil svým cílům; úvahy o selhání, nekompetentnosti nebo nedostatečnosti nebo jiné starosti a pochyby.

Tyto překážky uveďte jako jedno nebo dvě hesla do oválných políček v životním kompasu.

Děláte to, co je pro Vás důležité?

Dále odhadněte, jak často jste za posledních 10 dní udělal něco pro dosažení záměrů v oblastech života, které jsou pro Vás důležité

Nic/žádné jednání (0), jedno nebo dvě jednání (1), tři nebo více jednání (2 body)

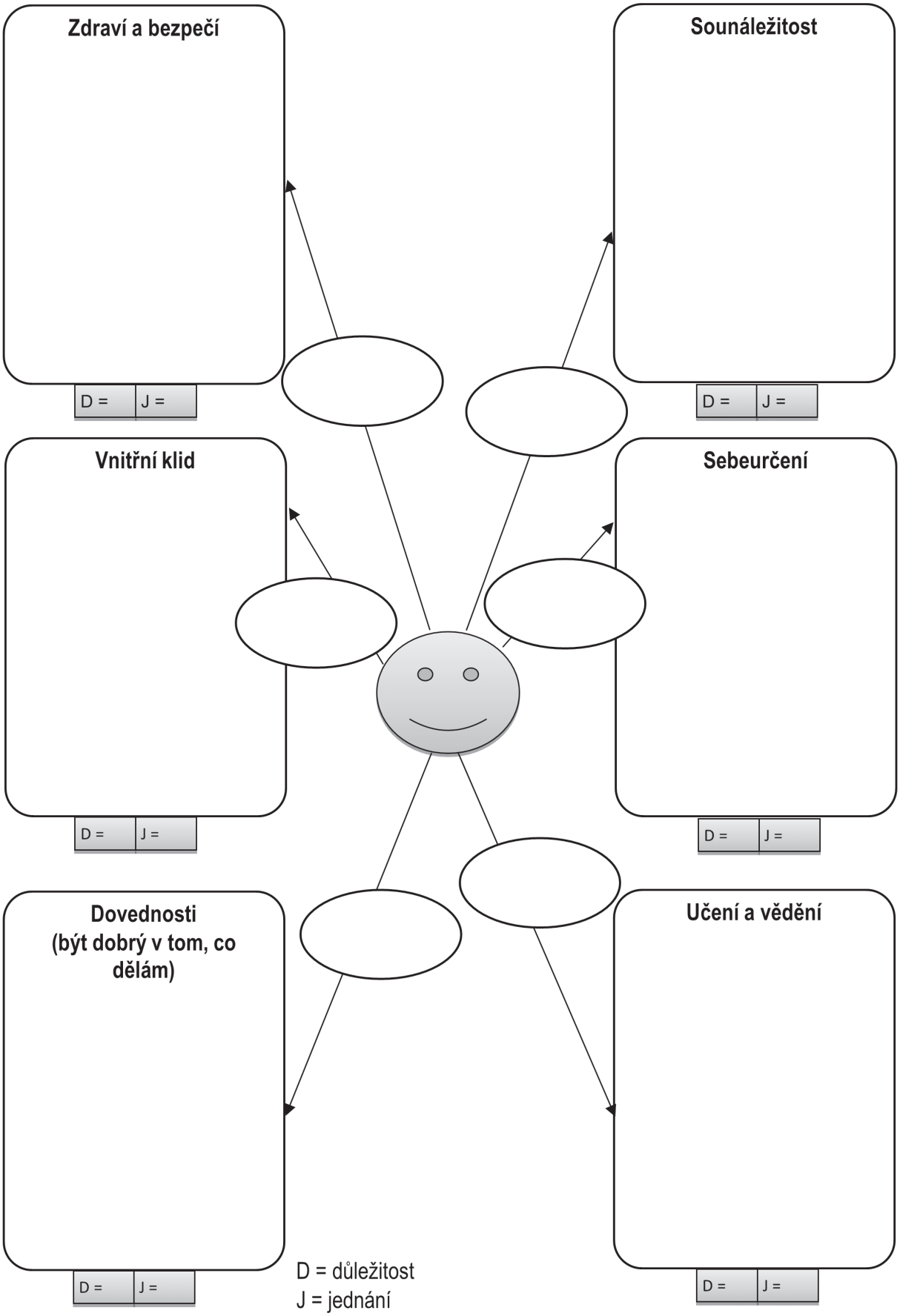
Zapište výsledek do „J ="

Porovnejte odhady důležitosti a jednání a zkontrolujte, do jaké míry souhlasí pro každou oblast životních cílů vyhodnocenou jako důležitou.

Mimořádně důležité jsou případy, kdy je „D“ > „J“. Takové významné nesoulady mezi odhadem důležitosti a jednáními znamenají, že nežijete svůj život tak, jak byste si přál.

Rozdejte **Pracovní list 8: Životní kompas.** Účastníci ho vyplní do příštího sezen

PL 8: ŽIVOTNÍ KOMPAS



D = důležitost
J = jednání
Body od 0 (vůbec ne) do 2 (velmi)

6.–13. SEZENÍ: OSOBNÍ ŽIVOTNÍ VZORCE A ŽIVOTNÍ CÍLE

Obsah:

- Postupné představení (prezentace) životních kompasů, autobiografií a časových os jednotlivých členů skupiny
- Reflexe týdenních plánů obsahujících nové aktivity pro lepší pohodu
- Kompletace základní teorie GLM

Krok 1: Diskuze o domácím úkolu
– Pracovní list 8: Životní kompas

Poznámka pro lektory: Životní kompas lze v následujících modulech kdykoliv analyzovat a přepracovat. Tento proces podporuje koncept role životních cílů při trestných činech a současně působí proti neadekvátnímu zaměření na trestné činy.

Krok 2: Diskuze o autobiografiích

V následujících sezeních se budou prezentovat časové osy a skupina o nich bude diskutovat. Dbejte na to, aby otázky přispěly k vyjasnění autobiografie a důležitých cílů terapie. Otázky by se měly klást s respektem a ne jako výslech.

Účastníci a lektoři by měli vždy nejprve uvést k prezentaci něco pozitivního, až pak mohou vyjádřit kritiku.

Krok 3: Pokračování diskuze o domácím úkolu
– Pracovní list 8: Životní kompas

Diskutujte o bodech 3 a 4 v Pracovním listu 8: Životní kompas. Nyní by účastníkovi mělo být zřejmé, o jaké cíle v životě usiloval, jak byly důležité a co pro dosažení cílů udělal. Mimořádně důležitá je identifikace překážek, protože zvládnutí překážek je významnou součástí sociální terapie.

Účastník životní kompas dokončí mimo sezení a příště ho skupině představí. Z hlediska připravenosti ke změně je důležité, aby účastník tuto připravenost jasně deklaroval (Miller & Rollnick, 1999).

Do 13 sezení je v modulu G 03 věnována časová dotace na postupnou prezentaci „životních kompasů“ členů skupiny, škálování, diskuzi o problémech při tvorbě autobiografie, prezentaci časové osy. Postupně by mělo dojít ke kompletaci základní teorie GLM (životní cíle, kompas, autobiografie, pyramida, časová osa).

14.–15. SEZENÍ: FAKTORY POZADÍ TRESTNÝCH ČINŮ (G 04)

Modul G 04 zahrnuje celkem **8 sezení** se zaměřím na schopnost identifikovat a změnit pocity, myšlenky, situace a chování, které souvisely s násilným trestným činem členů skupiny

- Důkladné pochopení východiska trestného činu.
- Docílit uznání odpovědnosti jako základ pro vypořádání se s různými složkami disociálního chování
- Informace pro lektory o tom, jak účastník vnímá oběť a empatii
- Příležitost převzít odpovědnost za své činy a pochopit faktory, které k němu vedly
- Schopnost skupiny odhalit a analyzovat kognitivní rozpory
- Identifikace souvislostí mezi myšlenkami, pocity a chováním
- Identifikace proximálních (bezprostředních/krátkodobých) rizikových faktorů
- Identifikace potřeb a životních cílů, které chtěl účastník naplnit trestným činem

Následující sezení zahrnuje reflexe úkolu ze sezení 3 – reflexe týdenních plánů obsahující nové aktivity pro lepší pohodu, jak funguje účastníkům plán, zda učinili změny. Poté se volně přechází k diskuzi nad problematikou nového modulu G 04.

Díky modulu **„Faktory pozadí trestných činů“** členové skupiny lépe pochopí pozadí trestných činů, což je nutné pro přípravu strategií a plánů budoucnosti, které jim mohou pomoci vybudovat lepší, nekriminální život.

Část sezení je věnována diskuzi o způsobu vypracování nového úkolu, pomoc lektorů se strukturou a výběrem popsaného trestného činu. Autobiografie zpravidla neobsahují samotnou trestnou činnost. Před zadáním domácího úkolu je již třeba domluvit odevzdání 1–2 prací na následujícím sezení a dále odevzdání dalších 2 prezentací do příště. Zadat za domácí úkol **Pracovní list 9a: Písemný popis faktorů pozadí trestných činů, popř. Pracovní list 9b.**

Identifikace faktorů pozadí trestných činů a vytvoření jejich přehledu jsou procesy, které nekončí jednorázovou výpovědí o činu/činech a jejich pozadí. V tomto procesu se analyzují pocity, myšlenky a chování před trestným činem a v důsledku trestného činu v jednotlivých krocích, aby se takto rekonstruovalo pozadí činů. Samotný trestný čin může být analyzován také, nicméně většina rizikových faktorů se vyskytuje před trestným činem. Tato úvaha má značný význam pro identifikaci individuálních rizikových faktorů jako mechanismů popírání, bagatelizace a ospravedlňování a pro pozdější vypracování individuálního plánu prevence recidivy a plánu budoucnosti.

Není však žádoucí, aby účastníci v této fázi terapie vytvářeli komplexní řetězce chování. Měli by vylíčit pozadí trestných činů a identifikovat distální a proximální faktory.

Tento modul se skládá z písemného úkolu (Pracovní list 9a nebo Pracovní list 9 b [pro účastníky, kteří svůj čin popírají]) a z ústní prezentace tohoto úkolu před skupinou.

Písemný úkol:

- Detailní popis pozadí násilných trestných činů, za které si účastník momentálně odpykává trest

- Popis jeho dalších trestných činů a jejich pozadí

- Popis podobností mezi spouštěcími trestnými činy a jejich pozadím a aktuálním trestným činem

- Stručný popis jiných trestných činů, za které nebyl odsouzen

Informujte účastníky, že:

- Nemusí popisovat detaily trestných činů, za které nebyli odsouzeni (i když to někdy může být užitečné). Lektoři musí účastníkům zdůraznit, že účelem tohoto úkolu je zjištění vzorce chování. Detaily by se měly týkat jen jednání účastníka.

- Nejdůležitější je to, co trestnému činu předcházelo, protože to odhaluje relevantní rizikové faktory, rozhodování, pocity a způsoby chování.

- Nedostatečné převzetí odpovědnosti může vést k nenaplněnému výkonu trestu, nedostatečné empatii k oběti a nekompletním plánům sebeřízení a plánům budoucnosti.

- Tento proces vede k tomu, že účastník vnímá své delikty jako součást svého života, nikoliv jako nezávislé nahodilé události apod.

Při ústním popisu si všímejte tohoto:

- Vyjádření převzetí odpovědnosti – hovořit v 1. osobě (já)
- Popírání a bagatelizace
- Empatie k oběti
- Pochopení způsobů chování, které vedou k trestným činům
- Distální a proximální faktory související s trestnými činy

Jak vypadá dobrý popis pozadí trestných činů:

- Je kompletní.
- Popisuje události, ale i myšlenky a pocity.
- Popisuje specifické detaily související s trestným činem.
- Uvádí, co účastník trestným činem získal.
- Vysvětluje, proč se účastník rozhodl spáchat trestný čin.
- Připouští, že se trestný čin stal.
- Obsahuje prohlášení, že účastník za čin přebírá odpovědnost
- Popisuje, co účastník udělal, aby oběť udělala to, co chtěl.
- Popisuje ospravedlňování a racionalizaci, které používal, aby mohl spáchat trestný čin.
- Popisuje, jak získal přístup k oběti.

PL 9A: PÍSEMNÝ POPIS FAKTORŮ POZADÍ TRESTNÝCH ČINŮ

Napište prosím **KOMPLETNÍ** popis pozadí Vašeho trestného činu. **Možná budete muset po konzultaci s lektory brát v potaz více trestných činů.**

Váš popis pozadí by měl být psaný jako vyprávění, tedy ne heslovitě. Měl byste začít faktory, které vedly ke spáchání trestného činu (krátkodobé faktory), tedy období zhruba 3-6 měsíců před trestným činem. Váš časový rozsah ale může být i kratší. V takovém případě zdůvodněte, proč popisujete kratší dobu, a prodiskutujte to s lektory.

Dole na tomto pracovním listu je seznam nezbytných částí popisu. Nepište prosím heslovitě, ale vytvořte souvislý text. Až text dokončíte, položte si otázku, jestli text dobře objasňuje danou situaci. Pokud ne, ještě na něm zapracujte. Kompletní popis odevzdejte lektorům.

Přejeme Vám hodně úspěchů!

CO BY MĚL OBSAHOVAT VÁŠ POPIS?

1. Kriminální minulost

- Shrňte své trestné činy, zejména jejich průběh. Je možné, že Vás lektoři požádají o detailnější popis pozadí některého trestného činu.

2. Spouštěcí trestný čin / trestné činy

Obecné informace:

- Vlastnosti Vašich obětí: věk, pohlaví a vztah k nim (neznámá osoba, přítelkyně, kumpán, děti apod.)
- Váš věk v době spáchání činu
- Místo činu

Informace o pozadí spouštěcího trestného činu / trestných činů

Část 1

- Co se dělo ve Vašem životě (3–6 měsíců) před trestným činem? Pokud se jednalo o činy vůči jedné oběti nebo vícero obětem v delším časovém úseku, uveďte, co se dělo v těchto obdobích. Nezapomeňte popsat i své **chování (reakce)**, **myšlenky** a **pocity** ve vztahu k těmto událostem/situacím.

Část 2

- Došlo k nějaké mimořádné události, od které šlo všechno od desíti k pěti? Popište tuto událost. (1 měsíc, 1 týden nebo 1 den před prvním trestným jednáním).
- Jak se Vám obecně vedlo v době spáchání činu? (Byl jste např. deprimovaný, rozčilený, vystresovaný, „mistr světa“, osamělý?)
- Užíval jste drogy nebo alkohol?
- Co jste **dělal** bezprostředně po činu a později? Jaké jste měl **myšlenky** a **pocity**?
- Pokuste se zohlednit i informace z části 1 a zapojte je do popisu.
- Vyprávěl jste někomu o trestném činu? Pokud ano, jak na to dotyčný reagoval?
- Tajil jste své trestné činy před rodinou, přáteli, manželkou apod.?
- Kdy a jak Vás policie zadržela?

Poznámka: Při prezentaci před skupinou se pokuste vysvětlit podobnosti mezi svými trestnými činy a spouštěcím trestným činem.

PL 9B: PÍSEMNÝ POPIS FAKTORŮ POZADÍ TRESTNÝCH ČINŮ

Díky modulu **„Faktory pozadí trestných činů“** Vy, ostatní členové skupiny i lektoři lépe pochopíte pozadí činů, za které jste byl odsouzen. To je nutné pro přípravu strategií a plánů budoucnosti, které Vám mohou pomoci vybudovat lepší život bez rizika odsouzení.

Napište prosím **KOMPLETNÍ** popis pozadí činu, za který jste byl odsouzen. **Možná budete muset po konzultaci s lektory brát v potaz více činů.**

Váš popis pozadí by měl být psaný jako vyprávění, tedy ne heslovitě. Měl byste začít faktory, které vedly ke spáchání činu (krátkodobé faktory), tedy období zhruba 3-6 měsíců před trestným činem. Váš časový rozsah ale může být i kratší. V takovém případě zdůvodněte, proč popisujete kratší dobu, a prodiskutujte to s lektory. Dole na tomto pracovním listu je seznam nezbytných částí popisu. Nepište prosím heslovitě, ale vytvořte souvislý text. Až text dokončíte, položte si otázku, jestli text dobře objasňuje danou situaci. Pokud ne, ještě na něm zapracujte. Kompletní popis odevzdejte lektorům.

Přejeme Vám hodně úspěchů!

CO BY MĚL OBSAHOVAT VÁŠ POPIS?

1. Kriminální minulost

- Shrňte činy, za které jste byl odsouzen, zejména jejich průběh. Je možné, že Vás lektoři požádají o detailnější popis pozadí některého z činů.

2. První odsouzení

Obecné informace:

- Vlastnosti poškozených (podle rozsudku): věk, pohlaví a vztah k nim (neznámá osoba, přítelkyně, kumpán, děti apod.) Váš věk v době, kdy k danému chování/činu došlo. Kde se měly činy udát?

Informace o pozadí činu, za který jste byl poprvé odsouzen

Část 1

- Co se dělo ve Vašem životě (3–6 měsíců) před činem, který je Vám kladen za vinu? Pokud jste byl odsouzen za činy vůči jedné oběti nebo vícero obětem v delším časovém úseku, uveďte, co se dělo v těchto obdobích. Nezapomeňte popsat i své **chování (reakce)**, **myšlenky** a **pocity** ve vztahu k těmto událostem/situacím.

Část 2

- Došlo k nějaké mimořádné události, od které šlo všechno od desíti k pěti? Popište tuto událost. (1 měsíc, 1 týden nebo 1 den před prvním činem, který je Vám kladen za vinu).
- Jak se Vám obecně vedlo v době, kdy jste měl daný čin spáchat? (Byl jste např. deprimovaný, rozčilený, vystresovaný, „mistr světa“, osamělý?) Užíval jste drogy nebo alkohol? Co jste **dělal** bezprostředně po činu a později? Jaké jste měl **myšlenky** a **pocity**? Pokuste se zohlednit i informace z části 1 a zapojte je do popisu. Vyprávěl jste někomu o onom údajném činu? Pokud ano, jak na to dotyčný reagoval? Tajil jste své činy před rodinou, přáteli, manželkou apod.? Kdy a jak Vás policie zadržela?

Poznámka: Při prezentaci před skupinou se pokuste vysvětlit podobnosti mezi činy, za které jste byl odsouzen, a spouštěcím trestným činem.

16.–21. SEZENÍ: FAKTORY POZADÍ TRESTNÝCH ČINŮ – PREZENTACE

Obsah:

Sezení zahrnují postupně prezentaci všech členů skupiny k Pracovnímu listu 9 Faktory pozadí trestných činů, ideálně v modulu:

1–2 prezentace Faktorů pozadí trestných činů v jednom sezení
+
odevzdání dalších 2 prací lektorům (určení náhradníka)

PROCES: FAKTORY POZADÍ TRESTNÝCH ČINŮ

Účastník skupině představí svůj písemný úkol. Prezentace ale není čtení poznámek. Po ústní prezentaci kladou ostatní účastníci a lektoři doplňující otázky. V tomto stádiu terapie může začít práce s popíráním a bagatelizací. Proces je třeba strukturovat a směřovat ho k cíli. Pro terapii je kontraproduktivní, když se skupině nabídne možnost „se rozpadnout" nebo když se mohou ve skupině vyvíjet a šířit negativní dynamické procesy.

Poznámka: Příliš velký důraz na trestný čin samotný a na obsah různých spisů může ztížit odhalení faktorů pozadí a může poškodit terapeutický vztah. Proces převzetí odpovědnosti začíná nejpozději v tomto modulu, ale není zde ukončen. Důraz na životní okolnosti a osobnostní faktory místo na trestný čin spíše povede k tomu, že případný odpor nebude velký a získáme více užitečných informací pro terapii.

Lektoři upozorní na případné relevantní nesoulady mezi oficiální dokumentací a prezentací a diskutují o nich ve skupině. Ostatní účastníci a lektoři by se měli ptát tak, aby dotazy vyzněly podpůrně a zdvořile.

Lektoři musí převzít velmi aktivní roli: Jednak musí vyvíjet neustálý tlak na důkladný popis a vyjasnění faktorů pozadí, a jednak musí zajistit, aby se účastníkovi, který popisuje své chování, dostalo ochrany a podpory. I když tato fáze může být pro účastníky těžká a bolestná, měl by být jejich celkový dojem z terapie na konci intervence pozitivní.

Pokud ještě existují rozpory dané významným bagatelizováním a ospravedlňováním, měl by účastník znovu představit svůj přepracovaný popis.

Pokud účastník i podruhé přednese úkol s velkými nedostatky, měla by se ve skupině probrat další práce týkající se tématu faktory pozadí.

Účastníci však obvykle prezentují dostatek informací o událostech předcházejících trestnému činu, takže rozumná diskuze o významných rizikových faktorech je reálná.

ZVLÁDÁNÍ A EMOČNÍ SEBEREGULACE (G 05)

Cíle modulu:

• nacvičit účinné krátkodobé i dlouhodobé strategie zvládání
• zjistit, čeho dosáhnou aplikací negativních strategií zvládání
• identifikovat nevýhody, když budou nadále používat negativní strategie zvládání
• zjistit, co mohou získat díky pozitivním strategiím zvládání (vč. lepší emoční regulace)
• pochopit, co jsou emoce, co znamená emoční regulace a seberegulace a na co potřebujeme seberegulaci a emoční regulaci
• pochopit různé typy stylů ovládání
• pochopení rozdílu mezi pozitivními a negativními strategiemi zvládání.

Obecné informace pro lektory

Následující témata se obvykle poprvé zpracovávají v modulu „Osobní životní vzorce". Osobnost účastníka je do značné míry dána zde probíranými vzorci chování, a proto se k těmto tématům opakovaně vracíme i v dalších sezeních. Vědci označují tyto dvě problematické oblasti za charakteristické rysy a rizikové faktory mužů, kteří spáchali sexuální a násilné trestné činy Seberegulace se tudíž musí považovat za důležitý kriminogenní rizikový faktor.

Modul „Zvládání a emoční seberegulace" umožňuje hlubší a cílenější zpracování těchto témat, nicméně dle potřeby se budou stále znovu probírat po celou dobu terapie, a to hlavně formou diskuze o každodenních problémech účastníků vztahujících se k těmto tématům. Takto se vytvoří emoční, a tedy osobně relevantní přístup k tématu.

V této části se budeme zabývat zvládáním stresu a konfliktů, efektivními a neefektivními styly. Budou zde prezentovány a procvičovány efektivní strategie zvládání. Zejména muži mají většinou neefektivní styl zvládání. Mají tendenci se stresu a konfliktům vyhýbat a zpracovávat je emocemi. Strategie jako zneužívání návykových látek, potlačování, vyhýbání se či přesouvání viny upřednostňují před aktivním řešením konfliktů. Problémy zůstávají nevyřešené, zhoršují se a narůstají.

Odsouzení by se měli naučit účinné zvládání, identifikovat nevýhody při stálém používání negativních strategií zvládání, měli by zjistit, co mohou získat díky pozitivním strategiím zvládání.

22. SEZENÍ: POCITY A SEBEREGULACE (G 05)

Obsah sezení:

• Je potřeba se vracet k některým tématům, která se otevřely díky Faktorům pozadí TČ?
• Cvičení – Pracovní list 10, diskuse o konfliktních situacích a emocích spojených s nimi.
• Vytvoření seznamu emocí na flip a diskuse o něm.

Poznámka pro lektory
Účastníci nyní budou ve dvojicích diskutovat o tom, co očekávají od nácviku strategií zvládání. Výsledky diskuzí se pak shrnou ve skupině.

Rozdáme **Pracovní list 10: Rozhovor ve dvojici**.
Dejte skupině čas na vypracování.

Otázka č. 3: „Které pocity negativně ovlivňují můj život a které pocity bych chtěl zvládat lépe?" Touto otázkou se vyhledávají první kritické emoce a situace, jejichž destruktivní účinky se oslabují pomocí emoční seberegulace.

Otázky pro skupinu:
Kdy a ve kterých situacích potřebujete seberegulaci? (v citově laděných, resp. „automatizovaných" situacích)
Jaké znáte pocity? Jmenujte některé.

Napište **seznam pocitů** na flipchart a shrňte kritické emoce a situace jakožto těžiště modulu.

Ve studiích se obecně uvádí, že muži – vzhledem k výchově a zkušenostem z učení – identifikují, vnímají a pojmenovávají pocity méně zřetelně. Občas je tak omezena i identifikace pocitů druhých.

Co je to vlastně pocit, jak jej definovat?

Pocit může být slabě vnímaná i obtížně pojmenovatelná emoce, myšlenka, vjem, případně jejich kombinace. Různé pocity jsou součástí lidského prožitku nebo i zážitku, tedy každého běžně prožívaného lidského života. Může se jednat o pocity libé, nelibé, pozitivní, negativní nebo i neutrální. Pocit obvykle vyjadřuje něco, co člověk neumí sám přesně pojmenovat a vyhodnotit a co on sám vnímá jak smyslově, tak mimosmyslově.

Některé pocity umíme pojmenovat dobře, zejména se jedná o pocity vztahující se k fungování našeho vlastního, tedy svého lidského těla. Často pociťujeme různé biologické a fyziologické potřeby (hlad, žízeň, chlad, teplo, nutnost vyměšování apod.) nebo fyziologické pochody (třeba bolest, nevolnost, závrať apod.).

Následující citát poukazuje na komplexní funkci pocitů v sociálním kontextu.

„Z filozoficko-antropologického a psychologického hlediska nejsou pocity vnitřní procesy, ale komplexní scénáře skládající se z tělesného vnímání, myšlenek, impulzů, způsobů chování a ze situačních faktorů (de Sousa, 1997). Dochází k nim v situačních a interaktivních kontextech (Schmitz, 1998 [1968]). Pocity jsou každodenním důkazem omezenosti naší autonomie, cítit znamená také pohybovat se v závislostech." (Huppertz, 2017, str. 5)

PL 10: ROZHOVOR VE DVOJICI

1. S jakými pocity jsem dnes přišel na sezení?

2. Kdy, v jaké situaci se cítím dobře?

3. Které pocity negativně ovlivňují můj život a které pocity bych chtěl zvládat lépe?

4. Co si od tohoto modulu slibuji?

23. SEZENÍ: EMOCE A EMOČNÍ REGULACE, RESP. SEBEREGULACE

Obsah sezení:

- Orientace v popisování vlastních emocí – názvy (emoční karty, koláč emocí).
- Definice emocí a emoční seberegulace. Definici vytvářet společně ve skupině.
- **Pracovní list 11: Emoce a emoční seberegulace** a dovysvětlit rozdíl emoce – afekt, strategie zpracování.
- **Pracovní list 12: Dům** imaginace vlastního domu, tady a teď. Vysvětlení teorie domu (základy, zdi, střechy atd.).
- Společné zamyšlení – pozitivní a negativní strategie zvládání.
- Předat **Pracovní list 13: Vlastní příklady strategií zvládání** a **Pracovní list 14: Zvládání situací**, zadat domácí úkol.

Brainstorming: Co se chápe pod pojmem emoce a co by mohla být emoční regulace, resp. seberegulace? Vyjádří se všichni účastníci.

Emoce vyjadřují vztah naší osobnosti k okolí a k prožívání vnitřních prožitků tělesného a duševního rázu. Způsob prožívání je buď kladný, nebo záporný.

Emoce mají stránku biologickou (dochází k fyziologickým změnám – tepová frekvence, dýchání, pocení) a stránku sociální (citové hodnocení skutečnosti podléhá kulturním zvyklostem).

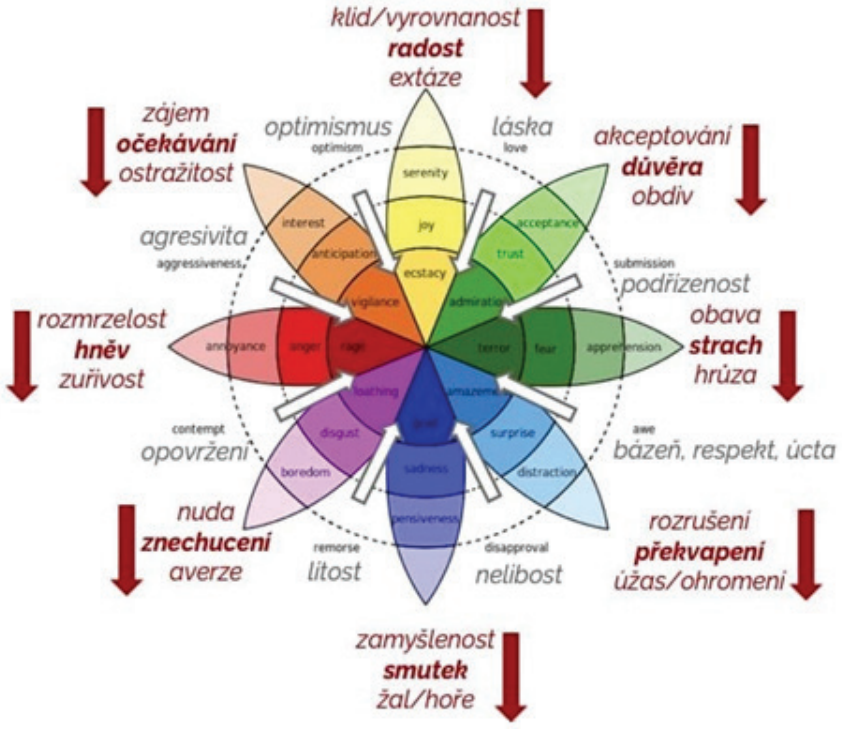
Vlastnosti emocí:

subjektivita

citlivost (citová dráždivost, jak snadno u čl. vznikají nové city),
citovost (bohatost či chudost citového života),

citová náladovost – labilita či stabilita,

citová ovlivnitelnost (nákaza, jak snadno čl. podlehne citové nákaze)
intenzita (hloubka citu),
zralost (míra rovnováhy mezi rozumovou a citovou složkou v psychice),
sugestibilita = ovlivnitelnost.



PLUTCHIKOVO KOLO EMOCÍ (PODLE FRIEDEL, 2022)

Rozdáme **Pracovní list 11: Emoce a emoční seberegulace**

Každý sektor kruhu má své opačné emoce. Smutek – radost, důvěra – znechucení. Emoce bez barvy představují emoce, která je kombinací dvou primárních emocí. Např. očekávání a radost se skládají za optimismus. Radost a důvěra se skládají za lásku.

Propojení emocí – od rozkoše po vyrovnanost a naopak, od obdivu k uznání, od strachu k obavám a úzkosti, od smutku a lítosti k zadumání, od averze k nudě a prázdnotě, od hněvu k mrzutosti od ostražitosti k účasti a naopak.

Oblast emocí:

• láska,
• odevzdání,
• bázeň,
• nesouhlas,
• lítost,
• opovržení,
• útočnost,
• optimismus.

Cvičení: **Nakresli dům**. Na nakresleném domě, pak ukazujeme řečené.

Rozdáme **Pracovní list 12: Dům**

Pro názornější vysvětlení, co se myslí emoční seberegulací a strategiemi zvládání, použijme analogii domu.

Dům můžeme vysvětlit takto:

• Předem určující faktory = základy domu
• Autobiografie = přístup k základům
• Vyvíjení nových dovedností = sanace domu, nejen nová fasáda
• Zdravý způsob života = pravidelná údržba domu

Co se stane, když chybí pozitivní strategie zvládání? (Jak by dům přestál bouřku?)

PL 11: EMOCE A EMOČNÍ SEBEREGULACE

Co jsou emoce?

Emoce jsou často rychle přicházející pocitové stavy, např. strach a hněv, ale i zhnusení, smutek, překvapení nebo radost. Člověk je může vnímat intenzivně nebo slabě, mohou trvat krátce nebo déle a mají vždy pozitivní nebo negativní vyznění. Emoce mohou být při dosahování cílů podporou i překážkou. Vyjadřují vztah naší osobnosti k okolí a k prožívání tělesného i duševního rázu. Způsob prožívání je kladný nebo záporný. Emoce je širší pojem než cit. Zastřešují veškeré subjektivní zážitky libosti i nelibosti, provázejí fyziologické změny (třeba pocení), motorické projevy (třeba gestikulace), a pohotovost zaměřenosti. Můžou nás aktivizovat nebo inhibovat, působit rušivě.

Prožití emocí má vždy několik složek:

- tělesnou rovinu
- myšlenkovou rovinu
- rovinu jednání.

Platí, že čím je emoce intenzivnější, tím jsou intenzivnější i hodnocení, tělesné vjemy a tlak na jednání, protože ty jdou s emocemi ruku v ruce.

Emoční regulace

Pod tímto pojmem rozumíme způsob ovlivňování svých emocí. Existující emoce mohou být změněny, tedy posíleny, potlačeny nebo zachovány. Regulací může být ovlivněno jednání reagující na emoce a může být vedeno určitým směrem. Pro dosažení rovnováhy emocí se používají negativní a pozitivní strategie zvládání.

Emoční regulace a aplikace strategií zvládání znamená, že člověk:

- může jednat přiměřeně
- je situačně flexibilní
- regulace se může přizpůsobit situaci
- může ovlivnit a změnit své emoce.

PL 12: DŮM

Již v rané fázi života se učíme mechanismy regulace emocí. Když porovnáme svou osobnost s konstrukcí domu, zjišťujeme, že některé prvky základů se docela povedly, ale některé zase spoluovlivňovaly nebo mohou ovlivňovat kritické způsoby jednání a také potencionální činy, např.:

- nespolehlivé vztahy a nespolehlivé uspořádání vztahů (rodiče, spolužáci, přátelé, partneři)
- zkušenosti se zneužíváním a násilím v minulosti (fyzické, emoční, pohlavní)
- přístup k důsledkům těchto kritických situací, zkušeností:
    - nízké sebevědomí, nevyřešený hněv, pasivní nebo agresivní chování
    - nízká tolerance ke stresu a frustraci
    - pochybnosti o sobě (Přijmou mne ostatní?)

Jsou-li základy Vašeho domu chatrné nebo mají-li trhliny, pak celý dům nemůže být stabilní.

Dům je jako život:
Problémy lze přirovnat k větru. Pokud Váš dům není stabilní, pak se budou při bouřce (při problémech v životě) pokaždé třást zdi, střešní tašky se uvolní a brzy se celý dům zhroutí. Bouřka představuje stresové situace, vztahové problémy a jiné potíže v každodenním životě.

Stabilní dům na silných základech = životní dovednosti: Dovednosti Vám umožňují vést emočně zdravější život, což může vést k lepšímu životnímu pocitu a může Vás to ochránit před návratem ke starému vzorci chování. Tyto dovednosti, které se v průběhu let vyvíjejí, jsou jako dodatečná výbava Vašeho domu. Pokaždé, když si upevníte nebo se naučíte novou dovednost, dodá to Vašemu domu na stabilitě a dům bude hezčí. Pokaždé, když budete nacvičovat nové dovednosti, dodáte domu více stability. Stěny se nebudou při bouřce třást, tašky zůstanou pevně na střeše.

Může se jednat o tyto dovednosti:

- Starost o druhé, důvěra, absence násilí, nebát se být zranitelný
- Schopnost mít rád sám sebe a druhé
- Empatie (chápat a vnímat bolest druhých)
- Intimita (schopnost upřímně a ohleduplně ukázat, kdo jste)
- Odolnost vůči stresu (schopnost přistupovat ke každodenním problémům života)
- Převzetí odpovědnosti za sebe a za své dobré i špatné činy

Sanace základů Vašeho domu (pochopení a řešení problémů z minulosti) představuje dobré východisko pro obnovu domu. Nové stěny a nové místnosti představují Vaše nové schopnosti, které jste se naučil a postavil je na nové základy.

PL 13: VLASTNÍ PŘÍKLADY STRATEGIÍ ZVLÁDÁNÍ

Uveďte 3 – 4 problémy z minulosti z rodiny, pracoviště nebo bydliště.

Jak jste k problémům přistupoval? Jaké byly výhody a nevýhody těchto strategií?

Co byste mohl teď, když už jste se naučil něco o pozitivních strategiích zvládání, udělat jinak? Jaké jsou výhody a nevýhody těchto strategií?

PL 14: ZVLÁDÁNÍ SITUACÍ

Popište, prosím, situace, které ve Vás vyvolaly intenzivní pocity. Pak můžete zaznamenat, jak jste k těmto pocitům přistupoval. Není důležité, jestli se jednalo o pozitivní nebo negativní pocity a jestli jste zvolil pozitivní nebo negativní strategii.

Den	**Spouštěč**	**Pocity**	**Jak jsem k nim přistoupil?**	**Styl zvládání** (orientovaný na úkol, pocity, vyhýbání)
Po	Spoluvězeň na mě křičí a to bezdůvodně.	Hněv	Urazil jsem ho.	Orientovaný na pocity.

24. SEZENÍ: POZITIVNÍ A NEGATIVNÍ STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ

Obsah sezení:

- Dovysvětlení otázek kolem Pracovního listu 13 a Pracovního listu 14, domluva na prezentaci na příštím sezení.
- Teorie – 3 typy zvládání (poslední sloupec Pracovního listu 5), zopakování pozitivních a negativních strategií zvládání (seznam některých na flip).

Brainstorming: Co se rozumí pod pojmem zvládání?

Definice zvládání (coping): „Kognitivní a behaviorální strategie používané ke zpracování vnějších a vnitřních problémů a nezbytností, které se jeví jako stresující nebo dokonce přesahující schopnosti dotyčného." (Lazarus a Folkman, 1984). Zvládání je pojem související se zpracováním stresu.

Brainstorming: Co se rozumí pod pojmem negativní strategie zvládání?

Definice: Strategie zvládání, které sice vedou k tomu, že se člověk okamžitě cítí lépe (uvolněně), ale jsou bezprostředně nebo dlouhodobě škodlivé (strategie, které se problému účinně nedotýkají a dokonce ho mohou umocnit).

Brainstorming: Souhrn **negativních strategií zvládání** a diskuze o důsledcích.

Příklady negativních strategií zvládání:
- vyhýbání
- odsouvání, hloubání o věci
- fyzické nebo emoční ublížení druhému
- zneužívání návykových látek
- amok
- předstírání, že je všechno v pořádku
- vždy se nechat rozptýlit něčím jiným

Obranné mechanismy jsou sebeklamné mechanismy, které nevědomě používají jednotlivci či skupiny k uchování pocitu vlastní hodnoty a integrity v situacích neúspěchu, selhání či pocitech viny, studu apod. spočívají především ve snížení úzkosti z těchto vzniklých situací

snaží se o udržení psychické rovnováhy. Lze je dělit na útočné (projevující se fyzickou nebo verbální agresí), únikové a jiné (nejsou ani útočné, ani únikové). Mezi nejprimitivnější obranné mechanismy patří prostý útok nebo únik bez možnosti vyjasnění a vysvětlení si konfliktní situace. Předností uplatňování obranných mechanismů je téměř okamžité snížení úzkosti, hlavní nevýhodou však zůstává přetrvání skutečného problému a původní příčiny úzkosti jedince, který daný mechanismus použil. Mechanismy tak často odvrátí jedince k falšování, resp. odmítání reality.

Brainstorming: Co jsou pozitivní strategie zvládání?

Definice: Pozitivní zvládání znamená, že se dotyčný problému věnuje nějakým způsobem, který v přítomnosti ani v budoucnosti není škodlivý.

Příklady pozitivních strategií zvládání:

- rozhovor s někým
- pozitivní vnitřní řeč
- vnímání aktuálního pocitu a schopnost říci si, že mít takový pocit je v pořádku
- jasná formulace přání
- identifikace a odstranění problematického postoje

• aplikace metody řešení problémů
• opatrné vnímání intenzivních pocitů
• Cvičení na ilustraci důsledků různých typů zvládání

Představte na tabuli důsledky **negativních** i **pozitivních** strategií zvládání (na základě příkladu viz níže), aby účastníci viděli, že negativní strategie zvládání mohou problém opravdu zhoršit.

Zdůrazněte u tohoto příkladu, jak velký význam má identifikace a řešení kognitivních rozporů/hodnocení, resp. uveďte první krok řešení, protože ne všechny problémy lze vyřešit hned.

Situace ze života, třeba na ubytovně. požaduji kávu – nechci dát, mám málo.

Možné další příklady: konflikt ve vztahu (hádky, když jeden z partnerů vyžaduje hodně pozornosti nebo má málo času na druhého), problémy s alkoholem, nezaměstnanost, dlouhodobý konflikt s kolegou atd.

Existují **tři typy stylů zvládání:**

Orientované na úkol nebo na problém: Zahrnují strategie chování, které se problému dotýkají nebo ho řeší, a kognitivní strategie, které buď umožňují nový způsob nahlížení na problém, nebo redukují důsledky problému.

Např. nácvik řešení problémů.

Orientované na pocity: Zahrnují emoční reakce na problém, např. „zahloubání se do sebe“ nebo představování si reakcí. K tomu patří i rozzuření, obviňování druhých, znepokojení ze situace, hloubání nebo představování si jiného východiska. Tento styl k cíli většinou nevede.

Orientované na vyhýbání: Jedná se o vyhýbání problému tím, že se buď dlouhodobě aplikují aktivity zamezující cíli (rozptýlení), nebo dotyčný vyhledá přátele nebo jiné lidi (sociální odvrácení). Krátkodobě (APOS) *může* tato strategie přinést úlevu.

První výše uvedený vzorec zvládání je pozitivní a účinný. Druhý a třetí jsou spíše neefektivní a zvyšují pravděpodobnost psychických poruch. Člověk se sice cítí hned lépe, ale nevedou k *řešení* a dokonce mohou problém umocnit.

25. SEZENÍ: OSOBNÍ PROBLÉMY A STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ

Obsah sezení:

- Osobní problémy a strategie zvládání.
- Diskuse o domácím úkolu.
- Každý prezentuje svoje domácí úkoly
- Seznam negativních zvládání situací na flip.

Cílem sezení je hlubší pochopení vlastních stylů zvládání a zjištění výhod a nevýhod strategií zvládání, které dotyčný aplikuje.

Opakování a shrnutí posledního sezení = emoce, styly zvládání, pozitivní a negativní strategie zvládání.

Diskuze o Pracovních listech 13 a 14. Každý účastník představí svůj domácí úkol

Poznámka pro lektory:

Diskutujte ve skupině o různých přístupech účastníků k řešení. U negativních strategií zvládání poukažte na to, že mohou problém i zhoršit. Když se například aplikuje strategie orientovaná na pocity, např. odsouvání problému a přemýšlení o něm, může to vést k dalším nepříjemným pocitům, které pak mohou být ventilovány na druhých. Kdyby zvolili přístup orientovaný na řešení, pak by možná problém uchopili správně a nedošlo by k vývoji (dalších intenzivních) negativních pocitů. (Někteří účastníci situaci možná vědomě zhoršují, aby pak ospravedlnili své škodlivé chování najít problémy, aby mohli páchat trestné činy).

Pokuste se aplikovat kognitivní model ABC, abyste zdůraznili příslušné myšlenky, pocity a chování a proces rozhodování. Neefektivní strategie zvládání často vycházejí z určitých způsobů myšlení, které mohou vést k emoční dysregulaci (nenávist, pohrdání druhými i sebou samým atd.).

Diskutujte o výhodách a nevýhodách strategií zvládání a posilujte pozitivní strategie. Diskuze má působit motivačně a měla by účastníky oslovovat, jinak možná nebudou ochotni ke změně.

Po analýze domácího úkolu se musí pozornost účastníků nasměrovat na alternativní pozitivní strategie zvládání.

26.–28. SEZENÍ: POZITIVNÍ STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ

Cílem úkolů je postupné nahrazování negativních strategií pozitivními. Zdůrazněte, že kombinace negativních a pozitivních strategií je normální. Účastníci nemají úkoly splnit tak, jak si myslí, že je to sociálně žádoucí. Normalizace vlastních negativních strategií je možná jen tehdy, když si ji dotyčný uvědomuje.

29. SEZENÍ: KRÁTKODOBÉ STRATEGIE EMOČNÍ SEBEREGULACE

Obsah sezení:

- Naučit skupiny strategie emoční regulace (bdělá pozornost, mindfullness, vědomé dýchání, pozitivní odvrácení, strategie nevím, vlastní – imaginace, všech 5 pohromadě kufřík, Emotion Aid.).
- Předat materiál s technikami zvládání, ze kterých si mohou vybrat a naučili se je na sezení.

KRÁTKODOBÁ REGULACE NEGATIVNÍCH EMOCÍ – POZITIVNÍ ODVRÁCENÍ A POTLAČENÍ

Co je pozitivní odvrácení? Vysvětlení.

Rozdáme **Pracovní list 15: Pozitivní odvrácení**.

Definice: **Pozitivní odvrácení** zahrnuje strategie, díky kterým se můžeme cítit lépe. Předpokladem je, že toto chování není samo o sobě škodlivé. Odvrácení formou pozitivních aktivit je krátkodobě vhodné opatření pro emoční seberegulaci, příp. emoční regulaci. Může vést ke zlepšení emočního stavu. Koncentrací na aktuálně příjemnou situaci se zažívají pozitivnější emoce. Člověk může „dobít baterky", aby mohl začít řešit skutečný problém.

Pozitivní odvrácení není nápomocné, pokud nám aplikované způsoby chování škodí (konzumace alkoholu a drog, excesivní způsoby chování: příliš jídla, nakupování nebo sledování televize).

Pozitivní odvrácení by se nemělo používat pro zamaskování a přehlížení problému (přehnané sledování televize při partnerském konfliktu) a nemělo by stát v cestě vlastním cílům. Člověk by si měl něco dopřát, ale měl by být i schopen tolerovat negativní emoce, aby mohl dosáhnut svého cíle. (Např. práce je nudná, proto celou dobu propovídám s kolegou. – Důsledek: Množství práce neubývá).

Pozitivní odvrácení by tedy měla být flexibilní strategie, která by se neměla přespříliš používat k emoční seberegulaci, resp. emoční regulaci.

Shrnutí: Pozitivní odvrácení zahrnuje způsoby chování, které slouží bezprostřednímu uspokojení potřeb, a může krátkodobě regulovat negativní emoce, pokud tyto způsoby chování nejsou samy o sobě škodlivé. K řešení konfliktů a problémů však moc nepřispívá.

Rozdáme **Pracovní list 16: Vlastní pozitivní odvrácení** (pokračovat pak na flip nebo to dát jako domácí úkol).

Na flip – Skupina vypracuje seznam pozitivních aktivit týkajících se odvrácení. Seznam se vyhodnotí podle výše uvedených kritérií pozitivního odvrácení.

KRÁTKODOBÁ REGULACE NEGATIVNÍCH EMOCÍ – POTLAČOVÁNÍ

Co je to potlačování? Vysvětlení.

Rozdáme **Pracovní list 17: Potlačování.**

Občas se dostaneme do situací, ve kterých jsme emočně přetíženi a nejraději bychom udělali něco hloupého. V určitých situacích je lepší, když člověk nedá volný průchod pocitům a potlačí je. Potlačování emočního výrazu a chování se také označuje jako **suprese**.

Příklad: Karel pracuje v zahradnictví. Má odplevelit záhon s jahodami a rozhodl se, že úkol bez brblání splní. Chce, aby ho brali jako vzorného pracovníka. Pracuje velice pečlivě. Vtom přijde dozorkyně a zeptá se, kolik času ještě bude potřebovat a že ostatní to dělají rychleji. A že je tam kvůli práci, ne kvůli odpočinku. Karel začíná cítit hněv, který přerůstá ve vztek. Nejradši

by té „bábě“ řekl, co si o ní myslí. Všiml si, jak se mu obličej a ruce stahují do křeče. Ale také ví, že když teď bouchne, tak o práci přijde. Proto se snaží zůstat v klidu a zachovat uvolněný výraz. Ale rozčilený je ještě po příchodu na oddíl.

Shrnutí: Použití potlačování pocit neodstraní, může ale krátkodobě pomoci vyvážit situaci. Z dlouhodobého hlediska to není strategie vhodná k řešení problémů. Naopak – dlouhodobé potlačování vede k menší spokojenosti v životě.

Cvičení – Každý účastník si rozmyslí dvě situace, ve kterých je potlačování dobré a sdělí je ostatním zapisujeme na flip Skupina o těchto situacích diskutuje. Jedná se o vyhýbání se problémům nebo potlačování?

PL 15: POZITIVNÍ ODVRÁCENÍ

Pozitivní odvrácení zahrnuje strategie, které nám mohou pomoci cítit se lépe. Předpokladem je, že příslušné chování samo o sobě není škodlivé. Odvrácení formou pozitivních aktivit je krátkodobě příznivé opatření emoční seberegulace, příp. emoční regulace a může zlepšit emoční rozpoložení. Zaměřením na aktuálně příjemnou situaci člověk prožívá více pozitivních emocí. Člověk může „dobít baterky" a získat kontrolu nad skutečným problémem.

Pozitivní odvrácení *není* nápomocné, když nám zvolené chování škodí (požívání alkoholu a drog, excesivní chování jako hodně jídla, nakupování nebo sledování televize).

Pozitivní odvrácení by se *nemělo* používat pro zamaskování a přehlížení problému (přehnané nakupování v době, kdy probíhá partnerský konflikt) a *nemělo* by stát v cestě vlastním cílům. Člověk by si měl něco dopřát, ale měl by být i schopen tolerovat negativní emoce, aby mohl dosáhnut svého cíle.

Např. práce je nudná, proto celou dobu propovídám s kolegou. => Množství práce ale neubývá.

Pozitivní odvrácení by tedy měla být flexibilní strategie, která by se neměla přespříliš používat k emoční seberegulaci, resp. emoční regulaci.

Souhrnně můžeme říci: **Pozitivní odvrácení**
- zahrnuje způsoby chování, které slouží bezprostřednímu uspokojení potřeb,
- může krátkodobě regulovat negativní emoce, pokud tyto způsoby chování nejsou samy o sobě škodlivé,
- k řešení konfliktů a problémů však moc nepřispívá.

PL 16: VLASTNÍ POZITIVNÍ ODVRÁCENÍ

Najděte pozitivní aktivity, které Vám mohou krátkodobě pomoci „dobít baterky“!

např. posloucháním hudby

PL 17: POTLAČOVÁNÍ

Potlačování: Potlačování emocionálních reakcí

V určitých situacích je lepší nedat svým pocitům volný průchod a pro začátek je lepší potlačit chování, které tyto pocity vyvolávají.

Pojem: Potlačování emočního výrazu a chování se označuje jako **suprese**.

Příklad: Karel pracuje v zahradnictví. Má odplevelit záhon s jahodami a rozhodl se, že úkol bez brblání splní. Chce, aby ho brali jako vzorného pracovníka. Pracuje velice pečlivě. Vtom přijde dozorkyně a zeptá se, kolik času ještě bude potřebovat a že ostatní to dělají rychleji. A že je tam kvůli práci, ne kvůli odpočinku. Karel začíná cítit hněv, který přerůstá ve vztek. Nejradši by té „bábě" řekl, co si o ní myslí. Všiml si, jak se mu obličej a ruce stahují do křeče. Ale také ví, že když teď bouchne, tak o práci přijde. Proto se snaží zůstat v klidu a zachovat uvolněný výraz. Ale rozčilený je ještě po příchodu do sociálně terapeutického oddílu.

Použití strategie potlačování pocit neodstraní, může ale krátkodobě pomoci vyvážit situaci. Z dlouhodobého hlediska to není strategie vhodná k řešení problémů. Naopak – dlouhodobé potlačování vede k menší spokojenosti v životě.

30.–31. SEZENÍ: POZITIVNÍ ODVRÁCENÍ

Prezentace Pracovního listu 16 a Pracovního listu 17 – pokračování.

32. SEZENÍ: TECHNIKY BDĚLÉ POZORNOSTI

Obsah sezení:

- Rozdání materiálu se situacemi.
- Pracovní list
- Práce ve dvojicích – řešit společně důsledky, probrat první situaci a sdílet ve skupině.
- Stejně postupovat se situací 2 a 3.

Bdělá pozornost

- Jedná se o další možností **zvládání negativních pocitů** změnou vnitřního postoje.
- **Bdělá pozornost** je určitá forma pozornosti, která je záměrná, vztahuje se k současné chvíli (místo k minulosti nebo budoucnosti) a nehodnotí, resp. neodsuzuje.
- Důležitým předpokladem bdělé pozornosti je akceptace.
- Techniky bdělé pozornosti jsou techniky, které poskytují větší rozhodovací prostor.
- Bdělou pozornost se může naučit každý.
- Následující techniky fungují jen tehdy, když se často procvičují.

Trénink mozku (stroje na myšlení)

Následující strategie považujte za trénink. Jako ve sportu musíte mít natrénováno – bez přípravy nelze rovnou nastoupit do ostrého klání. Díky těmto cvičením lépe poznáte své pocity a myšlenky a procvičíte důležitou dovednost – udržet si pozitivní odstup. Budete moci lépe řídit myšlenky, pocity a impulzy, které často vedly k impulzivnímu a destruktivnímu chování.

Na konci by měla vzniknout aktivní akceptace a účastník by si měl zachovat chladnou hlavu. V tomto stavu nepotřebujete vyhýbání, ospravedlňování a obviňování. Místo toho se můžete k problému, stresu nebo konfliktu postavit věcně.

Bdělá pozornost

Vědomé dýchání

Vědomé dýchání je nejjednodušší forma bdělé pozornosti a lze ho použít velmi flexibilně. Nejde o to se uvolnit, ale být pozornější. Důležitá je zde pečlivost i mírnost.

Toto cvičení Vám pomůže procvičit bdělou pozornost v jakékoliv situaci i zakotvit pozornost v aktuální situaci. Můžete jej provádět při chůzi, vsedě nebo vleže. Budete lépe vnímat své pocity, myšlenky a *impulzy* a dokonce je budete moci časem pozorovat s jasným odstupem, takže se budete moci v klidu rozhodovat, zda něco udělat nebo ne.

Cvičení: Vědomé dýchání

Posaďte se pohodlně na židli. Zavřete oči a několikrát se nadechněte a vydechněte. Zaměřte se na to, jak se Váš hrudní koš rozpíná a stahuje, jak se břicho zvedá a klesá. Dýchejte pravidelně. Možná si sami budete říkat „nádech, výdech". Všechno, co děláte, je pozornost zaměřená na řízení dechu, vnímání posloupnosti dechů. Vždy, když zjistíte, že začínáte myslet na něco jiného, zaznamenejte myšlenky, pocity a jemně se vraťte ke sledování dechu.

Po 2–3 minutách se pomalu připravte na ukončení cvičení a návrat do vnějšího světa.

Zeptejte se účastníků, jak se jim cvičení provádělo.

Zdůrazněte, že je normální, že mnoho účastníků bude mít ze začátku problémy a budou mít tendenci bojovat proti svým myšlenkám a vlastní frustraci.

Zdůrazněte, že tu jde o vnímavé provedení cvičení, nikoliv o předvádění výkonu.

Vědomé pozorování myšlenek
Toto cvičení pomáhá vytvořit vstřícný, angažovaný postoj k vlastním myšlenkám. Když budete dostatečně cvičit, budete schopný pozorovat i zatěžující myšlenky s odstupem a dokážete se rozhodovat, zda a jak na ně chcete reagovat.

Pracovní list 18: Strategie bdělé pozornosti s pokyny.

Strategie pro případ nouze – odvaha nic nedělat

Tyto strategie jsou součástí Balíčku pro nouzové případy, tedy když je situace podezřelá nebo by se mohla zvrtnout. Strategie Vám dopřávají čas na rozhodnutí. **Překvapivě jde o to Nedělat nic!**

- Všímat si výstražných signálů
- Všímat si slov
- Trénovat trpělivost

Všímat si výstražných signálů

Jakmile se stane něco, co Vás vyvede z míry, přestaňte s tím něco dělat. Všímejte si tělesných varovných signálů. Tyto varovné signály jsou náznaky konfliktů a stresu a je možné, že budete jednat impulzivně nebo destruktivně:

- Začíná Vám být teplo až horko.
- Srdce buší.
- Třesete se.
- Těžko se Vám dýchá.
- Cítíte nepříjemný pocit v žaludku.
- Potí se Vám ruce.
- Jste hlasitější, nebo naopak tišší.
- Tepe Vám krev ve spáncích.

Sledujete tyto varovné signály, ale nijak proti nim nebojujete ani se je nesnažíte měnit. Jste pozorovatel, nikoliv účastník. Zůstaňte v této pozici tak dlouho, jak dlouho trvá daný rozhovor nebo situace. Až zaregistrujete, že tělesné reakce ustupují nebo se alespoň nestupňují, zeptejte se sám sebe, co chcete udělat. Možná vůbec nic, možná chcete jen naslouchat nebo si rozmyslet odpověď. Možná chcete ze situace vystoupit.

Všímat si slov

Další možností správně přistupovat k zátěžovým situacím nebo stavům je všímat si vlastních slov, a to dříve, než je vyslovíte.

Pokud si všimnete, že jste rozzlobený, nejistý nebo vystresovaný, zaměřte pozornost na svá slova. Na to, co chcete říct, a na to, co skutečně říkáte. Zaměřte se na nitro a nechte si slova nejdřív projít hlavou. Naslouchejte svým slovům.

Pokud to situace dovolí, můžete zůstat sedět v klidu a potichu. Pokud je to sociálně akceptovatelné, můžete i ze situace vystoupit. Pokud to možné není, pokuste se mluvit co možná nejméně. Než něco vyslovíte, zeptejte se sami sebe, co je Vaším cílem. Co chcete? Harmonii, nebo nesoulad? Vyhnout se bolesti, nebo ji způsobit? Vyřešit problémy, nebo je vyostřit? Druhé respektovat, nebo jimi pohrdat?

Využijte tyto otázky pro zpomalení situace. Rozhodněte se říct to, co odpovídá Vašim hodnotám a cílům.

Trénovat trpělivost

Nedělejte nic a cvičte se v trpělivosti! Pokud se nacházíte v situaci, kdy narůstá hněv/stres/strach, udělejte krok zpět a vydržte.

Možnosti:

Nic neříkejte, nic nedělejte => Vždy máte volbu – můžete něco udělat (což jste asi dosud dělal vždy či často), nebo můžete být trpělivý. Držte se zpět, mlčte a počkejte, dokud horká hlava nezchladne. Vydržte a nic nedělejte.

Pozorujte svůj „stroj na myšlení" = > Váš mozek, tedy Váš stroj na myšlení, bude určitě hodně pilný a zapudí řadu pohrdavých myšlenek, výčitek (vůči Vám i druhým) a jiné destruktivní postupy. Pozorujte tyto myšlenky jako zvídavý, přívětivý pozorovatel. Jsou to sice Vaše myšlenky, ale reagovat na ně nemusíte. Nenechte se jimi lapit.

Jeďte na vlně pocitů = > Pokud máte pocit, že Vás přemáhají pocity, sledujte je pozorněji. Hledejte tělesné projevy a popisujte je. Je to nějaký tlak? Kde? Jaké má formy? Můžete to popsat v barvách? Zabírají pocity hodně místa? Narůstají doprovodné jevy a pak zase ustupují? Nechte všechno plynout, nic ale nehodnoťte. Zůstávejte tady a teď. Perspektiva pozorovatele Vám pomůže vytvořit si odstup od zatěžujících pocitů. Tím získáváte větší rozhodovací prostor.

Cvičení: Trénink trpělivosti v těžké situaci

Udělejte si na židli pohodlí. Zavřete oči a několikrát se nadechněte a vydechněte. Zaměřte se na to, jak se hrudní koš rozpíná a stahuje a jak se břicho zvedá a klesá.

Představte si nějakou situaci z minulosti, ve které jste byl velmi emocionální, a máte dojem, že jste nejednal správně. Intenzivně si situaci představte a oživte ji. Tak dlouho ji vnitřně rekonstruujte, až nakonec pocítíte vlnu nepříjemných pocitů, myšlenek a tělesných projevů a budete mít nutkání jednat.

Sledujte tělesné průvodní jevy. Popište je. Je to nějaký tlak? Kde? Jaké má formy? Můžete to popsat v barvách? Zabírají pocity hodně místa? Narůstají doprovodné jevy a pak zase ustupují? Nechte všechno plynout, nic ale nehodnoťte. Zůstávejte tady a teď. Pokud k Vám pronikají jiné myšlenky nebo zvuky zvenčí, registrujte je, ale opět se věnujte tělesným doprovodným projevům. Pokud to musíte udělat několikrát, nevadí, buďte i nadále zvídavý a vnímavý.

Vraťte se k dechu. Nechte ho proudit, vnímejte pohyby těla v rytmu dechu. Připravte se na návrat do vnějšího světa. Až budete připraveni, otevřete oči.

Diskutujte o cvičení s účastníky:

- Které části cvičení se Vám dařily?
- Jaké to je, pozorovat vnitřní život a nehodnotit ho?
- Měl jste to pod kontrolou, nebo vše probíhalo samo od sebe?
- Bylo to těžké?

PL 18: STRATEGIE BDĚLÉ POZORNOSTI

Trénink mozku (stroje na myšlení)

Následující strategie považujte za trénink. Jako ve sportu musíte mít natrénováno – bez přípravy nelze rovnou nastoupit do ostrého klání. Díky těmto cvičením lépe poznáte své pocity a myšlenky a procvičíte důležitou dovednost – udržet si pozitivní odstup.

Vědomé dýchání

Vědomé dýchání je nejjednodušší forma bdělé pozornosti a lze ho použít velmi flexibilně. *Nejde* o to se uvolnit, ale být pozornější. Důležitá je zde pečlivost i mírnost.

Toto cvičení Vám pomůže procvičit bdělou pozornost v jakékoliv situaci i zakotvit pozornost v aktuální situaci. Toto cvičení můžete provádět při chůzi, vsedě nebo vleže. Budete lépe vnímat své pocity, myšlenky a *impulzy* a dokonce je budete moci časem pozorovat s jasným odstupem, takže se budete moci v klidu rozhodovat, zda něco udělat nebo ne.

Cvičení: Vědomé dýchání

Posaďte se pohodlně na židli. Zavřete oči a několikrát se nadechněte a vydechněte. Zaměřte se na to, jak se Váš hrudní koš rozpíná a stahuje, jak se břicho zvedá a klesá. Dýchejte pravidelně. Možná si sami budete říkat „nádech, výdech". Všechno, co děláte, je pozornost zaměřená na řízení dechu, vnímání posloupnosti dechů. Vždy, když zjistíte, že začínáte myslet na něco jiného, zaznamenejte myšlenky, pocity a jemně se vraťte ke sledování dechu.

Po *2–3* minutách se pomalu připravte na ukončení cvičení a návrat do vnějšího světa

Vědomé pozorování myšlenek

Toto cvičení pomáhá vytvořit vstřícný, angažovaný postoj k vlastním myšlenkám. Když budete dostatečně cvičit, budete schopný pozorovat i zatěžující myšlenky s odstupem a dokážete se rozhodovat, zda a jak na ně chcete reagovat.

Pokyny k vědomému pozorování myšlenek

Zavřete oči a staňte se pozorovatelem… Nemusíte nic vyřizovat, nemusíte řešit problémy, zvládat úkoly, nemusíte nic kontrolovat, opravovat, upravovat, měnit… Teď jde jen a jen o to vnímat, pozorovat, cítit, sledovat.

Nejprve sledujte svůj dech. Nesnažte se dýchat tak nebo onak, nechte svůj dech plynout. Nádech… výdech. Vnímejte proud vzduchu, vnímejte jemné pohyby těla v rytmu dechu. Dech se line tělem, aniž byste musel cokoliv dělat. Děje se to samo od sebe, vy jen necháváte tělo nasávat vzduch a vypouštět ho. Jen vnímáte, jen sledujete…

Dech se line tělem. Stejně tak se tělem linou myšlenky. Bez přestání se čile objevují myšlenky, vysvětlení, hodnocení, popisy, předpovědi, plány a tak dále a tak dále. Jedna myšlenka za druhou, proud myšlenek, který se jen zřídka přeruší. A stejně jako můžete pozorovat svůj dech, aniž byste ho regulovali, můžete pozorovat i své myšlenky, aniž byste je ovlivňovali, měnili, zapuzovali nebo zadržovali. Prostě nechte myšlenku za myšlenkou přijít a zase odejít.

Stále znovu vědomě pozorujte myšlenku, která zrovna přišla. Zdravím tě, myšlenko. A zase ji pusťte. Nashle, myšlenko. Zkuste si třeba představit, že se myšlenka objeví na obrazovce před Vaším vnitřním okem. Jako slovo, věta, možná i jako obraz. Vidíte ji před sebou naprosto zřetelně.

A pak pomalu vyprchává. Na obrazovce nic není. A pak se na ní objeví další myšlenka. A znovu vyprchá. Prázdná obrazovka. A tak dále.

Pomáhá Vám tato představa pozorovat své myšlenky? Pokud ne, opusťte ji. Zbystřete, když si místo pozorování svých myšlenek myšlenky přehráváte, vstupujete do nich, ponořujete se do nich. Když se to stane, což je docela pravděpodobné, pak to zaregistrujte, střízlivě a klidně, a jemně se vraťte do své pozice pozorovatele. Nechte myšlenku za myšlenkou přijít a zase odejít. Zdravím Tě, myšlenko. Nashle, myšlenko. I kdyby se často stávalo, že se na nějaké myšlence zaseknete, vždy ji zase pusťte. Když se to stane jednou, pusťte myšlenku jednou. Když se to stane pětkrát, pusťte myšlenku pětkrát. Když se to stane stokrát, pusťte myšlenku stokrát. A zase znovu od začátku ji pozorujte, nechte ji přijít, nechte ji odejít. Myšlenky se linou a Vy je pozorujete. Jste divákem svých myšlenek.

Nakonec se ještě jednou vraťte k pozorování dechu. Nechte dech plynout, nádech, výdech. Vnímejte proud vzduchu, pohyby těla, ramen, hrudního koše, břišní stěny. Dech se line tělem. Pak se pomalu připravte na ukončení cvičení a vraťte se do vnějšího světa.

Strategie pro případ nouze – odvaha nic nedělat

Tyto strategie jsou součástí Balíčku pro nouzové případy, tedy když je situace podezřelá nebo by se mohla zvrtnout. Strategie Vám dopřávají čas na rozhodnutí. Překvapivě jde o to **Nedělat nic!**

- Všímat si výstražných signálů
- Všímat si slov
- Trénovat trpělivost

Všímat si výstražných signálů

Jakmile se stane něco, co Vás vyvede z míry, přestaňte s tím něco dělat. Všímejte si tělesných varovných signálů. Tyto varovné signály jsou náznaky konfliktů a stresu a je možné, že budete jednat impulzivně nebo destruktivně:

- Začíná Vám být teplo až horko
- Srdce buší
- Třesete se
- Těžko se Vám dýchá
- Cítíte nepříjemný pocit v žaludku
- Potí se Vám ruce
- Jste hlasitější, nebo naopak tišší
- Tepe Vám krev ve spáncích

Sledujete tyto varovné signály, ale nijak proti nim nebojujete ani se je nesnažíte měnit. Jste pozorovatel, nikoliv účastník. Zůstaňte v této pozici tak dlouho, jak dlouho trvá daný rozhovor nebo situace. Až zaregistrujete, že tělesné reakce ustupují nebo se alespoň nestupňují, zeptejte se sám sebe, co chcete udělat. Možná vůbec nic, možná chcete jen naslouchat nebo si rozmyslet odpověď. Možná chcete ze situace vystoupit

Všímat si slov

Další možností správně přistupovat k zátěžovým situacím nebo stavům je všímat si vlastních slov, a to dříve, než je vyslovíte. Pokud si všimnete, že jste rozzlobený, nejistý nebo vystresovaný, zaměřte pozornost na svá slova. Na to, co chcete říct, a na to, co skutečně říkáte. Zaměřte se na nitro a nechte si slova nejdřív projít hlavou. Naslouchejte svým slovům.

Pokud to situace dovolí, můžete zůstat sedět v klidu a potichu. Pokud je to sociálně akceptovatelné, můžete i ze situace vystoupit. Pokud to možné není, pokuste se mluvit co možná nejméně. Než něco vyslovíte, zeptejte se sami sebe, co je Vaším cílem. Co chcete? Harmonii, nebo nesoulad? Vyhnout se bolesti, nebo ji způsobit? Vyřešit problémy, nebo je vyostřit? Druhé respektovat, nebo jimi pohrdat?

Využijte tyto otázky pro zpomalení situace. Rozhodněte se říct to, co odpovídá Vašim hodnotám a cílům.

Trénovat trpělivost

Nedělejte nic a cvičte se v trpělivosti! Pokud se nacházíte v situaci, kdy narůstá hněv/stres/strach, udělejte krok zpět a vydržte.

Zde je pár tipů/pomůcek:

- Nic neříkejte, nic nedělejte: Vždy máte volbu – můžete něco udělat (což jste asi dosud dělal vždy/často), nebo můžete být trpělivý. Držte se zpět, mlčte a počkejte, dokud horká hlava nezchladne. Vydržte a nic nedělejte.
- Pozorujte svůj „stroj na myšlení": Váš mozek, tedy Váš stroj na myšlení, bude určitě hodně pilný a zapudí řadu pohrdavých myšlenek, výčitek (vůči Vám i druhým) a jiné destruktivní postupy. Pozorujte tyto myšlenky jako zvídavý, přívětivý pozorovatel. Jsou to sice Vaše myšlenky, ale reagovat na ně nemusíte. Nenechte se jimi lapit.
- Jeďte na vlně pocitů: Pokud máte pocit, že Vás přemáhají pocity, sledujte je pozorněji. Hledejte tělesné projevy a popisujte je. Je to nějaký tlak? Kde? Jaké má formy? Můžete to popsat v barvách? Zabírají pocity hodně místa? Narůstají doprovodné jevy a pak zase ustupují? Nechte všechno plynout, nic ale nehodnoťte. Zůstávejte tady a teď. Perspektiva pozorovatele Vám pomůže vytvořit si odstup od zatěžujících pocitů. Tím získáváte větší rozhodovací prostor.

Cvičení: Trénink trpělivosti v těžké situaci

- *Udělejte si* na židli pohodlí. Zavřete oči a několikrát se nadechněte a vydechněte. Zaměřte se na to, jak se hrudní koš rozpíná a stahuje a jak se břicho zvedá a klesá.
- *Představte si* nějakou situaci z minulosti, ve které jste byl velmi emocionální a máte dojem, že jste nejednal správně. Intenzivně si situaci představte a oživte ji. Tak dlouho ji vnitřně rekonstruujte, až nakonec pocítíte vlnu nepříjemných pocitů, myšlenek a tělesných projevů a budete mít nutkání jednat.
- *Sledujte* tělesné průvodní jevy. Popište je. Je to nějaký tlak? Kde? Jaké má formy? Můžete to popsat v barvách? Zabírají pocity hodně místa? Narůstají doprovodné jevy a pak zase ustupují? Nechte všechno plynout, nic ale nehodnoťte. Zůstávejte tady a teď. Pokud k Vám pronikají jiné myšlenky nebo zvuky zvenčí, registrujte je, ale opět se věnujte tělesným doprovodným projevům. Pokud to musíte udělat několikrát, nevadí, buďte i nadále zvídavý a vnímavý.
- *Vraťte se k dechu.* Nechte ho proudit, vnímejte pohyby těla v rytmu dechu. Připravte se na návrat do vnějšího světa. Až budete připraveni, otevřete oči.

DLOUHODOBÉ STRATEGIE EMOČNÍ SEBEREGULACE

Řešení problémů

Cílem je pochopení procesu řešení problémů a posílení vědomí, že řešení problémů patří k běžnému životu.

Následující *dvě* sezení se budou věnovat účinnému řešení problémů, která se mohou používat pro řešení mezilidských konfliktů i jiných typů problémů, např. konfliktů v práci, finančních problémů atd.

Každý den musíme řešit problémy, je to zkrátka součást života. To, jak se k nim přistupuje a jak se řeší, je důležité. Nevyřešené problémy nebo problémy, které se řešily špatně, mohou vést k obecnému stresu nebo ke ztrátě něčeho, co je pro nás důležité.

Muži, kteří spáchali trestné činy, často hovoří o těžkém životě a obecně o problémech s druhými. Mnohé jejich styly chování ukazují na neúčinné strategie řešení problémů.

Řešení problémů zahrnuje racionální analýzu situace, zvažování alternativ jednání a odvozování možností řešení. Řešení problémů je užitečné v situacích, které můžeme ovlivnit. Řešení problémů snižuje emoční zátěž a stupňuje dobrý pocit.

Znaky problémů:

- Chybějící komunikace (neúplné porozumění, k rozhovorům vůbec nedojde nebo ztroskotají)
- Neznámé vlastnosti (chybějící informace)
- Nesprávné informace
- Zmatení (navýšené stresem, přetěžování)
- Skryté pocity
- Různé úhly pohledu
- Měnící se dojmy (situace, nápady, pocity, vysvětlení se mění a máte dojem, že ztrácíte nit)
- Stagnace (nikdo se nevzdá, ustrnuli jste v jednom bodě)
- Houževnatost (pokračuje, nepovolí)

Potíže při zpracování problémů – Metoda řešení problémů je často účinná, avšak ne vždy. Někdy musí člověk vyzkoušet několik řešení. Některé problémy jsou velmi komplikované a dají se vyřešit jen s velkou pomocí někoho druhého. Občas nelze zvoleného cíle dosáhnout jednoduše. Je možné i to, že problém nebyl vyřešen, protože nastala nějaká velmi častá chyba, kterou zde popisujeme.

Identifikace problémů:

Nástrahy při popisování problému

Jeden z prvních kroků je zjištění skutečného problému.
Existuje řada možností, jak problémy špatně popsat nebo pojmenovat – tomu říkáme nástrahy popisu problému.

Projděte s účastníky **Pracovní list 19: Nástrahy a řešení**.

Problémy na povrchu a skutečný problém – ledová kra

Někdy se problém jeví jako naprosto jasný. Je ale možné (ba dokonce pravděpodobné), že problém vlastně vůbec není to, co jako problém vnímáme.

Nakreslete na tabuli ledovou kru plující ve vodě. Pouze vrchol je nad hladinou, 80 % kry je pod vodou.

Zdůrazněte, že to, co nejprve vypadá jako samotný problém, je občas jen náznak nebo symptom a skutečný problém je skrytý.

Stanovení cíle

Po identifikaci problému je důležité stanovení cíle. Mít cíl je důležité i pro další krok, při kterém se vypracovávají možná řešení. Problém musí být jasně popsán, cíl musí být jasně definován. Cíl by se měl propojit s jednotlivými styly chování v problémové situaci.

Pracovní list 20: Šest kroků k účinnému řešení problémů

Cvičení na identifikaci problému

Jdete do práce. Sednete do auta, ale to nestartuje.
Budete muset znovu k soudu a jste kvůli tomu ve stresu. Zase jste začal brát drogy a bojíte se, že test bude pozitivní. Dnes jste se pohádal s přítelkyní, protože jste měli špatnou náladu. Uvažujete o tom, že vztah ukončíte.

- Co je skutečný problém a problémy na povrchu?
- Co uděláte v této situaci? (Zařvete na partnerku, kopnete do dveří, budete nadávat, rozčílíte se…).
- Co jsou problémy na povrchu? (Často se jedná o pokusy obejít problém, viz zvládání orientované na pocity.)
- Co je skutečný problém? (Auto nestartuje.)
- Jaký cíl je vhodný?
- Je téma problémy na povrchu a skutečný problém důležité pro jejich řešení problémů?

Jednou z metod stanovení skutečného problému je opakované dotazování Proč? Pokud není skutečný problém na začátku jasný, vyjděte z toho, co vypadá jako východisko – ptejte se: „Co to způsobilo?“ nebo „Proč je to problém?“, dokud nenajdete první článek řetězce.

Poznámky pro lektory:

Skutečný problém je ta zásadní okolnost řešení problému, která se musí zpracovat.
Problémy na povrchu jsou často snahy o řešení nebo reakce.
Vypořádání/zpracování problémů na povrchu zřejmě nepovede k řešení skutečného problému.
Věnovat se problémům na povrchu je snadné, protože jsou viditelnější a bezprostřednější.
Pracovní list Opakované Proč? se používá takto: Nejprve napište do první rubriky problém. Pokud to je skutečný problém, již ho nelze otázkami rozložit. Zkuste se ptát „který problém byl způsoben tímto problémem“, a to tak dlouho, dokud už takovou otázku nelze položit.

Upozornění: Někteří účastníci snadno odpoutají svou pozornost a budou se věnovat problémům z minulosti, např. problém s alkoholem, těžké dětství apod. Udržte účastníky v přítomnosti. V tomto případě je skutečný problém jednoduchý – auto nenastartovalo.

Cvičení na identifikaci problému a vypracování řešení

Snažíte se usnout, ale z vedlejší cely se ozývá hlučná hudba. Co byste mohl udělat hned? Co byste mohl udělat, abyste problému zabránil do budoucna

Někdo ze členů skupiny Vás poslední dobou často žádá o cigarety. Nejdřív Vám to nevadilo, protože jste moc lidí ve vězení neznal. Bylo fajn si s někým popovídat. Teď už toho ale máte dost, protože Vám cigarety nikdy nevrátí, a když ho o cigarety požádáte, nikdy žádné nemá. Máte pocit, že Vás využívá. Jak můžete této situaci do budoucna zabránit?

PL 19: NÁSTRAHY A ŘEŠENÍ

Nástrahy při vyjasňování problémů

- Neúplné skutečnosti = zaměření pouze na jednu část skutečnosti, většinou negativní část, a přehlížení ostatních prvků.
- Zevšeobecňování = obecné důsledky týkající se celých skupin lidí nebo podobně působících situací.
- Přehánění/nedocenění = přecenění nebo podcenění důležitosti zážitku.
- Chybné příčiny = člověk se chybně domnívá, že jedna věc způsobuje druhou, např. přítelkyně se zlobí, protože jsem přišel domů až po třech dnech a neřekl jsem jí, že budu tak dlouho pryč. Podle mě je problém v tom, že musí pořád něco kontrolovat.

Prevence nástrah

- Oddělte své pocity od skutečného problému = pocity nám často stojí v cestě, když máme uvažovat jasně a vyřešit problém.
- Zaměřte se na chování a situace **=** nezaměřujte se na pocity a vyjadřujte se jasně. Popište problém tak, aby ho pochopil každý.
- Rozdělte problém na několik částí **=** buďte přesný. Snaha vyřešit problém slovy „špatný vztah“ nikam nepovede, protože taková formulace nenabízí nic řešitelného. Musíte zjistit, co přesně je na vztahu špatného, že se Vám to nelíbí.
- Sbírejte fakta = hledejte maximum informací o problému. Zaměřte se na tvrdá fakta, nevycházejte z domněnek o pohnutkách druhých.

PL 20: ŠEST KROKŮ K ÚČINNÉMU ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Pro účinné řešení problémů se používá strukturovaná logická metoda, která automaticky vede k eliminaci impulzivního chování. Nelze však vyloučit, že v jednotlivých krocích uděláte nějakou chybu, protože zde hrají roli Vaše názory a postoje. Popisujeme tu jednotlivé kroky této metody. (V odborné literatuře se někdy uvádějí jinak, např. jsou některé kroky sloučeny do jednoho nebo jsou naopak rozděleny do vícero kroků.) Tato metoda možná na začátku působí nezvykle, ale je účinnější než jiné typy řešení problémů.

Identifikace problému

- Co jsou problémy na povrchu?
- Co je skutečný problém? (Metoda Proč?)

Analýza problému a stanovení cílů

- Co jsou možné příčiny?
- Hrají moje pocity nějakou roli?
- Co jsou tvrdá a co měkká fakta?
- Jaké důsledky/následky očekávám pro sebe a pro druhé?
- *Co je můj cíl?*

Vypracování potenciálních řešení

- Napište seznam všech možných řešení, ale nijak je nehodnoťte.

Výběr řešení

- Identifikujte výhody a nevýhody pro sebe A druhé (krátkodobé a dlouhodobé, pozitivní a negativní).
- *Sestavte pořadí a najděte nejlepší řešení.*

Realizace řešení

- Realizujte vybrané řešení.
- *Jaké kroky jsou nutné?*

Hodnocení řešení a výsledku

- Je problém vyřešen?
- Pokazilo se něco?
- Nepovedla se realizace řešení?
- Naučil jsem se něco?
- Vidím už dílčí zlepšení?
- Co udělám jako další krok? – Realizuji nějaké další „dobré“ řešení.

33. SEZENÍ: ZVLÁDÁNÍ AGRESE (G 06)

Cíle modulu

- Identifikace výhod a nevýhod hněvu.
- Identifikace rozdílu mezi hněvem, agresí a násilím.
- Nácvik strategií zvládání vlastní agrese.

HNĚV, AGRESE, NÁSILÍ

Obsah sezení:

- Diskuse o rozdílech mezi hněvem, agresí a násilím.
- Brainstorming – Co je to hněv? Co mi přinese hněv? Vytvořit seznam na flip a důsledky (+/-).
- Pracovní list 21 – práce ve dvojicích + reflexe skupiny.
- Cvičení – seřadit se podle toho, jak zvládají hněv (včetně terapeutů).
- Zadat Pracovní list 22 jako domácí úkol.

Hněv

Na flip: **Co je to hněv?**

Výsledek:

- Hněv je pocit nebo emoční stav, který lidé občas pociťují. Může být různě dlouhý a intenzivní a může mít rozpětí od lehké frustrace až po intenzivní zlost.
- K hněvu patří tělesné/fyzické podráždění i myšlenkové pochody a styly chování.
- Hněv nezávisí jen na situaci, ale i na tom, jak člověk situaci vnímá a interpretuje.
- Hněv může být důsledkem fyzické reakce na pocit ohrožení nebo také reakce na nespravedlnost ze strany druhého, která byla úmyslná, zbytečná a škodlivá.
- Hněv může vzniknout zcela náhle a za určitých okolností se může vybít destruktivně. Můžete se s ním například vypořádat fyzickou, verbální nebo sexuální agresí. Hněv můžete dát najevo i ničením předmětů.

Stejně jako jakýkoliv jiný pocit tak i hněv vnímá člověk různě intenzivně. Někdo se rozčílí snadno a hodně. Hněv není bezpodmínečně dobrý ani špatný. Ale to, jestli bude jeho účinek zdravý nebo destruktivní, o tom rozhoduje způsob, jak s ním člověk zachází

Hněv je vrozenou reakcí na překážku, která brání dosahování nějakého cíle anebo která blokuje nějaké jednání. Jeho slabší formou je rozzlobení, které není spojeno s útokem na překážku, jako je tomu u hněvu. Hněv nemusí být chápán jenom v negativní, ale také v pozitivním slova smyslu. Existuje tzv. zdravý hněv, kterým chce člověk upozornit na své vlastní emoční a citové pochody. Hněv je však nutné používat vhodně a přiměřeně. Za problém se považuje nepřiměřený hněv, který člověk neumí ovládat.

Pracovní list 21: Co mi přináší hněv (pozitiva i negativa)?

Diskutuje se ve dvojících. *Nechte* účastníky přemýšlet o pozitivních a negativních důsledcích hněvu, zejména o tom, jak může někomu prospět nebo mu uškodit. Důležité je nepopírat pozitivní aspekty násilí, protože hrají významnou roli při pokračování v násilné činnosti.

Následující odpovědi by měly vyplynout z úvah účastníků, případně je zmíní lektor:

Pozitivní aspekty:

• Hněv dává sílu: V případě ohrožení dává tělu sílu, kterou potřebuje pro boj nebo útěk. Dodává člověku i pocit moci a kontroly.
• Hněv nás může motivovat ke konstruktivnímu chování a ke zlepšení situace.
• Hněv může vést k tomu, že člověk mluví s druhými, aby problém vyřešil.
• Hněv může být varovným signálem, že něco není v pořádku.
• Hněv nás může motivovat k získání větší kontroly nad životem.

Negativní aspekty:

• Hněv může rušit naše myšlenky a činy a zabránit jasnému uvažování, cítění a konání.
• Hněv může vést k impulzivním reakcím.
• Hněv zabraňuje, aby člověk přemýšlel o důsledcích svého chování (např. zda někoho poškozuje).
• Hněv znemožňuje správné rozhodování, protože omezuje náš pohled na možnosti řešení.
• Občas vede k tomu, že se bráníme, ačkoliv to vůbec není nutné.
• Projev hněvu nebo zlosti se někdy používá pro vytvoření určité image.
• Hněv může vést k agresivitě a násilí.

Zdůrazněte, že hněv může být někdy i příjemný pocit, i když se používá destruktivně. Někdy vzbuzuje nepříjemné pocity a někdy obojí současně. Některým lidem hněv současně pomáhá i škodí, protože si myslí, že jim hněv pomáhá v důležitých záležitostech, např. při sebeobraně, ale současně vede k tomu, že poškozuje druhé.

Pro vysvětlení použijte tento příklad: Dali jste si pár drinků s kámošem, který po nějaké době začne s hloupými narážkami na Vás, a Vy to chcete ukončit. Když budete reagovat v souladu s tím, jak se cítíte, a praštíte ho (vybijete si hněv), zavře mu to pusu a ukončí to narážky (což je pro Vás pozitivní důsledek). Současně by se tím ale naruší Váš *vztah* a ještě by to viděli ostatní a možná by s Vámi už nechtěli nic mít (což je pro Vás negativní důsledek).

Na flip: **Jak to vidíte Vy?**

Diskutujte s účastníky o pozitivních a negativních důsledcích hněvu. Každý účastník uvede konkrétní příklady, které se pak zapíší na tabuli. (Osobní názory se pak detailněji analyzují v domácím úkolu.)

Cvičení = Jak jste spokojený s tím, jak přistupujete k hněvu?

Nechte účastníky, aby se seřadili v místnosti v pořadí od „vůbec ne“ po „velmi spokojený“.

Poznámka pro lektory

Při tomto úkolu by mohlo být užitečné prodiskutovat, kde se v této řadě nachází skupina jako celek. Můžete připomenout i dřívější diskuze v modulu „Posilování motivace“.

AGRESE

Na flip: **Co je agrese?**

Hněv se často prolíná s agresivitou. U hněvu se jedná o pocitový stav, který s agresí souvisí, ale není to to samé. Pochopení rozdílu mezi hněvem a agresí budeme věnovat dost času.

Agrese obsahuje úmyslné ublížení, psychické nebo fyzické. Z pohledu pozorovatele nebo z hlediska akceptovaných pravidel se jedná o neospravedlněné chování.

Agrese může, ale nemusí vzejít z emočního stavu hněvu.

Uveďte příklady agresivního chování např. fyzická agrese (bití, strkání, zabití), přímá verbální agrese (křik, urážky, vyhrůžky), nepřímá agrese (drby, nepravdivá obvinění, pomlouvání, úmyslné ignorování).

Příklad agresivního chování:

František byl většinu času naštvaný. Chodil často do blízké hospody, protože si myslel, že se po drinku bude cítit lépe. Ve středu v noci do něj někdo nechtěně strčil. František spustil: „Dávej si bacha, co děláš, idiote," a strčil do něj. On mu to vrátil. V náhlé explozi zlosti ho František udeřil pěstí a zlomil mu nos. Pak byl odsouzen za ublížení na zdraví.

Co rozhoduje o tom, jestli bude rozčilený člověk i agresivní?

Např. situační faktory, myšlenky, které procházejí dotyčnému v danou chvíli hlavou, základní přesvědčení, dřívější zkušenosti z učení, zejména zkušenosti s minulými podobnými situacemi, zvážení důsledků.

Co je násilí?

Hněv bývá někdy mimořádně intenzivní nebo trvá dlouho. To může vést k tomu, že ublížíme sobě, druhým nebo poškodíme nějakou věc. V *extrémní* formě se hněv může projevit jako násilí.

Násilí je úmyslné a téměř vždy destruktivní vůči sobě samému i vůči ostatním. Násilí zahrnuje otevřené a skryté fyzické nebo verbální činy, které směřují k druhým a slouží k výkonu *moci* nebo *kontroly* nad dotyčnými s cílem snížit jejich duševní, pocitovou, tělesnou, sociální, sexuální náboženskou nebo finanční pohodu.

Násilí nemusí bezpodmínečně zahrnovat hněv. Člověk může být násilný, aniž by vnímal hněv nebo zlost.

Jak se liší násilí od hněvu?

- Násilí je chování x hněv je emoce.
- Násilí slouží přímému poškozování druhých nebo k získání kontroly nad nimi.
- Hněv je reakce na situaci.
- Hněv není bezpodmínečně nutný pro násilné chování.

Formy násilí

Existují různé formy násilí. Vyzdvihněte, že násilí není jen fyzická reakce.

Brainstrorming – **Jaké jsou formy násilí?**

- Fyzické násilí = zahrnuje bití, údery, pohlavkování, chycení, strčení, kopnutí, škrcení, škrábání, trhání, zranění zbraní, bodání, střílení.
- Sexuální násilí = pokud někdo druhého nutí proti jeho vůli k sexuálnímu kontaktu za použití fyzického násilí, vyhrůžek násilím nebo použitím zbraně. Nemusí se jednat o cizího člověka, může to být i vlastní partnerka nebo manželka.
- Ničení předmětů nebo násilí na domácích zvířatech = házení předmětů nebo květin, rozbíjení oken, kopání do dveří, rozbíjení televize, týrání nebo zabíjení zvířat.
- Psychické násilí = pokusy kontrolovat myšlení a jednání druhého, např. nadáváním, vyhrůžkami dotyčnému nebo jeho domácím zvířatům, dětem apod. Cílem této formy násilí je poškodit sebevědomí druhého a dostat ho do pozice slabého/podřízeného.
- Sebepoškozující chování = Snaha způsobit zranění sobě samému. K tomu patří i jiné formy sebepoškozujícího chování, např. zneužívání návykových látek, riskantní styl řízení apod.

Rozdáme **Pracovní list 22: Co se děje, když se rozčílím?** = domácí úkol.

PL 21: CO MI PŘINÁŠÍ HNĚV? POZITIVA A NEGATIVA

Hněv plní hodně funkcí. Lidé někdy používají hněv, aby získali to, co chtějí. Ale často to končí tím, že poškodí druhé. Uveďte situace, ve kterých jste pomocí hněvu prosadili své přání, a popište několik s tím spojených pozitivních a negativních aspektů.

1. Situace:

Pozitivní:

Negativní:

2. Situace:

Pozitivní:

Negativní:

3. Situace:

Pozitivní:

Negativní:

PL 22: CO SE DĚJE, KDYŽ SE ROZČÍLÍM?

1. Vzpomeňte si na nějaký okamžik z Vašeho života, kdy jste byl mimořádně rozčilený. Jak jste se cítil fyzicky (teplo, pocení, těžký dech, napětí v šíji, strnulá ramena)?

2. Vaše tělo Vám často prozradí, že jste rozčilený. Někdy Vám srdce bije rychle, pokožka je studená a vlhká ještě dříve, než si všimnete, že jste rozzlobený. Možná si také všimnete, že už nedokážete přemýšlet jasně. Jaké to je ve Vašem případě – co cítíte krátce před tím, než se rozčílíte?

3. Jak často (za den nebo týden) se rozčílíte?

4. Co se stalo naposledy, když jste se rozčílil? Jak jste se cítil a jaké informace Vám dávalo tělo? Co jste řekl nebo udělal? Jak Vaše tělo reagovalo? Jak jste problém nakonec vyřešil?

5. Vzbudíte se někdy rozčilený? Když se vzbudíte rozčilený, je pak pro druhé snadné Vás vytočit? Uveďte příklady.

6. Jak se obecně díváte na hněv? (Myslíte si třeba, že máte v zásadě pravdu, když se rozčílíte? Nebo že se Váš hněv občas dostane mimo kontrolu?)

7. Máte občas pocit, že Vás hněv kontroluje? Už jste se někdy v rozčilení cítil, jako byste zešílel? Vysvětlete prosím:

8. Popište osobu nebo situaci, která Vás nedávno rozčílila.

9. Zlobil jste se někdy sám na sebe (například kvůli svému chování, vzhledu, aktuální situaci, životní cestě, stylu myšlení)? Vysvětlete prosím:

10. Co bylo to nejhorší, co jste kdy udělal, když jste byl rozčilený?

34. SEZENÍ: KDY SE Z HNĚVU STÁVÁ PROBLÉM?

Obsah:

• Zopakování teorie hněv, agrese, násilí.
• Brainstorming – formy agrese, kdy se z hněvu stává problém?
• Prezentace Pracovní list 22.

Kdy se z hněvu stává problém?

Prezentace úkolu Pracovní list 22, reflexe skupiny.

Dotaz pro všechny: **Kdy se z hněvu stává problém?**

1. Když je příliš častý

Hněv může být problém, když přichází příliš často a objevuje se v nevhodných situacích. Zná to někdo?

2. Když je příliš intenzivní

Intenzivní hněv málokdy vede ke konstruktivnímu jednání, protože je kvůli němu naše chování impulzivnější, méně organizované a často také agresivnější. Intenzivní hněv znamená také stres pro tělo. Stoupá tlak, tep se zrychluje a stoupá i hladina krevního cukru a svalové napětí. Lidé s mimořádným sklonem ke hněvu svému tělu navozují velký stres, který může mít závažné důsledky.

3. Když trvá moc dlouho

I když hněv může být užitečný a může iniciovat okamžitý čin, věnuje se řada lidí i po konci inkriminované situace ještě dlouho vnitřně svému hněvu. Fyziologické změny tak dlouho nemohou skončit a důsledkem je prodloužená fáze stresu. A co je ještě důležitější: Přetrvávající hněv nás také nutí reagovat rychleji hněvivě, když se něco pokazí, a máme sklony přehánět reakce i v případě zanedbatelných podnětů. Napadá někoho situace, kdy se mu to stalo?

4. Když vede k agresivitě

Hněv může vést k agresivitě a způsobit člověku potíže.

5. Když narušuje práci a vztahy

Hněv nám vzdaluje druhé a brání jim s námi smysluplně vycházet. Při hněvu se zabýváme hněvivými myšlenkami a neposloucháme, co nám druzí říkají. *Požádejte* skupinu, aby uvedla příklady.

Při hněvu se ztěžuje i koncentrace na konkrétní věc a máme sklony dělat ukvapená rozhodnutí, aniž bychom si předem získali dostatek informací. I to může vést ke stresu a nespokojenosti.

35. SEZENÍ: VNITŘNÍ A VNĚJŠÍ FAKTORY HNĚVU

Obsah:

- Vnitřní a vnější faktory
- Pracovní list 21 a 22 – příklady klientů z jejich života
- Pokračování prezentace Pracovní list 23.

Co ovlivňuje hněv?

Hněv ovlivňují vnější i vnitřní faktory. Hněv je důsledek toho, co se nám děje, jak se to děje, jak to vnímáme a interpretujeme, a toho, jak se pak chováme. Naše chování ovlivňuje právě toto vzájemné působení vnějších a vnitřních faktorů.

Vnější faktory jsou události nebo způsoby chování druhých lidí nebo věcí, které nás nějakým způsobem ovlivňují. Vnitřní faktory určují, jak tyto věci vnímáme. Způsob, jak se chováme v určité situaci, rozhoduje o tom, co se po události stane a jak to nakonec budeme vnímat.

Rozdejte **Pracovní list 23: Co ovlivňuje hněv? Vnější faktory.**

Projděte Pracovní list 23. Ptejte se účastníků na specifické příklady ke každému faktoru. Připomeňte, že se budete věnovat naučeným vzorcům chování podrobněji na pozdějších sezeních.

Rozdejte **Pracovní list 24: Co ovlivňuje hněv? Vnitřní faktory.**

Projděte Pracovní list 23 a 24. Ptejte se účastníků na specifické příklady ke každému faktoru.

PL 23: CO OVLIVŇUJE HNĚV? VNĚJŠÍ FAKTORY

Vnější faktory

Vnější faktory jsou události, věci nebo osoby, které Vás nějak ovlivňují.

Frustrace

Frustrace nastává, když se snažíte něco udělat, ale je Vám v tom zabráněno nebo zažíváte zklamání.

Narušení a iritace

Narušení a iritace jsou věci, které Vám „jdou na nervy“, např. velký hluk nebo stálé přerušování.

Zneužití

Zneužití může mít fyzickou, emoční nebo verbální formu. Fyzické zneužití je většinou zjevné, např. strčení, chycení, bití atd. Nemusí být namířené proti jiné osobě – fyzická agrese proti neživým objektům jako kopnutí do dveří apod. je také zneužití. O emoční násilí se jedná tehdy, když se člověk snaží kontrolovat druhého slovy, zastrašováním nebo manipulací.

Nespravedlnost a neférovost

Jedná se o situace, ve kterých se s Vámi nezacházelo fair nebo jste nedostal to, co Vám podle Vašeho názoru náleželo.

Naučené vzorce

Když je člověk rozčilený nebo agresivní, je to výsledek naučených vzorců chování. Lidé se chovají tak, jak se to naučili v minulosti.

PL 24: CO OVLIVŇUJE HNĚV? VNITŘNÍ FAKTORY

Vnitřní faktory

Vnitřní faktory rozhodují o tom, jak jsme připraveni na události nebo chování druhých. Jsou buď myšlenkové, nebo emoční. Myšlenkový aspekt zahrnuje naše očekávání, myšlenky a to, co o sobě řekneme sami sobě. Pocitový aspekt se skládá z připravenosti našeho těla reagovat na prožívaný hněv. Podráždění, napětí a bolesti břicha jsou znaky hněvu. Existence takových faktorů podráždění zvyšuje naši připravenost se rozčílit.

Myšlenkové faktory

Způsob, jak interpretujeme události, se nazývá „vnímání". Naše vnímání události určuje velmi silně naši citovou reakci. Když třeba něco spadne a rozbije se to, určitě Vás to rozčílí tím víc, čím víc pro Vás ten předmět znamená.

Typickým rysem hněvu je, že si bereme „osobně", když někdo řekne nebo udělá něco, co nás zraní nebo poškodí. Pokud něco považujeme za osobní urážku nebo útok, zřejmě se rozčílíme. Když ale předpokládáme, že se dotyčný jen nedokázal vyjádřit lépe nebo že existuje nějaký vnější důvod jeho chování, nebudeme se kvůli tomu asi moc zlobit. Naše vnímání událostí tedy značně závisí na tom, jak je interpretujeme.

Očekávání

Naše očekávání, jak by věci měly fungovat, může vést ke hněvu. Když jsou naše očekávání vůči nám nebo druhým velmi vysoká, pak se těžko plní. Když je proto nenaplníme, jsme zklamaní a frustrovaní, což může vést ke hněvu.

Naše očekávání vůči druhým mohou také ovlivnit naše vnímání.

Co si člověk říká

Naše myšlenky ovlivňují naše pocity tím, co si říkáme. Stále vedeme vnitřní dialog se sebou samým – i když si tohoto dialogu nejsme vždy vědomi.

Tato vnitřní činnost má velký vliv na způsob, jak cítíme. Např. věta „Já tomu bastardovi řeknu, kam si to může strčit." má vliv na naše pocity. Rozčílí nás a zařídí, že rozčilení nám vydrží.

Naše vnitřní dialogy mají také vliv na to, jak přistupujeme k nějaké situaci. Způsobují např. to, že hněv přetrvává, i když situace, která je spouštěčem, je už dávno pryč. Hněv způsobený minulými událostmi se také často znovu rozproudí v rozhovorech s druhými a znovu se tak rozvine, protože se mu věnujeme i nadále.

Emoční faktory

Fyzické napětí

Hněvivá reakce je často důsledkem tělesného napětí, které se nashromáždilo za delší dobu. Podrážděnost a napětí jsou známé průvodní projevy hněvu. Mnohem snadněji se necháme vyprovokovat, když cítíme svalové napětí, bolesti hlavy nebo jiné fyzické příznaky stresu. Když je naše napětí vysoké, pak nás dokáží rozčílit i drobnosti, které nás běžně nechávají klidnými. Když se člověk naučí redukovat napětí a stres, sníží tím i četnost a intenzitu hněvu.

Nálada

Být špatně naladěný nebo nevrlý může také vést k rozčilené reakci. Takové nálady mohou být přechodné („vstát špatnou nohou z postele") nebo mohou být stálými vlastnostmi člověka. Špatná nálada může vzniknout tak, že bereme vážně události, sebe sama nebo to, co se říká.

Musíme se naučit se trochu distancovat od typických životních frustrací. Pomoci může i humor, který dokáže z domnělé katastrofy udělat zvladatelnou drobnou iritaci.

Faktory chování

Vnější svět a náš vnitřní svět na sebe neustále působí a ovlivňují naše chování. Naše chování pak určuje, jak na nás reagují ostatní a jak se sami vnímáme. Hrajeme tedy ve svém životě aktivní roli a spolurozhodujeme, co se děje v našem každodenním životě. Jak se chováme, když se rozčílíme, rozhoduje o tom, jestli náš hněv bude pokračovat nebo bude dokonce narůstat.

Naše chování při rozčilení určuje, jak se cítíme. Stejně jako naše myšlenky ovlivňují naše pocity, tak je ovlivňuje i naše chování. Existují dva základní styly chování ovlivňující hněv: **stažení/vyhýbání** a **opozice/nenávist/agrese**.

Stažení/vyhýbání – pasivní

Když člověk ke konfliktům nepřistupuje aktivně, ale jen se uraženě stáhne, může to mít různé negativní důsledky.

Za prvé se tím pro řešení konfliktu neudělá nic. Problém existuje dál nebo se zřejmě znovu objeví.

Za druhé, když problém v myšlenkách probíráme sem a tam, narůstá náš hněv a narůstají i výčitky vůči druhým. Čím jsme rozčilenější, tím méně budeme v budoucnu schopni s tímto člověkem vycházet.

Za třetí nám zkušenost, že se nám nepovedlo situaci zvládnout, ubere pocit sebevědomí, že dokážeme řešit problémy. Tato ztráta sebejistoty může vést spolu s potlačeným hněvem k depresi. V důsledku může dojít k pokusům o sebevraždu nebo sebepoškozování i k agresi vůči druhým.

Opozice/nenávist/agrese

Když lidé reagují moc rychle nebo moc intenzivně na pocity hněvu, může to vést k agresivním konfliktům a dalším problémům. Když se lidé chovají rozčileně nebo agresivně, mají lidé okolo nich často pocit ohrožení. Ti pak inklinují k touze to dotyčnému vrátit. Tak na obou stranách narůstá hněv a agrese a možná dojde k eskalaci. Když už to jednou dojde tak daleko, je téměř nemožné původní konflikt vyřešit. V zásadě mají obě strany možnost se chovat tak, že situace buď eskaluje, nebo se uklidní. Člověk sice nemůže ovlivnit, jak se bude chovat druhý, ale odpovídá za své vlastní chování.

Agresivní činy jsou často impulzivní, zoufalé nebo je to snaha být silnější než ostatní. Agrese je čin s cílem zranit nebo poškodit – fyzicky nebo emočně. Důsledky mohou být pro útočníka i jeho oběť závažné. Impulzivní agrese může být reakcí na intenzivní hněv a zlost, může být aktem zoufalství nebo pokusem o překonání pocitu bezbrannosti. Agresivní jednání agresorovi pomůže jen přechodně. Z dlouhodobého hlediska se nezmění nic. Agresor se nakonec často cítí špatně nebo vinen a nedokáže své chování kontrolovat.

Agrese s cílem ovlivňovat druhé působí škody a je na úkor zájmů druhého. Druzí se možná nejprve budou chovat tak, jak si přeje agresor, protože se bojí, ale možná se mu to časem pokusí vrátit. Konflikt zůstává nevyřešený.

Skutečná síla se projeví tak, že člověk při provokaci zachová chladnou hlavu. Konflikt se vyřeší jen tehdy, když obě strany s řešením souhlasí. Řada lidí má tendenci raději dominovat než vyjednávat. Člověk by se měl vždy snažit vyjednávat, protože tak dokazuje respekt k druhému i své pozitivní silné stránky.

36. SEZENÍ: VNÍMÁNÍ HNĚVU A ZACHÁZENÍ S HNĚVEM

Obsah:

- Zbytek prezentací Pracovních listů 23, 24
- Teorie vnímání hněvu a zvládání hněvu.
- Silueta postavy – vyznačit pocity na těle a následné myšlenky.
- Řetězec hněvu a úrovně hněvu

Vnímání hněvu
Tělesné známky hněvu

Nakreslete na flipchart hrubý nárys lidského těla. Nechte účastníky pojmenovat a zakreslit, ve kterých částech těla cítí, když se rozčílí. Zeptejte se, jaké změny vnímají v těchto částech těla.

Vysvětlete:

Pochopení, jak člověk na svém těle pozná hněv, je první krok k zaregistrování osobních varovných signálů a ke včasnému uvědomění, že přichází hněv. Pokud člověk tyto známky zná, může mu to pomoci s hněvem pracovat a vyjádřit ho tak, aby nikomu neublížil.

Chování jako známka hněvu = když se rozčílíme, zažíváme nejen fyzické změny – mění se i naše chování.

Cvičení – **Jak se chováte, když jste rozčilení (např. se stáhnou, vyvolají bitku).**

Myšlenky jako známky hněvu = při hněvu se nemění jen tělo a chování, ale i naše myšlenky.

Cvičení – **Jaké máte myšlenky, když jste rozčilení?**

Úroveň podráždění a hněvu

Když ve hněvu uděláme něco impulzivního, můžeme si myslet, že to souviselo jen s tímto specifickým okamžikem, např. kdy nás někdo vyprovokoval. Často věříme, že neexistuje možnost zabránit takové impulzivní reakci. Ve skutečnosti se ale většinou stává celá řada věcí, které přispívají k tomu, že hněv dospěje do bodu varu.

Příklad

Ujel Vám autobus. => Při dobíhání autobusu jste si narazil prst u nohy. => Pak nemůžete najít klíč od auta. => Stojíte v koloně. => Bojíte se, že přijdete pozdě do práce. => Vrazí do Vás nějaké auto. => **EXPLOZE**

Zdůrazněte, že explozi nezpůsobilo auto, které do Vás vrazilo. Šlo to jedno s druhým, až jste se dostal do bodu varu. Tomu říkáme řetězec hněvu – jedna událost je spojena s druhou a hněv se stupňuje.

Vysvětlení úrovně hněvu

Hněv může být různě intenzivní. Můžeme si ho představit na škále – od 1 (velmi slabý) do 100 (extrémně intenzivní).

Úroveň 1 byste možná ani neoznačili jako hněv, ale spíš jako rušivý element nebo iritaci. V příkladu výše by mohl být nedoběhnutý autobus a naražený prst u nohy rušivý element nebo iritace. Ale i kdyby to tak někomu nepřipadalo – pocit, který tyto události vyvolají, je formou hněvu. Takové rušivé elementy nebo iritace, které často ignorujeme, se kumulují a vedou k tomu, že nakonec vybuchneme kvůli zdánlivě nevýznamné věci. Čím lépe tedy dokážete vnímat i slabé pocity hněvu a vyjádřit je, tím menší je pravděpodobnost, že vybuchnete.

Cvičení: Rozložte na stůl kartičky se slovy: dotčený, rozzlobený, naštvaný, iritovaný, rozezlený, rozzuřený, mrzutý, otrávený, výbušný. Účastníci je umístí na škálu od 0 do 100.

Úrovně hněvu

Úroveň 1	**Úroveň 2**	**Úroveň 3**
1 →	**50** →	**100** →
dotčený	rozzlobený	mrzutý
iritovaný	rozezlený	rozzuřený
popuzený	otrávený	výbušný

Nechte každého účastníka, aby vytvořil řetězec hněvu pro situaci, kterou někdy zažil, a identifikoval tak jednotlivé úrovně hněvu.

Příklad:

Úroveň 1: popuzený – dostal jsem výtku kvůli údajnému špatnému pracovnímu výkonu, i když jsem pracoval.
Úroveň 2: rozezlený – odsouzený v sousední cele poslouchá hudbu tak nahlas, že se nedá usnout.
Úroveň 3: rozzuřený – přítelkyně mně řekla, že mě nemůže navštívit.

37. SEZENÍ: JAK ZACHÁZÍME S HNĚVEM

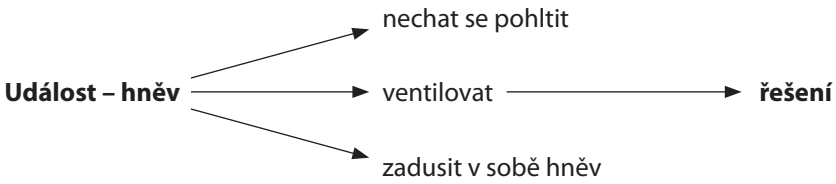
Obsah:

• Brainstorming – jak zacházíme s hněvem?
• Na flip – způsoby zacházení s hněvem + jeden ze způsobů ventilace „vnitřní řeči
• Příklady diskutovat ve skupině
• Domácí úkol – Pracovní list 25

Nechte skupinu diskutovat o možnostech zacházení s hněvem.

Vysvětlete skupině, že v každé situaci v zásadě existují tři cesty, jak zacházet s hněvem: nechat se pohltit hněvem, zadusit ho v sobě nebo ho ventilovat.

Nakreslete na flipchart toto:



Nechat se pohltit hněvem

Lidé, kteří se nechají hněvem pohltit, dávají vinu za svůj hněv často druhým („To jsi udělal naschvál!“,„Byla to tvoje chyby!“ atd.). Druhý se pak cítí napadený a snaží se vinu vrátit nebo něco vyčítat. To často vede k hádce nebo bitce, takže to není vhodná cesta pro vyjádření hněvu.

Zadusit v sobě hněv

Lidé, kteří v sobě hněv zadusí, se mu vyhnou tím, že zapřou, že by byli rozzlobení. Místo toho hledají vinu za inkriminovanou událost v sobě, pochybují o sobě nebo se snaží se rozumně přesvědčit o tom, že vůbec nejsou rozzlobení. To vede k tomu, že je hněv vnitřně dál nahlodává, kumuluje se a možná mnohem později dojde i k explozi. Zadusit v sobě hněv tedy také není vhodná cesta pro zacházení se hněvem.

Ventilovat hněv

Existují různé vhodné metody práce s hněvem. Můžeme ho vnímat, sdělit ostatním své pocity, dát si pauzu, když se hněv stupňuje, vystupovat spíše sebevědomě než agresivně, zůstat v kontaktu s našimi pocity a naším sebevědomím, aplikovat vnitřní řeč a strategie řešení problémů. Některé tyto techniky se rozebíraly v sezeních na téma komunikace, sebevědomé chování a řešení problémů, o některých budeme mluvit později.

Připomeňte skupině **vnitřní řeč**, její tři kroky a to, jakým způsobem vnitřní řeč naznačuje, jak se cítíte kvůli chování druhého. Tato technika může pomoci hněv ventilovat a může snížit pravděpodobnost, že budete jednat agresivně.

Tři kroky vnitřní řeči:

• Cítím se… (Popište, jak se cítíte, aniž byste vyjadřoval svůj názor.)
• Když… / Kvůli… (Popište chování, které se Vám nelíbí, aniž byste někomu toto chování dával za vinu.)
• Příště bych byl radši… (Popište chování, které by z Vaší strany mohlo být lepší – ale neklaďte nároky na druhé.)

Informujte skupinu, že budete v následujících sezeních probírat strategie, které zjednodušují ventilaci hněvu. Zdůrazněte, jak je pro práci s hněvem důležitý další nácvik zvládání stresu. Vyzdvihněte význam relaxace, zklidnění těla a mysli a snížení tělesného napětí, což sníží i úroveň hněvu.

Rozdejte **Pracovní list 25: Vnímání hněvu**

Na příště bude vypracovaný bod 1. = Podle čeho poznáte, že jste rozčilený? Napište to. Zeptejte se tří lidí z Vašeho oddílu, jak poznají, že jste rozčilený.

Další body z Pracovního listu 25 ještě probereme v lekci.

- Najděte ke každému pojmu hněvu (dotčený, rozzlobený, naštvaný, iritovaný, rozezlený, rozzuřený, mrzutý, otrávený, výbušný) vždy jeden příklad ze svého života a z pobytu ve vězení.
- K jednomu příkladu vytvořte řetězec hněvu.
- Popište, jak jste tehdy s hněvem pracoval.
- Přemýšlejte, jaké možnosti práce s hněvem mohly být úspěšnější.

PL 25: VNÍMÁNÍ HNĚVU

1. Podle čeho poznáte, že jste rozčilený? Sepište příznaky. Zeptejte se pak ostatních lidí ve Vašem oddíle, podle čeho poznají, že jste rozčilený.

2. Najděte ke každému pojmu hněvu (dotčený, rozzlobený, naštvaný, iritovaný, rozezlený, rozzuřený, mrzutý, otrávený, výbušný) vždy jeden příklad ze svého života a z pobytu ve vězení.

3. K jednomu příkladu vytvořte řetězec hněvu.

4. Popište, jak jste tehdy s hněvem pracoval.

5. Přemýšlejte, jaké možnosti práce s hněvem mohly být úspěšnější.

38. SEZENÍ: NÁCVIK ZVLÁDÁNÍ HNĚVU – MODEL ABC

MODEL ABC

Obsah:

- Prezentace vypracovaného Pracovního listu 25
- Práce s frustrujícími situacemi
- Představení ABC na flip
- Věnovat se hlavně B, které mají velký vliv na další jednání (naučit se nevidět jednu myšlenku, vybíráme často tu nejhorší, která ovlivňuje naše další jednání, existuje daleko více variant, jak situaci hodnotit.)
- Procvičování ve skupinách ABC

Cvičení

Každý účastník dostane jednu z níže uvedených frustrujících situací.
Zodpoví otázky: **„Jak se mi podaří hněv (a) zadusit, (b) ventilovat nebo (c) se nechám hněvem pohltit."**

- Moc jste se těšil na přítelkyni, která měla přijít na delší návštěvu, ona se také těšila. Váš kontaktní pracovník souhlasil. Teď Vám ale vedoucí oddílu řekl, že žádost byla zamítnuta, protože je Vaše chování stále ještě nevypočitatelné.
- Zítra se má rozhodnout o Vašem zařazení do středního stupně zabezpečení, na které již dlouho čekáte. Dnes jste se ale dozvěděl, že odpovědný pracovník nebude přítomen nejméně čtyři týdny a nikdo ho nebude zastupovat.
- Po prohlídce Vaší cely je všude nepořádek. Kontrolované předměty nikdo nevrátil na původní místo. Fotografie Vaší přítelkyně je natržená.
- V oddílu o Vás někteří spoluvězni mluví jako o práskači. U oběda si k vám sedají jen pachatelé sexuálně motivovaných činů a vychovatel se k Vám v přítomnosti spoluvězňů chová velmi přívětivě.
- Někdo z Vaší rodiny onemocněl. Chcete si mimořádně zatelefonovat. Jediný přítomný vychovatel Vám řekne: „Je mi líto, ale to by mohl říct každý. Sežeňte si potvrzení."

Rozdejte **Pracovní list 26: Zvládání hněvu** a proberte ho.

Poznámky pro lektory

Model ABC pro vysvětlení role stylů myšlení
(Přizpůsobeno podle Petermann & Reinecker Hrsg., 2005, Handbuch der Klinischen Psychologie und Psychotherapie)

Kognitivní teorie vycházejí z toho, že psychické poruchy a abnormality v chování jsou minimálně částečně dány vzorcem myšlení dotyčného.

V 50. letech vytvořil Američan Albert Ellis teorii o roli hodnocení u psychických poruch. Identifikoval minimálně čtyři základní kategorie odpovídající nejrozšířenějším vzorcům hodnocení: 1. Absolutní nároky, 2. Generalizované negativní hodnocení sebe sama a druhých, 3. Katastrofické vidění a 4. Nízká frustrační tolerance.

Na konci 50. let a začátku 60. let vyvinul Američan Aaron T. Beck kognitivní teorii deprese. Pacient s depresí je charakterizován Negativním pohledem na sebe sama, na své okolí a svou budoucnost. (Vnímá sám sebe jako neschopného člověka bez hodnoty, okolí chápe jako zdroj zklamání a budoucnost je podle něj beznadějná.) Později byla Beckova teorie rozšířena na další druhy poruch jako úzkostné poruchy a poruchy osobnosti.

Na konci 60. let a na začátku 70. let představil Meichenbaum svou teorii o vnitřním dialogu. Podle ní může to, co si sami ve svých úvahách řekneme, ovlivnit naše chování a naše emoce. Jeho teorie zahrnuje „nácvik stresujících situací". Schopnost zvládnout stresující situaci podle Meichenbauma do značné míry závisí na vnitřním dialogu. Přiměřená věta pro zvládnutí stresu by např. byla: „To hraní rolí zvládneš výborně." Nepřiměřená věta by pak zněla: „Ta tvoje přednáška bude jedna velká katastrofa."

Vzorce myšlení, hodnocení apod. se často osvojují v dětství a aktualizují se situacemi, např. konflikty, neúspěchy, rozchody a ztrátami. Často probíhají tak rychle a automaticky, že je nestihneme vědomě vnímat. To se nám podaří až při následné analýze situace. Při častém cvičení sebepozorování se mohou dotyčnému později tyto myšlenky vybavit znovu, až nastane podobná situace.

Terapeutický postup při kognitivní terapii

Vysvětlení základního modelu

Zde je vhodné názorné představení modelu. Účastníci mají pochopit fungování modelu, rozhodující roli myšlenek a jejich omylnost. Pro ilustraci modelu slouží obecné příklady i příklady specifické pro účastníky. Na úvod jsou vhodné příklady z různých životních oblastí, tím se vyhneme odporu a tématům, která vzbuzují hněv. Když účastník model nepochopí nebo ho odmítne, nedokáže smysluplně aplikovat metody změny kognitivních procesů.

Explorace pocitů, tělesných reakcí a způsobů chování a souvisejících stylů myšlení v konkrétní situaci

Probírají se specifické situace, které u účastníka vyvolávají hněv. Účastníci by si tedy měli představit starší situace (před uvězněním) nebo situace z běžného dne ve věznici. Tyto situace budou případně doplněny o tělesné reakce a budou rozděleny podle modelu ABC. Vhodné otázky: „Co se vám honilo hlavou, když jste se tak cítil?", „Jaké myšlenky/představy se vázaly k tomu pocitu/chování?" Vhodná jsou i imaginační cvičení a hraní rolí. V době mezi sezeními by účastníci měli zaznamenávat sebepozorování do formulářů.

Zpochybnění myšlenek identifikovaných jako dysfunkční v sokratickém dialogu

Zde by měl lektor účastníkovi vysvětlit, že na myšlenky/interpretace lze nahlížet jako na hypotézy. Tyto interpretace se považují za jeden z několika možných náhledů na sebe a svět.

Tyto interpretace pak mohou být ověřovány podle různých kritérií (jsou přínosné, reálné, logické…?). K ověření lze aplikovat různé techniky: Distancování – „Jak by situaci A asi hodnotil někdo jiný?", Reatribuce – „Jaká jiná vysvětlení situace A by mohla existovat kromě toho, o kterém jsem přesvědčený já?"; Testování reálnosti – „Jaké doklady/důkazy mluví pro/proti?"; Humorné přehánění; Hledání absolutních nároků a premis – „Jak to, že musím…?", „Kde je to napsané?".

Ústřední strategií lektora je *sokratický dialog*, což je typ vedení rozhovoru, kdy lektor účastníka opatrně vede. Ten má reflektovat o svém vlastním myšlení, identifikovat rozpory (např. mezi myšlením a cíli) a vyvozovat z toho nové závěry formou nového náhledu.

Vytvoření funkčních stylů myšlení

Závěry posledního kroku se shrnou do přínosných vět týkajících se dané situace. Občas jsou lepší neverbální obrázky nebo symboly.

Nácvik nových stylů myšlení

Nové způsoby myšlení se nacvičují formou myšlenkových cvičení, zapisování, čtení, imaginačních a behaviorálních cvičení.

Model ABC

Myšlenky a přesvědčení jsou dány našimi pocity a chováním, nikoliv situací. Popište model ABC a jeho aplikaci v různých oblastech.

Napište na tabuli následující osu a model vysvětlete na příkladech z každodenního života (např. oslovit nějakou ženu, přijmout kritiku). Ideálně by měly být k příkladu prezentovány dva úhly pohledu pro ilustraci vlivu přesvědčení/hodnocení na důsledky.

Činy → Hodnocení → Důsledky
(A) **(B)** **(C)**

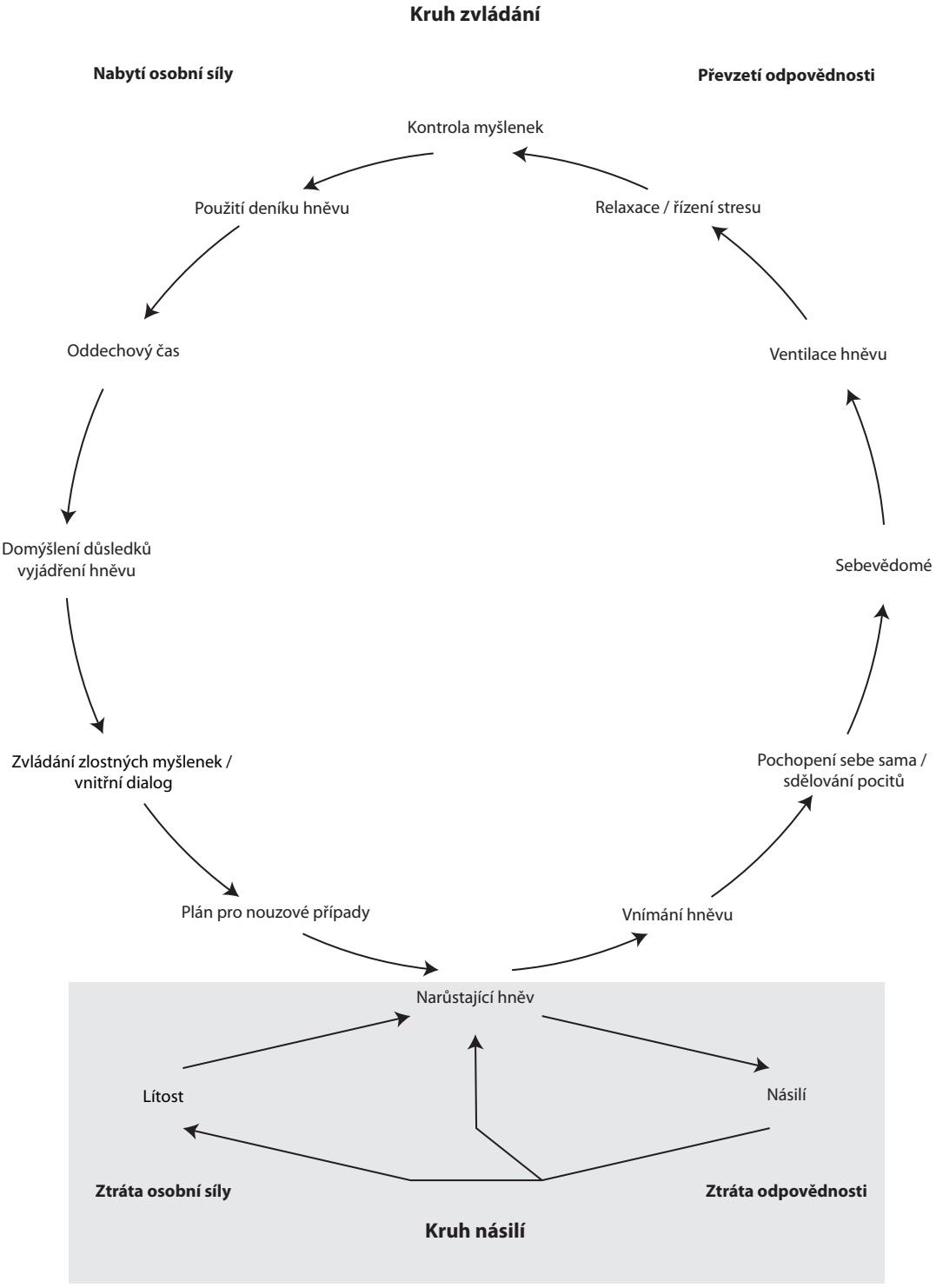
Diskutujte o modelu aplikovaném na situace, které nevzbuzují hněv. Pak si představte příklad níže. Zdůrazněte roli myšlenek, nikoliv události. Hledejte alternativní hodnocení/myšlenky a diskutujte o jejich vlivu na důsledky.

(A) Aktivující činy (událost) = Přítelkyně mně řekla, že musí zůstat déle v práci.

(B) Hodnocení = Je s nějakým jiným mužem a podvádí mě nebo pro ni nejsem dost důležitý.

(C) Důsledky = Rozčílím se. Když přijde domů, nevšímám si jí, nebo na ni křičím.

PL 26: ZVLÁDÁNÍ HNĚVU



Strategie a pomůcky:

- identifikace zlostných myšlenek, dotazování a pozitivní vnitřní dialog,
- ventilace hněvu (pozitivní realizace),
- sdělování pocitů a sebevědomé vyjádření hněvu,
- oddechový čas,
- nácvik relaxačních technik (PSR),
- Deník hněvu,
- Plán pro nouzové situace.

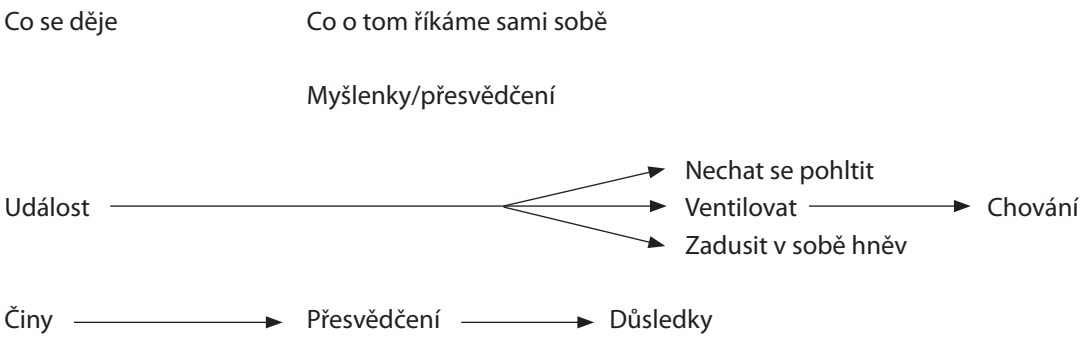
39. SEZENÍ: MODEL ABC A AGRESE

Obsah sezení:

- Rozdat Deník hněvu (úkol na celý týden)
- Cvičení ve dvojicích (opakování modelu ABC, konkrétní příklady)
- Krok 5, 6, hraní rolí (Petr a Anna)

Na základě diagramu níže můžete vytvořit souvislost mezi modelem ABC a modelem zvládání hněvu. Nastiňte myšlenku, že naše myšlenky a přesvědčení ovlivňují způsob, jak zacházíme s hněvem.

Nakreslete na flipchart tento diagram:



Vysvětlete, jak to, co si myslíme, ovlivňuje naše chování. Tento proces se děje v době mezi událostí a naší reakcí na událost. Myšlenky ovlivňují, jak se cítíme a jak se chováme.
Demonstrujte koncept ABC v následujícím hraní rolí.

Cvičení: Hraní rolí Petr a Anna
Rozdejte **Pracovní list 27: Hraní rolí – scénář 1**

Nechte účastníky zahrát tuto scénu. Jsou tři role – Petr, Petrovy myšlenky a Anna. Petrovy myšlenky sedí za Petrem.

Scénář 1: Pátek večer doma u Petra a Anny

Petr: Ahoj, lásko, už jsem doma. Dneska byl v práci hodně těžký den. Jsem úplně hotový. Co kdybychom si zašli na chvíli do hospody na drink a cestou domů si koupíme něco k jídlu?

Anna: Mně se nikam nechce. Ještě musím před večeří něco zařídit. Stejně si nemůžeme restauraci dovolit.

Petrovy myšlenky: Co to má být? Celý den jsem tvrdě makal. Nenechám si od tebe diktovat, co mám a nemám dělat. Zval jsem tě na drink, a jestli nechceš, tak je to tvůj problém. Nikdo mně nebude říkat, co mám a nemám dělat. Půjdu do hospody, ať se ti to líbí nebo ne.

Petr: To víš, že jo! Celý den jsem tvrdě makal a rozhodně s tebou nebudu diskutovat, co budu a nebudu dělat. Zval jsem tě na drink, a jestli nechceš, je to tvoje věc. Nikdo mně nebude říkat, co mám a nemám dělat. Půjdu do hospody, ať se ti to líbí nebo ne.

Anna: Ty zabedněnej paličáku! Nemysli si, že ti budu chystat večeři!

Diskuze o hraní rolí: Zeptejte se účastníků, co jsou podle jejich názoru Petrova přesvědčení, která řídí jeho myšlenky. Co si myslí o Anně a o jejich vztahu?

Úkol: Účastníci společně přemýšlejí, jak by mohly být Negativní myšlenky nahrazeny pozitivními, aby z toho pro Petra a Annu vzešlo smírné řešení. Pak hru zopakujte s Petrovými změněnými myšlenkami. K tomu můžete použít buď výsledky skupinové práce nebo tento scénář.

Rozdejte **Pracovní list 28: Hraní rolí – scénář 2**

Scénář 2:

Petr: Ahoj, lásko, už jsem doma. Dneska byl v práci hodně těžký den. Jsem úplně hotový. Co kdybychom si zašli na chvíli do hospody na drink a cestou domů si koupíme něco k jídlu?

Anna: Mně se nikam nechce. Ještě musím před večeří něco zařídit. Stejně si nemůžeme restauraci dovolit.

Petrovy myšlenky: Sakra! Po takovým dnu už vážně nemám náladu ještě na tohle. Ale asi taky měla těžký den. Přežiju to, když dneska nikam nepůjdeme. Bez ní by mě to ani nebavilo. Navíc si to vážně nemůžeme dovolit. Tak teda někdy jindy.

Petr: Tak jo. Dneska zůstaneme doma. Stejně jsem hodně unavený a už se mně nic nechce dělat. Tak půjdeme zítra?

Anna: Tak jo. Půjdeme zítra.

Zdůrazněte, jak je důležité pozorovat naše myšlenky, abychom je mohli ovlivnit. Negativní myšlenky se nám budou stále vracet, ale můžeme je nahradit pozitivními myšlenkami, které nám pomohou zacházet s naším konstruktivním hněvem a pozitivně změnit důsledky našich činů.

Deník hněvu

Pokyny pro lektory:

Od tohoto sezení se bude používat deník hněvu. Doporučujeme probrat minimálně dva záznamy v každém sezení po dobu realizace modulu zvládání agrese. Lektoři tak zjistí, jestli účastníci vedou deníky správně a jestli je používají tak, aby dokázali lépe zacházet s hněvem. Účastníci by měli s deníky pokračovat i po ukončení modulu.

Pokyny pro účastníky:

Deník hněvu Vám má pomoci vnímat svůj hněv a vyjádřit ho. Ukáže Vám, jak často a jak intenzivně se rozčilujete a jak můžete s hněvem zacházet. Poskytne Vám čas se zastavit a pozorovat situaci – přemýšlet o tom, co se děje, co jste si mysleli, cítili a udělali a jak jste mohli situaci vyřešit jinak. Pozorování svých reakcí na situace je důležité z mnoha důvodů.

- Když pozorujete své chování, můžete ho změnit.
- Když pozorujete situace, ve kterých se rozčílíte, můžete pracovat s reálnými situacemi, které se Vám stávají.
- Lépe si budete uvědomovat své reakce v situacích (myšlenky, pocity, tělesné projevy a chování).
- Naučíte se řadu technik, jak zacházet s hněvem, a možná si ani nevšimnete, že je používáte. Díky zaznamenávání situací, které ve Vás vyvolávají hněv, a způsobů, jak s nimi zacházíte, budete moci sledovat své pokroky.

Rozdejte **Pracovní list 29: Deník hněvu**.

Rozdejte dostatek exemplářů na dva týdny (na účastníka) a deník se skupinou proberte.

Cvičení na práci s deníkem – Představte si situaci, ve které jste se nedávno rozčílil, a zapište ji do deníku.

Nechte účastníky vypracovat 1–2 záznamy. Můžete použít vlastní příklady/zkušenosti.

PL 27: HRANÍ ROLÍ PETR A ANNA

Informace pro herce ztvárňujícího Petra: Máte za sebou náročný den a chcete jít s přítelkyní Annou do kina a možná na nějaký drink a takto to Anně navrhnete. Vaše myšlenky bude zprostředkovávat jiný herec. Chovejte se tak, jak Vám to napoví myšlenky. Máte pocit, že Vás Anna až moc úkoluje a omezuje.

Informace pro herce ztvárňující Annu: Máte za sebou náročný den a těšíte se na klidný večer doma, možná si uděláte pohodlí na gauči a podíváte se na nějaký seriál. Máte pocit, že ve vztahu taháte za kratší konec a že Petr moc utrácí.

Informace pro herce ztvárňujícího Petrovy myšlenky: „Celý den jsem tvrdě makal. Nenechám si od tebe diktovat, co mám a nemám dělat. Zval jsem tě na drink, a jestli nechceš, tak je to tvůj problém. Nikdo mně nebude říkat, co mám a nemám dělat. Půjdu do hospody, ať se ti to líbí nebo ne."

Scénář 1: Pátek večer doma u Petra a Anny

Petr: Ahoj, lásko, už jsem doma. Dneska byl v práci hodně těžký den. Jsem úplně hotový. Co kdybychom si zašli na chvíli do hospody na drink a cestou domů si koupíme něco k jídlu?

Anna: Mně se nikam nechce. Ještě musím před večeří něco zařídit. Stejně si nemůžeme restauraci dovolit.

Petrovy myšlenky: Co to má být? Celý den jsem tvrdě makal. Nenechám si od tebe diktovat, co mám a nemám dělat. Zval jsem tě na drink, a jestli nechceš, tak je to tvůj problém. Nikdo mně nebude říkat, co mám a nemám dělat. Půjdu do hospody, ať se ti to líbí nebo ne.

Petr: To víš, že jo! Celý den jsem tvrdě makal a rozhodně s tebou nebudu diskutovat, co budu a nebudu dělat. Zval jsem tě na drink, a jestli nechceš, je to tvoje věc. Nikdo mně nebude říkat, co mám a nemám dělat. Půjdu do hospody, ať se ti to líbí nebo ne.

Anna: Ty zabedněnej paličáku! Nemysli si, že ti budu chystat večeři.

PL 28: HRANÍ ROLÍ PETR A ANNA

Scénář 2:

Petr: Ahoj, lásko, už jsem doma. Dneska byl v práci hodně těžký den. Jsem úplně hotový. Co kdybychom si zašli na chvíli do hospody na drink a cestou domů si koupíme něco k jídlu?

Anna: Mně se nikam nechce. Ještě musím před večeří něco zařídit. Stejně si nemůžeme restauraci dovolit.

Petrovy myšlenky: Sakra! Po takovým dnu už vážně nemám náladu ještě na tohle. Ale asi taky měla těžký den. Přežiju to, když dneska nikam nepůjdeme. Bez ní by mě to ani nebavilo. Navíc si to vážně nemůžeme dovolit. Tak teda někdy jindy.

Petr: Tak jo. Dneska zůstaneme doma. Stejně jsem hodně unavený a už se mně nic nechce dělat. Tak půjdeme zítra?

Anna: Tak jo. Půjdeme zítra.

PL 29: DENÍK HNĚVU

Jméno: ..... **Datum:** ..... **Čas:** .....

Kde jste byl? .....

.....

Kdo další tam byl? .....

Řetězec událostí – co se stalo? .....

.....

.....

Varovné signály – jaké tělesné varovné signály jste zaznamenal? .....

.....

Co jste si myslel? .....

.....

.....

Co jste cítil? .....

.....

Co jste dělal? .....

.....

Úroveň hněvu: Jak jste byl rozčilený? (zakřížkujte)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
rozrušený					rozčilený				naštvaný

Jak situace dopadla? .....

.....

Jaké techniky zvládání stresu jste použil? .....

.....

40. SEZENÍ: ODDECHOVÝ ČAS

Obsah sezení:

- Technika Oddechový čas
- Prezentace Deníků hněvu
- Teorie krátkodobých a dlouhodobých cílů – práce ve dvojicích na specifickém příkladu, stáhnout na teorii ABC, zjistit, zda všichni chápou.

Zopakujte se skupinou techniky, které si účastníci osvojili v modulu řízení stresu pro práci s vypjatými situacemi způsobujícími stres (např. hluboké dýchání, počítání, příjemná představa, relaxační techniky). Nyní se účastníci naučí techniku oddechového času.

ODDECHOVÝ ČAS

Tato metoda dokáže změnit způsob, jak přistupujete k hněvu. Lze ji použít, když si všimnete, že se začínáte rozčilovat a je nebezpečí, že nad sebou ztratíte kontrolu.

Jak Oddechový čas funguje?

- Když si všimnete, že Váš hněv narůstá, tělo je v tenzi a Vy už brzy ztratíte kontrolu, řekněte sám sobě i dotyčnému, se kterým máte konflikt: „To mě fakt štve. Potřebuju pauzu."
- Vystupte ze situace a držte se minimálně hodinu mimo. Dopřejte si čas na zchlazení a získejte odstup.
- Během této doby nepijte alkohol, neřiďte auto a neberte drogy.
- Udělejte něco pozitivního pro snížení energie hněvu, která se při konfliktu vytvořila – projděte se, běhejte, jděte do své cely, malujte, poslouchejte hudbu, posilujte s činkami nebo dělejte domácí úkoly.

Brainstorming na téma aktivity během oddechového času ve vězení i mimo vězen.

- Přemýšlejte o různých možnostech, jak konflikt ukončit.
- Až se zklidníte, rozhodněte se, jestli se k té situaci vrátíte. Mnohdy je možné nechat situaci „vyšumět", ale v mnoha případech budete muset konflikt vyřešit.
- Vyslovte to. Mluvte o tom, co Vás rozčílilo. Nezapomeňte, že když se budete snažit dokázat, že jste měl pravdu, tak se diskuze zřejmě spustí nanovo od začátku. Mluvte o tom, jak se cítíte a jak se cítí Váš protějšek a hledejte řešení, která budou lépe vyhovovat oběma.
- Vezměte si oddechový čas, když se začínáte *rozčilovat* – později by to bylo těžší.

Vyzdvihněte, že se jedná o **oddechový čas**, nikoliv o **únik**. Oddechový čas není důvod ani omluva pro odchod do nejbližší hospody. Je to technika zvládání narůstajících emocí, **než** se dostanou mimo kontrolu.

Požádejte účastníky, aby vymysleli příklady příležitostí, kdy si vzali oddechový čas. Ptejte se jich na to, jak oddechový čas situaci ovlivnil. Zeptejte se těch účastníků, kteří tuto techniku ještě nikdy nepoužili, jaké by to bylo, kdyby ji použili.

Oddechový čas ve vězení

Vysvětlete: Když je člověk ve vězení, pak si těžko vybere oddechový čas a těžko se stahuje z konfliktní situace. Přesto obvykle jde se vymanit z bezprostřední situace a schladit horkou hlavu (např. odejít do své cely). Občas se ve vězení dějí věci, které nemáte pod kontrolou, a cítíte se bezmocně. Možná nedokážete zvládnout každý konflikt strategiemi, o kterých jsme mluvili. Ale nejednat násilně – to je stále Vaše odpovědnost.

Nechte účastníky shromáždit situace, ve kterých se mohli stáhnout, ale rozhodli se zůstat. Co Vám zabránilo ve vystoupení ze situace? Co bylo důsledkem? Jak mohl výsledek vypadat, kdybyste vystoupili včas? *Rozdejte* **Pracovní list 30: Oddechový čas**

PL 30: ODDECHOVÝ ČAS

Jakmile si všimnete, že se rozčilujete a je riziko, že nad sebou ztratíte kontrolu, vezměte si oddechový čas. Ten Vám pomůže zacházet s hněvem a zabránit újmě své i druhých.

- Když si všimnete, že Váš hněv narůstá, tělo je v tenzi a Vy už brzy ztratíte kontrolu, řekněte sám sobě i dotyčnému, se kterým máte konflikt: „To mě fakt štve. Potřebuju pauzu."
- Vystupte ze situace a držte se minimálně hodinu mimo. Dopřejte si čas na zchlazení a získejte odstup.
- Během této doby nepijte alkohol, neřiďte auto a neberte drogy.
- Udělejte něco pozitivního pro snížení energie hněvu, která se při konfliktu vytvořila – projděte se, běhejte, jděte do své cely, malujte, poslouchejte hudbu, posilujte s činkami nebo dělejte domácí úkoly.
- Přemýšlejte o různých možnostech, jak konflikt ukončit.
- Až se zklidníte, rozhodněte se, jestli se k té situaci vrátíte. Mnohdy je možné nechat situaci „vyšumět", ale v mnoha případech budete muset konflikt vyřešit.
- Vyslovte to. Mluvte o tom, co Vás rozčílilo. Nezapomeňte, že když se budete snažit dokázat, že jste měl pravdu, tak se diskuze zřejmě spustí nanovo od začátku. Mluvte o tom, jak se cítíte a jak se cítí Váš protějšek a hledejte řešení, která budou lépe vyhovovat oběma.
- Vezměte si oddechový čas, když se začínáte rozčilovat – později by to bylo těžší.

Oddechový čas není **únik**. Oddechový čas není důvod ani omluva pro odchod do nejbližší hospody. Je to technika zvládání narůstajících emocí, **než** se dostanou mimo kontrolu.

Oddechový čas ve vězení

Když je člověk ve vězení, pak si těžko vybere oddechový čas a těžko se stahuje z konfliktní situace. Přesto obvykle jde se vymanit z bezprostřední situace a schladit horkou hlavu (např. odejít do své cely). Občas se ve vězení dějí věci, které nemáte pod kontrolou, a cítíte se bezmocně. Možná nedokážete zvládnout každý konflikt strategiemi, o kterých jsme mluvili. Ale nejednat násilně – to je stále Vaše odpovědnost.

41. SEZENÍ: DOMÝŠLENÍ DŮSLEDKŮ

Obsah sezení:

• Připomenout průběžné psaní a prezentování deníku hněvu dle potřeby.
• Pracovní list 30 –> skupinky po dvou –> vypracují –> reflexe ve skupině
• Zadání Pracovního listu 31 Naučené vzorce chování a hněvu –> probráno –> na další sezení vypracovat vlastními slovy

DOMÝŠLENÍ DŮSLEDKŮ

Kromě **oddechového času** existují další možnosti zvládání hněvu. Mluvili jsme již o tom, jak lze kontrolovat své myšlenky **pozitivním vnitřním dialogem**. Nyní se budeme bavit o tom, jak nám může **přemýšlení o důsledcích** našeho chování pomoci kontrolovat hněv.

Krátkodobé a dlouhodobé důsledky

Přemýšlení o důsledcích našeho chování nám může pomoci kontrolovat hněv. Domýšlení důsledků je možnost kontroly hněvu, protože předem zvážíme a zhodnotíme možné budoucí důsledky našeho chování. Pomoci může tato otázka:

„Co se stane, když to, co mám v plánu, opravdu realizuju?“

Důležité je zohledňovat krátkodobé i dlouhodobé důsledky chování. Ne vše, co má příznivé důsledky krátkodobě, se vyplatí i z dlouhodobého hlediska.

Příklad:

Agresivní čin	Krátkodobé důsledky	Dlouhodobé důsledky
Uhodím spoluvězně	Zavřu mu to pusu.	Kázeňské řízení (možno až trestný čin), vyřazení z oddílu, zhoršení podmínek pro podání PP atd.

Cvičení:

Nechte účastníky jednoho po druhém popsat konkrétní agresivní jednání z poslední doby a jeho krátkodobé a dlouhodobé důsledky a zaznamenejte to na flipchart.

Diskuze:

Dotazy k diskuzi. Body, které se nestihnou probrat na sezení, se zadají jako domácí úkol **Pracovní list 32: Domýšlení důsledků**.

• Proč tak málo přemýšlím o dlouhodobých důsledcích mého chování?
• V jakém poměru jsou krátkodobé výhody k dlouhodobým nevýhodám agresivního chování?
• Co ztrácím z dlouhodobého hlediska, když se rozhodnu pro krátkodobé výhody?
• O co jsem přišel, když jsem nepřemýšlel o dlouhodobých důsledcích?
• Co by bylo jinak, kdybych přemýšlel o dlouhodobých důsledcích?
• Jaké byly/jsou důsledky mého chování pro rodinu a přátele?

Pracovní list 31: Naučené vzorce reakcí na hněv.

PL 31: NAUČENÉ VZORCE REAKCÍ NA HNĚV

Způsob, jak dnes vyjadřujete hněv, je zřejmě výsledkem vzorce reakcí, který jste se naučil kdysi. Z výroků a chování lidí okolo nás se například učíme být agresivní a násilní. Toto cvičení Vám má pomoci identifikovat výroky ohledně hněvu a násilí, které jste vnímal v době dospívání. Uveďte nějakou důležitou osobu ze svého dětství a odpovězte na následující otázky.

Jak se ve Vaší rodině vyjadřoval hněv? Co jste se naučil o tom, jak se vyjadřuje hněv vůči druhým?

Jak osoby, které v době Vašeho dětství hrály ve Vašem životě nějakou roli (např. rodiče), přistupovaly ke konfliktům?

Jaké styly řešení konfliktů jste se naučil a nadále je používáte?

Jak jsou přínosné?

Co jste se naučil o zvládání problémů, které vyvolávají hněv?

Co jste se naučil o trestech za neakceptovatelné chování?

Co jste se v době dospívání naučil o násilí?

Jaké styly zacházení s konflikty jste se naučil a předáváte je svým dětem?

Jaký vliv má Vaše dětství a výchova na Vaše dnešní chování?

PL 32: KRÁTKODOBÉ A DLOUHODOBÉ DŮSLEDKY

Přemýšlení o důsledcích našeho chování nám může pomoci kontrolovat hněv. Domýšlení důsledků je možnost kontroly hněvu, protože předem zvážíme a zhodnotíme možné budoucí důsledky našeho chování.
Pomoci může tato otázka: „Co se stane, když to, co mám v plánu, opravdu realizuju?“

Důležité je zohledňovat krátkodobé i dlouhodobé důsledky chování. Ne vše, co má příznivé důsledky krátkodobě, se vyplatí i z dlouhodobého hlediska.

Příklad:

Agresivní čin	**Krátkodobé důsledky**	**Dlouhodobé důsledky**
Uhodím spoluvězně	Zavřu mu to pusu.	Kázeňské řízení (možno až trestný čin), vyřazení z oddílu, zhoršení podmínek pro podání PP atd.

Úkol:

- Proč tak málo přemýšlím o dlouhodobých důsledcích mého chování?
- V jakém poměru jsou krátkodobé výhody k dlouhodobým nevýhodám agresivního chování?
- Co ztrácím z dlouhodobého hlediska, když se rozhodnu pro krátkodobé výhody?
- O co jsem přišel, když jsem nepřemýšlel o dlouhodobých důsledcích?
- Co by bylo jinak, kdybych přemýšlel o dlouhodobých důsledcích?
- Jaké byly/jsou důsledky mého chování pro rodinu a přátele?

Napište tři situace, ve kterých jste se choval agresivně, a pojmenujte krátkodobé a dlouhodobé důsledky.

Agresivní čin 1.	Krátkodobé důsledky	Dlouhodobé důsledky
	- - -	- - -
Agresivní čin 2.	Krátkodobé důsledky	Dlouhodobé důsledky
	- - -	- - -
Agresivní čin 3.	Krátkodobé důsledky	Dlouhodobé důsledky
	- - -	- - -

42. SEZENÍ: DENÍK HNĚVU, ŘETĚZEC CHOVÁNÍ, NAUČENÉ VZORCE

Obsah sezení:

- Deníky hněvu
- Dokončení předchozího sezení – řetězec chování, na flip naučené vzorce, propojit s Pracovním listem 12

Dotazy:

- **Jak se stane, že použijeme násilí?**
- **Jak se stane, že s hněvem nedokážeme zacházet jinak, než ho vyventilovat agresivně nebo násilně?**
- **Narodili jsme se tak?**

Odpověď zní, že se **učíme** chovat se agresivně nebo násilně stejně jako se člověk učí jezdit na kole nebo mluvit. Když už se něco naučíme, stává se z toho časem **zvyklost**. Když se chceme naučit zvládat hněv a agresivitu, pak je důležité pochopit, jak jsme se naučili vyjadřovat hněv. Způsob, jak dnes vyjadřujeme svůj hněv, je pravděpodobně důsledkem struktur, které jsme se naučili dříve.

Násilí a agrese jako reakce na hněv jsou naučené způsoby chování, které lze přeučit.

Jako dospělý možná máte zkušenost, že lze velmi dobře naplnit jednotlivé potřeby hněvem/agresí. Jedná se o naučené chování, které je odměňováno důsledky.

Když se člověk jednou naučí nepříznivý způsob zacházení s hněvem, pak se to těžko mění a uchovává se často po celý život. Když se člověk naučí nepříznivé strategie zacházení s hněvem již jako dítě, pak se pravděpodobně v budoucnu už nenaučí žádné jiné alternativní možnosti, ačkoliv dnes už pro něj ony původní struktury nejsou výhodné. Zjištění, jak se člověk takové věci učí, může být užitečné, když chce tento styl změnit.

Při dospívání jsme stále obklopeni doporučeními a příklady, jak jiní zacházejí s konflikty a hněvem. Například:

- Pokud jste vyrůstal v rodině, kde byli všichni povzbuzováni, aby mluvili o svých problémech, pak jste se zřejmě naučil mluvit o svých pocitech.
- Pokud jste vyrůstal v prostředí, kde na sebe lidé křičeli nebo používali násilí, aby prosazovali své nároky, tak jste se pravděpodobně naučil vyjadřovat své pocity křičením na druhé nebo jejich bitím.
- Pokud jste byl jako dítě fyzicky trestán za věci, které Vaše rodiče považovali za špatné, pak Vám asi bude připadat přirozené bít vlastní děti.

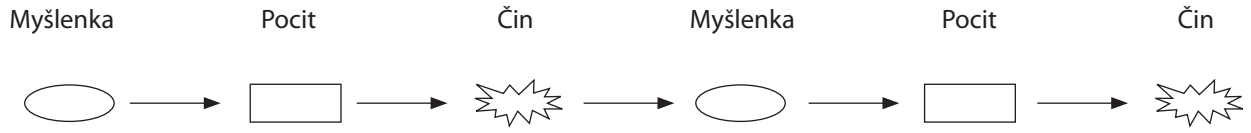
Vzorce chování

Vysvětlete vývoj zvyklostí a vzorců chování a to, jak se stále znovu opakují jako by v kruhu. Diskutujte o tomto tématu. Struktury kruhu se mohou skládat ze způsobů myšlení, cítění nebo chování. Mohou obsahovat i kombinaci všech těchto prvků. Každý z nás má kruhy hněvu, které jsou součástí našich vzorců chování.

Řetězce chování

Chování se neděje jen tak. Vzniká z řady myšlenek, pocitů a stylů chování. Každá myšlenka, každý pocit a každé jednání mohou vyvolat jinou myšlenku, jiný pocit nebo jiný čin atd. Tyto série myšlenek, pocitů a stylů chování souhrnně vytvářejí řetězec.

Na flipchart nakreslíme řetězec chování.



Myšlenky, pocity a činy jsou prvky, které spolu souvisejí a vytvářejí řetězec.

Popis článků řetězce

Vnímání

Vnímání je to, co vidíte, slyšíte, čicháte nebo hmatáte. Než dokážeme něco identifikovat, musíme to vnímat. Vnímání vzniká vždy tehdy, když Vaše smysly přijímají informace a Váš mozek je zpracovává. Vnímání vytváří řadu pocitů a myšlenek.

Například:
• *Slyšíte brečet dítě:* Mohlo by to vyvolat myšlenku, že dítě má hlad a chce jídlo.
• *Zahlédnete volně ležící kabelku:* Mohlo by to vyvolat myšlenku ukrást kabelku a vzít si z ní peníze.

Myšlenky

Myšlenky jsou formy duševní aktivity obsahující přesvědčení, představy, myšlenky, poznámky, názory a hodnocení. Stále přemýšlíme o tom, co děláme – i když to vlastně ani neregistrujeme. Myšlenky ovlivňují naše chování – a to se ani nemusí bezpodmínečně objevit v našem vědomém vnímání.

I nejjednodušší činnosti vyžadují myšlenkovou aktivitu – např. uvařit si kafe nebo se vysprchovat. Musíme o tom přemýšlet, než to můžeme realizovat. Napadá Vás, kdy jste něco dělal a ani jste si nevšiml, že o tom přemýšlíte (např. kouření cigarety, ranní hygiena a všechno to, co člověk dělá automaticky)?

Obvykle vnímání předchází myšlenku a pak přichází nějaká forma činu. Myšlenky mohou představovat spojení mezi vnímáním a činy.

Pocity

Pocity jsou vnitřní aktuální stavy. Často navazují na myšlenky a jsou spojené s naším chováním. Pocity jsou vnitřní reakce na věci, které jsou okolo nás a dějí se v nás. Když jste například svědkem situace, kdy auto přejede člověka (vnímání), možná pocítíte paniku (pocit). Později, když si na to vzpomenete (myšlenka), budete možná smutný.

Vždy existuje spojení mezi tím, co si myslíme, a tím, co cítíme. Důležité je si pocity uvědomovat, protože hrají důležitou roli v řízení našeho chování.

Chování

Chování je to, co děláme – naše činy. Způsob, jak se chováme, je důsledek myšlenek a pocitů, které prožíváme jako odpověď na vnímání.

Jak vidíte, jsou naše myšlenky, pocity a styly chování vzájemně propojené a navazují na sebe. Stále znovu se opakují a vytvářejí **kruh**. To platí i pro naše zacházení s hněvem. V podobných situacích zažíváme stejné myšlenky, pocity a činy. Můžete si třeba všimnout, že vždy když se rozčílíte nebo máte s někým konflikt, inklinujete k tomu se stáhnout a izolovat se nebo že dříve či později začnete na někoho křičet, bít ho nebo ničit věci.

Každý člověk zažívá hněv a každý má kruh hněvu. V jedné a téže situaci zažívají různí lidé různě intenzivní hněv a v různé míře ho vyjadřují. Co rozčiluje jednoho, může být druhému jedno. Většina lidí mají jen jeden způsob nebo velmi málo různých

způsobů, jak reagují v situacích, ve kterých se rozčilují. Způsob, jak reagují, ale může být také různý, podle toho, v jaké situaci se nacházíte.

Nechte účastníky shrnout, co ovlivňuje způsob, jak reagují v určité situaci. (Např.: situace – doma nebo v práci; osoba – jestli ji má dotyčný rád nebo ne; stav – zda je pod vlivem alkoholu nebo drog).

Poznámka pro lektory
Záznamy do deníku hněvu mohou být užitečné při ilustraci následujících vzorců.

Vzorec reakcí na hněv

Stažení/izolace
Hněv může způsobit, že se stahujete od ostatních nebo se od nich izolujete. Mezi Vámi a druhými už neexistuje komunikace, což by mohlo znamenat, že se ostatní nedozví, že se na ně vlastně zlobíte.

Nadávky/křik
Hněv může vést k tomu, že nadáváte nebo řvete na druhé. To je dostává do defenzivy a problém zůstává neřešen.

Vyhrůžky
Když se zlobíte, možná vyhrožujete, že druhému ublížíte nebo poškodíte jeho majetek. Vyhrůžky mohou vést k fyzickému konfliktu.

Vyventilování strkáním/pohlavky/údery
Když se zlobíte, můžete to hned vyventilovat tím, že druhého strčíte, dáte mu pohlavek nebo úder – s cílem ho zranit nebo ho postrašit. To je způsob, jak získat moc a kontrolu nad druhým.

Cíleně používané násilí
V extrémní podobě se může hněv vyjadřovat násilnými činy, které se používají intenzivně a cíleně. Násilí představuje širokou škálu činů – od úderů nebo kopů až po přejetí autem – a může vést ke smrti.

Většina lidí vykazuje kombinace těchto vzorců. Všechny začínají varovnými signály, které dávají najevo, že je dotyčný rozčilený. Tyto signály jsou součástí kruhu hněvu, který sestává z myšlenek, pocitů a činů.

Nechte účastníky jednoho po druhém:
- Popsat osobní situaci, která vyvolává hněv
- Identifikovat myšlenky, pocity a činy, které by mohly být varovnými signály
- Popsat, s jakými vzorci reakcí na hněv se nejvíce identifikují
- Popsat, odkud tento vzorec zřejmě pochází

43. SEZENÍ: ZACHÁZENÍ S HNĚVEM

Obsah sezení:

- Deníky hněvu
- Brainstorming – příklady pomáhající vnitřní řeči v jednotlivých fázích hněvu.
- Pracovní list s instrukcí, že si můžou vybrat z nabízených příkladů, co by využili -> na další skupině, co je zaujalo, co by mohlo fungovat, situace z deníku hněvu, propojit.
- Prezentace zbývajících Pracovních listů 31.

Zvládání zlostných myšlenek

Jak už jsme si říkali, mají naše myšlenky nebo to, co sami sobě říkáme, velký vliv na to, jak se cítíme a jak zacházíme se situacemi a konflikty. Hněv se neděje sám od sebe. I když nám někdo řekne něco nepříjemného, nesmíme se kvůli tomu rozčílit nebo být kvůli tomu hodiny uražený.

Poznámka pro lektory
Připomeňte řetězec hněvu a souvislost mezi vnímáním, myšlenkami, pocity a činy.

Existují myšlenky, které typicky vedou ke hněvu:

- Obviňování druhých za domněle způsobené příkoří.
- Předpoklad, že někdo porušil pravidla přiměřeného chování („To se přece nedělá!“).
- Odsuzovat lidi za to, že Vám úmyslně a zbytečně způsobují bolest (např. když se domníváte, že Vás někdo úmyslně zraňuje).
- Chybná interpretace chování druhého, a proto se cítíte vyprovokováni.

Důležitý krok v zacházení se situacemi vyvolávajícími hněv je vědomí toho, v jakém okamžiku se rozzlobíte a co Vás momentálně rozčiluje.

Váš deník hněvu Vám může pomoci lépe identifikovat pocity a reakce na hněv.

Měli byste se sami ptát, jestli úmysly druhých interpretujete jako provokativní, i když provokativní nejsou.
Musíte se ptát sami sebe, jestli myšlenky, které Vám zrovna běží hlavou, mají za následek, že jste i nadále rozzlobený nebo se zlobíte ještě víc, nebo jestli Vám pomáhají najít řešení situace.

Hněv je často výsledkem nedorozumění a komunikačních šumů. Vidět věci z pohledu druhého může pomoci se hněvu vyhnout. Pochopení pro druhé také pomůže konflikt vyřešit.

Když si jsme vědomi svých myšlenek, můžeme lépe kontrolovat i své činy a lépe přistupovat ke konfliktním situacím nebo situacím vyvolávajícím hněv. Můžeme používat vnitřní řeč, abychom se nechali strhnout hněvem nebo naopak se zklidnili. Kontrolou myšlenek můžeme kontrolovat i to, jak situace vyřešíme. Můžeme se sami instruovat tak, abychom zachovali rozvahu a vyjádřili pocity takovým způsobem, že se situace může vyřešit. A pokud se nevyřeší, jsme alespoň spokojení s naším způsobem řešení. Nejefektivnější cesta k eliminaci negativního vnitřního dialogu spočívá v tom, že proti ní postavíme pozitivní, užitečný vnitřní dialog.

Protože nemůžeme vždy předvídat, co se stane, musíme se občas vyrovnat i se situacemi, které končí konfliktem. Pokud si toho všimnete včas, můžete se na to lépe připravit.

Cvičení

Nechte skupinu pojmenovat:
• situace, které mohou skončit konfliktem,
• negativní vnitřní dialog, který může přispět ke konfliktu.

Vysvětlete důsledky negativního vnitřního dialogu, resp. myšlenek, a tedy i možnosti lépe zvládat konflikt užitečnými myšlenkami.

Nechte skupinu vytvořit seznam formulací pozitivního vnitřního dialogu, které by mohly pomoci při **přípravě** na konflikt a při prožití konfliktu.

Rozdejte **Pracovní list 33: Předcházení hněvu**. Porovnejte odpovědi.

Nechte skupinu vytvořit seznam formulací pozitivního vnitřního dialogu, které pomáhají **v průběhu** konfliktní situace.

Rozdejte **Pracovní list 34: Zacházení s hněvem**. Porovnejte odpovědi.

Zacházení s podrážděním

I kdybyste měl ty nejlepší úmysly, může se stát, že provokace budou narůstat a spolu s nimi i Vaše vnitřní napětí, Váš hněv a podráždění. I kdybyste se tomu v ideálním případě vyhnul, je důležité být na takový případ připravený. Ani druhému se nemusí podařit zabránit konfliktu. Úplná kontrola není možná vždy, ale člověk by se měl snažit neustále.

Brainstorming – Formulace pozitivního vnitřního dialogu pro případ, že Váš hněv roste a fyzické napětí Vám napovídá, že brzy ztratíte kontrolu.

Rozdejte **Pracovní list 35: Zacházení s podrážděním**. Porovnejte odpovědi skupiny s odpověďmi na pracovním listu.

Pohled zpět a reflektování situace

Pohled zpět a reflexe, jak jsme se vyrovnali se situací, mají velký význam, ale neděláme je často. Je to ten okamžik, kdy zjistíme, co nás tak rozčílilo a proč. Okamžik, kdy přemýšlíme o svých činech, o tom, jak se situace vyvíjela a jak bychom to příště udělali jinak. Když situace zůstane nevyřešená, můžeme používat formulace pozitivního vnitřního dialogu. Pokud jsme situaci dokázali vyřešit, pochvalme se!

Brainstorming – Formulace pozitivního vnitřního dialogu pro vyřešení konfliktu, který zůstal nevyřešen, resp. formulace týkající se konfliktu, který byl vyřešen.

Rozdejte **Pracovní list 36: Pohled zpět a vyhodnocení těžkých situací**. Porovnejte odpovědi ze skupiny s odpověďmi z pracovního listu.

Poznámka pro lektory: Zdůrazněte, jak je důležité využívat dovedností relaxace a zvládání stresu, které se účastníci naučili dříve, v souvislosti s pozitivním vnitřním dialogem.

PL 33: PŘEDCHÁZENÍ HNĚVU

Příprava na těžkou situaci

Když víte, že budete muset zvládnout těžkou situaci, může být užitečné si představovat takové ukončení situace, které pro Vás bude nejvýhodnější. Uvědomte si, s jakým cílem nebo s jakými cíli do situace vstupujete a čeho v dané situaci chcete dosáhnout.

Položte si tyto otázky:

„Jak se můžu na situaci připravit, abych dosáhl svých cílů?“
„Jaká hodnocení v podobných situacích vedla v minulosti k tomu, že jsem se rozčílil?“
„Jaká hodnocení v dané situaci zabrání tomu, abych se rozčílil?“

Pomoci může i vnitřní dialog:

„Dokážu se s tou situací vypořádat. Vím, že umím kontrolovat hněv.“
„Vím, že neuhnu od tématu.“
„I kdyby došlo k hádce, dokážu zůstat věcný.“
„Vím, jak zjistím, že se začínám rozčilovat, a umím s těmito signály cíleně pracovat.“
„Když cítím, že jsem napjatý, několikrát se zhluboka nadechnu a vydechnu.“
„Když si všimnu, že jsem se dostal do bodu varu, dám si oddechový čas.“
„Dostanu se ze situace s dobrým pocitem.“

PL 34: ZACHÁZENÍ S HNĚVEM

Často se hněv vyvine, protože máme pocit, že nás druzí provokují. Když jsme v situaci, ve které jsme rozčilení, je užitečné si aktivně uvědomit své silné stránky a schopnosti. Pomoci mohou tyto pozitivní vnitřní dialogy nebo výroky:

„Sleduju své cíle."
„Dokážu ze situace získat to nejlepší."
„Vím, že jsem rozčilený, ale nedovolím, aby mě to ovládlo."
„Už jsem zvládnul řadu takových situací."
„Mám na to, abych tu situaci vydržel."
„Jsem rozrušený, ale dokážu to věcně formulovat."
„Vím, že můj hněv vychází z hodnocení, která dokážu změnit."
„Můj hněv mě vůbec k ničemu nenutí!"
„Všiml jsem si, že se dostávám do varu – je na čase vzít si oddechový čas!"

Najděte 3 výroky, které Vám pomohou pomoci při zvládání hněvu.

PL 35: ZACHÁZENÍ S PODRÁŽDĚNÍM

Když je dosaženo bodu varu.

Když hněv narůstá a tělo Vám dává najevo, že brzy ztratíte kontrolu, můžete použít tyto pozitivní výroky:

„Svaly jsou v napětí. Je na čase se uklidnit."
„Nepomůže, když se rozčílím."
„Nestojí to za to."
„Když já zůstanu v klidu, bude se pak on cítit jako hlupák."
„Mám právo být rozčilený, ale neztratím kvůli tomu kontrolu."
„Je na čase se zhluboka nadechnout."
„Rozčilení je znamením, že bych měl něco udělat."
„Když zůstanu v klidu, tak i on se snáz uklidní."
„To by se mu líbilo, kdybych se naštval. Takovou radost mu neudělám."
„Klídek, žádná divočina!"

PL 36: POHLED ZPĚT A VYHODNOCENÍ TĚŽKÝCH SITUACÍ

Zpětné vyhodnocování situací je předpokladem pro to, že s nimi příště budeme umět lépe zacházet.

Pomoci mohou tyto otázky:

„Dosáhl jsem svých cílů nebo jsem se jim přiblížil?“
„Jak hodnotím své chování v dané situaci?“
„Co mě v této situaci rozčílilo?“
„Jak jsem zacházel se svým hněvem?“
„Mohl bych příště udělat v podobných situacích něco jinak?“

Ať už jste své cíle dokázal realizovat částečně nebo úplně, je důležité se pochválit.

Například:

„Můžu být na sebe právem pyšný, že jsem zůstal klidný.“
„Časem to bude lepší, když budu dál trénovat.“
„Těžké situace potřebují čas.“
„Nebylo to tak těžké, jak jsem si myslel.“
„To se mně povedlo. Fakt jsem to zvládnul!“
„Očekávání, že se musím chovat `perfektně', je nesmysl.“

44. SEZENÍ: ROLE ALKOHOLU A JINÝCH DROG V SOUVISLOSTI S NÁSILÍM

Obsah sezení:

- Deníky hněvu (s využitím vnitřní řeči z minulého sezení), možné škálovat emoce.
- Reflexe Pracovní list 33, 34, 35 – Co vás zaujalo? Co by mohlo fungovat?
- Téma: role alkoholu a jiných drog v souvislosti s násilím (jedná se o jeden z rizikových faktorů), co vše ovlivňuje NL (legální nebo nelegální) – vnímání, myšlení, emoce, zhodnocení situace, rozhodnutí, jednání.
- Jak reaguje člověk v rizikové situaci za střízliva a pod vlivem?
- Cvičení ve dvojicích – flip – 4 situace pod vlivem a za střízliva. Pod vlivem je vždy ztížená kontrola jednání!

Role alkoholu a jiných drog v souvislosti s násilím

Představte myšlenku, že se velká část násilných deliktů páchá pod vlivem alkoholu nebo drog. Vysvětlete, že alkohol a drogy násilné delikty nezpůsobují, takže se nemohou používat jako omluva. Alkohol a drogy zbavují zábran, takže děláme věci, které bychom ve střízlivém stavu nedělali, ale neomlouvají to, co děláme. Za své chování odpovídá každý sám. Člověk, který o sobě ví, že alkohol nebo drogy u něj zvyšují pravděpodobnost násilného chování, musí na problému zneužívání návykových látek pracovat.

Cvičení
- *Diskutujte* s účastníky o jejich alkoholové a drogové minulosti.
- Kdy jste začal pít nebo brát drogy?
- Jak často jste pil nebo bral drogy před nástupem do vězení?
- S kým jste pil/bral drogy a kde?

Diskutujte o shodách a rozdílech v odpovědích jednotlivých účastníků. Dále zjišťujte, jestli je u nich zvýšená pravděpodobnost násilného chování, když pijí nebo berou drogy. Diskutujte o tom, jestli jsou formy trestných činů, oběti atd. různé v závislosti na tom, jestli jsou účastníci opilí / pod vlivem drog nebo ne.

Diskutujeme o tom, jak reaguje člověk v rizikové situaci za střízliva a pod vlivem?

Cvičení ve dvojicích – flip – 4 situace pod vlivem a za střízliva. Pod vlivem je vždy ztížená kontrola jednání!

45. SEZENÍ: ZPŮSOBY OSPRAVEDLŇOVÁNÍ

Obsah sezení:

- Deníky hněvu.
- Cvičení – 8 způsobů ospravedlňování – práce ve dvojicích – výroky přiřazující je způsobům ospravedlňování, zamyšlení nad tím, které způsoby

Relaxační techniky

Toto sezení pojednává o relaxačních technikách. Relevantnost těchto metod pro téma zvládání agrese se většině účastníků ozřejmila nejpozději do začátku tohoto sezení, takže se nemusí vysvětlovat.
Vysvětlete účastníkům, že se obecně pracuje se dvěma druhy relaxačních technik = bezprostředně aplikovatelné techniky a preventivní techniky

Bezprostředně aplikovatelné techniky:
- počítání od 10 do 1
- kontrola dechu – pomalu, pravidelně
- koncentrace na jednu část těla

Preventivní techniky:
- cesta snů
- progresivní svalová relaxace podle Jacobsona (PSR)
- sporty jako běh, plavání atd.
- Stanovení priorit, udělat si na sebe čas

Progresivní svalová relaxace

Tento relaxační postup objevil americký lékař Edmund Jacobson. Na začátku 20. století se intenzivně věnoval funkci svalů a došel k závěru, že cíleným napnutím a následným uvolněním jednotlivých svalových skupin lze dosáhnout hluboké relaxace. Progresivní svalovou relaxaci (svalové uvolnění) se lze snadno naučit, člověk nepotřebuje žádné předchozí znalosti ani vyvinutou představivost.

Princip této hluboké relaxace je jednoduchý a vychází z toho, že se svaly nejprve napnou, napětí se krátce zadrží a pak se svaly uvolní. Cíleným napnutím různých svalových skupin a následným uvolněním napětí se muskulatura uvolní.

Postup a nácvik:

- Začíná se koncentrací na jednu svalovou skupinu, např. na pravou ruku. Ruka se pomalu sevře v pěst, je cítit napětí ve svalech ruky a ty se napínají stále víc.
- Napětí se udržuje 5 až 7 sekund.
- Pak se ruka uvolní.
- Po 10 až 15 sekundách uvolnění se pokračuje k další svalové skupině.

Základní postup zahrnuje 16 svalových skupin, které se postupně napínají a zase uvolňují. Cvičení lze provádět vleže nebo vsedě. Čím je větší kontrast mezi napětím a uvolněním, tím je větší i následný stav relaxace.

Pro dosažení správného výsledku relaxace je příležitostně nutné opakovat (vícekrát) přechod mezi napětím a uvolněním různých svalových skupin.

Časem se člověk naučí cit pro napnutí a uvolnění (relaxaci). Člověk se rychle naučí, jak může navýšit počet cvičení, jak často se mohou cvičení opakovat a kdy má přestat, aby se pozitivní účinek progresivní svalové relaxace nepřeměnil v Negativní

účinek. Nácvik je progresivní, tedy postupující – člověk se postupně lépe učí uvolnit příslušnou svalovou skupinu. To však předpokládá, že se tato technika nacvičuje pravidelně. **Pracovní list 37: Ospravedlňování 1**.

Informace pro lektory

Bandura et al. (1996) uvádějí, že v systému seberegulace existují čtyři procesy, které umožňují vypojení morální kontrolní funkce. Sankce vůči vlastní osobě se mohou redukovat: 1. kognitivní rekonstrukcí vlastního škodlivého jednání, 2. minimalizací vlastní role během škodlivého jednání, 3. nerespektováním nepříznivých důsledků a 4. podceňováním důsledků obviňováním nebo dehumanizací oběti.

V rámci těchto procesů se pracuje s osmi metodami ospravedlňování škodlivého chování (Bandura et al., 1996).

8 metod ospravedlňování

Diskutujte se skupinou o možnosti, že určité styly myšlení a hodnocení také mohou mít důležitou roli při páchání trestných činů nebo při agresivním chování. Znovu připomeňte model ABC.

Napište na tabuli 8 procesů myšlení (Bandura et al., 1996) a zeptejte se, jak jim účastníci rozumí. *Rozdejte* a vysvětlete **Pracovní list 38: Ospravedlňování 2**.

Následujících osm procesů myšlení umožňuje konat proti hodnotám a zákonům společnosti i proti vlastním hodnotám. Morální vyvázání se obecně týká disociálního chování.

1. Morální ospravedlňování
Člověk si někdy namlouvá, že činy byly z různých důvodů morálně ospravedlněné, např. hájením cti a pověsti.

- „Bít/lhát/krást je v pořádku, když je to obrana přátel nebo rodinná msta."
- „Zneužívat vlastní dceru je lepší než být podvádět ženu s někým cizím."
- „Homosexualita byla dřív taky nelegální a teď je akceptovaná, stejně tak to bude jednou i se sexem s dětmi."

2. Přikrášlování
Činy se jazykově přikrášlují a snižuje se jejich závažnost, aby byly v souladu s vlastními hodnotami.

- „Bít/lhát/brát drogy je v pořádku, když to je jen sranda/dáváš někomu lekci/jen si půjčuješ cizí majetek/děláš to jen občas."
- „Byl to jen sex." „Zaučoval jsem ji." „Jen jsem na něj sáhnul."

3. Výhodné srovnávání
Čin se porovnává s horším chováním a ztrácí tím na závažnosti a významu, dokonce by mohl být vnímán jako pozitivní.

- „Bít/lhát/krást je v pořádku, když ostatní dělají horší věci/jiné činy jsou ještě horší."
- „Bylo to jenom orální uspokojení, neproniknul jsem do něj.", „Nebyl jsem násilný, to jiní své oběti mrzačí."

4. Přesun viny
Odpovědnost se přesouvá na okolnosti, i společenské okolnosti, nebo na autority.

- „Nemůžete mně to dávat za vinu, žiju ve špatných podmínkách."
- „Nikdy jsem neměl přítelkyni." „Neměl jsem práci, ostatní se ke mně chovali špatně."

5. Rozdělování viny
Dotyčný se vyvazuje z odpovědnosti a přesouvá ji na ostatní.

- „Nemůžete mně to dávat za vinu, protože u toho byla celá parta/kámoš chtěl, abych to udělal."

6. Zkreslování důsledků
Negativní důsledky se nerespektují, např. se podceňuje jejich závažnost nebo se zdůrazňují možné pozitivní důsledky.

- „Vždyť se nakonec nikdo nezranil."
- „Nebrečela.", „Pak jsem ho viděl a vypadal spokojeně.", „Vždyť pak šla ještě na mejdan."

7. Přičítání viny
Čin vyprovokovali druzí, včetně oběti.

- „Když se špatně chovám, můžou za to moji rodiče/můj učitel. Urazil mě."
- „Dráždila mě."; „Chtěl za to vždycky peníze.", „Flirtovala se mnou a pak se na mě vykašlala."

8. Dehumanizace:
Oběť se odlidšťuje tak, že se jí připisují určité vlastnosti, např. necitlivost, zlomyslnost, morální zpustlost, nečestnost.

- „Zranit někoho je v pořádku, když si to zasloužil."
- „Byla to děvka." „Byl to lhář." „Byla to místní šlapka."

Cvičení
Přečtěte účastníkům následující příběh a pak je vyzvěte, aby v něm našli příklady ospravedlňování.

Příklad:

„Jak se to přesně stalo, to už dneska nevím. Vím jenom tohle: Nenapadnul jsem ho. To, co je v rozsudku, to není pravda. Von mě přece taky provokoval. To se dalo čekat, vždyť to je jen takovej levičáckej parazit. Taková socka. A já jsem jich taky pár schytal. (…) A taky se na tý benzínce nemusel ukazovat. (…) Rozhodně bych se nedostal do basy, kdy ten soudce nebyl předpojatej. Von mu prostě uvěřil. (…) Je to jasný: Prostě mu to musel někdo vyjasnit. Tyhle socky prostě nevěděj, co se patří. Kdo osloví mou holku, tak ať se pak nediví. (…) Von teď sice říká, že se jen ptal na cestu… Já jsem mu to prostě jen vrátil i s úrokama. Tohle by přece udělal každej. No co byste dělal vy, kdyby vám někdo před vočima balil holku? (…) Jako dítě jsem doma dostal víc ran než jídla. Pak jsem se dostal do děcáku, tam platilo právo silnějšího. A ve škole se nám, dětem z děcáku, všichni jenom posmívali. (…) Že měl nůž zapíchlej v paži, to byla jenom nehoda.

Jen jsem mu ho ukázal, aby věděl, na čem je. A von pak udělal rychlej pohyb, já se lekl a tak se mu ten nůž asi do tý ruky dostal. Ale že by se ten nůž dostal někam dál, na to si nepamatuju. No rozhodně plánovanýho nebylo nic. A ten nůž jsem s sebou přece mít musel, protože tam, kde bydlím, to je nutný a potřebuju ho do práce. (…) Ale taky vím jedno: Dneska už by se mně to nestalo, protože co jsem našel Boha, neublížil bych ani mouše."

Kdo má problémy s hněvem a agresivitou, musí pracovat na svém ospravedlňování a rozpoznat používané kognitivní deformace.

Hněv a sebeřízení

Shrňte, co se v tomto modulu zatím vytvořilo. Vysvětlete skupině, že závěrečným prvkem řízení agrese je sebeřízení.

Vysvětlete pojmy incident a recidiva. Před tím ale nechte účastníky, aby si sami domysleli význam pojmů.

Incidenty = jedná se o myšlenky, pocity nebo činy, které se vyskytují těsně před ventilováním hněvu. Znovu Vás svádějí k násilnému jednání. Incident může být návrat ke starým zvyklostem, např. když se rozčilujete, horlivě diskutujete, vyslovujete vyhrůžky, verbálně urážíte, provokujete druhé, jste připraven na bitku nebo jste v myšlenkách nastaven na násilné jednání.

Pokud rozpoznáte situaci vyvolávající hněv a nepoužijete strategie zvládání, je vznik incidentu pravděpodobný.

Návrat k násilí = k tomu dochází, když znovu používáte násilí nebo ventilujete hněv (a to tak závažně, že poškodíte, sebe, své vztahy nebo jiné osoby), tedy tehdy, když popustíte uzdu svému hněvu, což vede k útoku, agresi nebo násilí.

Incidenty a návrat k násilí se člověku jen tak nestávají. Jsou to procesy, přesně řečeno řetězce hněvu.

Zeptejte se účastníků na jejich definici sebeřízení. Dospějte k těmto myšlenkám:

• Plán zvládání hněvu.
• Možnosti změny životního stylu.
• Intervence, než hněv poškodí mě nebo druhé.
• Dosažení kontroly nad pocity, myšlenkami a činy.

Proč by si měl člověk vytvořit plán sebeřízení?

Shrňte nápady, proč by si účastníci měli vytvořit plán sebeřízení. Dospějte k těmto myšlenkám:

• Aby člověk neventiloval hněv destruktivně
• Aby se odhalilo, co vyvolává hněv, aby se s tím mohlo skončit, než se člověk začne rozčilovat
• Aby si byl člověk vědom rizika, že může hněv ventilovat
• Aby člověk převedl hněv do pozitivních kolejí
• Aby člověk mohl kontrolovat hněv, než hněv začne kontrolovat jeho
• Aby se člověk vyhnul situacím a událostem, které vyvolávají hněv
• Aby mohl co možná nejvíce redukovat nárůst hněvu
• Aby člověk nepáchal další trestné činy, protože hněv může vést k agresivním myšlenkám, a ty mohou vést k trestnému činu.

Rozdejte první dvě strany **Pracovního listu 39: Proces návratu k násilí**. Pročtěte je spolu se skupinou. Možná budete znát některé z těchto rizikových faktorů, možná budete znát všechny. Ke kterým Vás něco napadá? (Chtějte odpověď od každého člena skupiny.) Důležité je být si vědom svých rizikových faktorů – třeba náznaků, že jste s hněvem nezacházel zrovna dobře nebo že nechybí moc a ztratíte nad sebou kontrolu.

Rozdejte třetí stranu **Pracovního listu 39: Proces návratu k násilí**. Pročtěte ji spolu se skupinou.
Identifikujte vlastní rizikové faktory.

Prevence návratu násilí

Jedním z nejvýznamnějších cílů řízení agrese (s velkým významem pro sebeřízení) je poznání okamžiku, kdy se rozčílíte. Když pochopíte spouštěče svého hněvu a své rizikové faktory, dokážete se s hněvem vypořádat dříve, než Vám připraví problémy. Když odhalíte, že se právě vypořádáváte s rizikovým faktorem, můžete použít strategii zvládání, abyste se vyhnul problému nebo se s ním dokázal vypořádat.

Nechte účastníky zopakovat dovednosti, které se naučili v řízení agrese (zopakujte kruh zvládání); komunikace, sebejisté chování, interpersonální řešení problémů, řízení stresu – tedy techniky, jak se vypořádat s hněvem a se situacemi vyvolávajícími hněv.

PROGRESIVNÍ SVALOVÁ RELAXACE (PSR) – ZÁKLADNÍ PRINCIP

Zaměřte pozornost na příslušnou část těla => napněte svaly => udržte krátce napětí (cca 5–7 s) => dýchejte přirozeně => při výdechu uvolněte napětí a relaxujte (10–15 s)

Instruktáž:

Minutu před vlastním cvičením využijte na to, abyste se přesvědčil, že sedíte pohodlně a uvolněně a že se připravujete na relaxaci. Pokud cvičení provádíte vsedě, dbejte na to, aby chodidla spočívala pohodlně na zemi, nohy byly uvolněné, tělo cítilo správnou oporu, hlava byla v příjemné poloze, ramena byla volně svěšená a ruce a předloktí uvolněně spočívaly na opěrce křesla nebo v klíně.

1. část cvičení: Ruce a paže

Dominantní ruka a předloktí: Sevřete ruku v pěst.
Dominantní nadloktí: Ohněte paži v lokti (s otevřenou dlaní).
Nedominantní ruka a předloktí: Sevřete ruku v pěst.
Nedominanční nadloktí: Ohněte paži v lokti (s otevřenou dlaní).

2. část cvičení: Chodidla, nohy, hýždě

Chodidla: Zatněte prsty nebo je od sebe odtáhněte.
Lýtka: Zvedněte paty ze země (Pozor: Míváte-li křeče do lýtek, zvedněte paty jen mírně!)
Stehna: Zatlačte paty do země a nadzdvihněte prsty od země.
Hýždě: Stáhněte hýždě.

3. část cvičení: hlava a obličej

Čelo a pokožka hlavy: Povytáhněte obočí, až se na čele vytvoří vodorovné vrásky. Nebo stáhněte obočí k sobě, až se na čele vytvoří hluboké svislé vrásky („vrásky hněvu“).
Oči a horní obličejové partie: Přimhuřte oči a nos nakrabaťte („ohrňte nos“).
Dolní obličejové partie, čelisti, ústa: Skousněte zuby, stiskněte rty, přitiskněte jazyk na horní patro.
Krk a šíje: Hlavu mírně zatáhněte nebo zatlačte dozadu. Nebo stáhněte hlavu na hrudník. Nebo hlavu přetočte v mírném úklonu doprava (resp. doleva), brada směřuje k pravému (resp. levému) rameni. Nebo sklopte hlavu k pravému (resp. levému) rameni (ucho na rameno).

4. část cvičení: Ramena, záda, hrudník, břicho

Ramena a horní část zad: Vytáhněte ramena (až k uším). Nebo stáhněte lopatky dozadu a dolů (jako by se měly dotknout). Nebo vysuňte ramena dopředu před hrudník.
Hrudník: Zhluboka se nadechněte a dech na chvíli zadržte a současně vypněte hrudník.
Dolní část zad: Vysuňte páteř mírně dopředu překlopením pánve. Nebo naklopte celé tělo dolů.
Břicho: Zpevněte břicho (jako byste čekali ránu do břicha). Nebo zatáhněte břišní stěnu. Nebo vyvalte břišní stěnu dopředu.

Zkontrolujte, jestli je v některých svalech ještě zbytkové napětí, případně ho uvolněte. Nyní jste zcela uvolněný.

Progresivní svalová relaxace – krátká verze

Jak vytvořit napětí ve svalech

Paže: Sevřete ruce v pěst a ohněte paže v lokti.

Hlava: Stáhněte obočí k sobě, nakrabaťte nos, stiskněte zuby a rty, hlavu mírně vtáhněte a tlačte dozadu.

Trup: Ramena stáhněte dozadu dolů, mírně vytlačte bederní páteř dopředu a zpevněte břišní stěnu.

Nohy: Přitiskněte obě paty do podlahy, natáhněte prsty až do špiček a současně zatněte svaly na lýtkách, stehnech a hýždích.

Zkontrolujte, jestli je v některých svalech ještě zbytkové napětí, případně ho uvolněte. Nyní jste zcela uvolněný.

PL 37: OSPRAVEDLŇOVÁNÍ 1

Morální vyvázání (podle Bandura et al., 1996)
Následujících osm procesů myšlení umožňuje konat proti hodnotám a zákonům společnosti i proti vlastním hodnotám. Morální vyvázání se obecně týká disociálního chování.

1. Morální ospravedlňování:
Člověk si někdy namlouvá, že činy byly z různých důvodů morálně ospravedlněné, např. hájením cti a pověsti.

- „Bít/lhát/krást je v pořádku, když je to obrana přátel nebo rodinná msta."
- „Homosexualita byla dřív taky nelegální a teď je akceptovaná, stejně tak to bude jednou i se sexem s dětmi."

2. Přikrášlování:
Činy se jazykově přikrášlují a snižuje se jejich závažnost, aby byly v souladu s vlastními hodnotami.

- „Bít/lhát/brát drogy je v pořádku, když to je jen sranda/dáváš někomu lekci/jen si půjčuješ cizí majetek/děláš to jen občas." „Byl to jen sex." „Zaučoval jsem ji." „Jen jsem na něj sáhnul."

3. Výhodné srovnávání:
Čin se porovnává s horším chováním a ztrácí tím na závažnosti a významu, dokonce by mohl být vnímán jako pozitivní.

- „Bít/lhát/krást je v pořádku, když ostatní dělají horší věci/jiné činy jsou ještě horší."
- „Bylo to jenom orální uspokojení, neproniknul jsem do něj.", „Nebyl jsem násilný, to jiní své oběti mrzačí."

4. Přesun viny:
Odpovědnost se přesouvá na okolnosti, i společenské okolnosti, nebo na autority.

- „Nemůžete mně to dávat za vinu, žiju ve špatných podmínkách."
- „Nikdy jsem neměl přítelkyni." „Neměl jsem práci, ostatní se ke mně chovali špatně."

5. Rozdělování viny:
Dotyčný se vyvazuje z odpovědnosti a přesouvá ji na ostatní.

- „Nemůžete mně to dávat za vinu, protože u toho byla celá parta/kámoš chtěl, abych to udělal."

6. Zkreslování důsledků:
Negativní důsledky se nerespektují, např. se podceňuje jejich závažnost nebo se zdůrazňují možné pozitivní důsledky.

- „Vždyť se nakonec nikdo nezranil."
- „Nebrečela.", „Pak jsem ho viděl a vypadal spokojeně.", „Vždyť pak šla ještě na mejdan."

7. Přičítání viny:
Čin vyprovokovali druzí, včetně oběti.

- „Když se špatně chovám, můžou za to moji rodiče/můj učitel. Urazil mě."
- „Dráždila mě."; „Chtěl za to vždycky peníze.", „Flirtovala se mnou a pak se na mě vykašlala."

8. Dehumanizace:
Oběť se odlidšťuje tak, že se jí připisují určité vlastnosti, např. necitlivost, zlomyslnost, morální zpustlost, nečestnost.

- „Zranit někoho je v pořádku, když si to zasloužil." „Byla to děvka." „Byl to lhář." „Byla to místní šlapka."

PL 38: OSPRAVEDLŇOVÁNÍ 2

Napište minimálně 2 ospravedlnění, která používáte, a uveďte příklady, jak jste je používal:

Morální ospravedlňování
Přikrášlování
Výhodné srovnávání
Přesun viny
Rozdělování viny
Zkreslování důsledků
Přičítání viny
Dehumanizace

Kognitivní deformace:

Jak jsem ji používal:

Kognitivní deformace:

Jak jsem ji používal:

Kognitivní deformace:

Jak jsem ji používal:

Kognitivní deformace:

Jak jsem ji používal:

Kognitivní deformace:

PL 39: PROCES NÁVRATU K NÁSILÍ

Když o krok ustoupíte a díváte se na svůj hněv s určitým odstupem, zjistíte, že agresivní výbuchy se nestávají jen tak. Obvykle se stane něco, než se rozčílíte. Objeví se varovné signály. Existuje celá řada faktorů, které přispějí k recidivě, např.:

Nevyrovnaný životní styl
Např. když člověk musí udělat velmi mnoho věcí. Mnoho povinností, málo pozitivní kompenzace. Není čas na relaxaci.
Příklady: řada lidí ode mě něco chce, musím vyřešit hodně úkolů během krátkého časového úseku.

Stres
Stres může způsobit řada věcí, např. vnitřní a vnější tlak nebo starosti, z čehož plyne pocit, že to neskončí
Příklady: čeká mě nepříjemný telefonát, pocit bezmoci

Rizikové faktory
Všechny situace, ve kterých je riziko, že použijete svůj starý způsob řešení hněvu, nebo všechny situace, kdy je riziko použití násilí.

Příklady:
Finanční zátěže
Nedostatek peněz na zaplacení všech faktur může člověka rozčílit.
Když se rozčílíte, utratíte peníze za alkohol nebo drogy, abyste se s problémem vypořádal, což vede k tomu, že máte ještě méně peněz.

Pracoviště
Vaše práce by mohla být zdrojem hněvu.
Když se rozčílíte, mohlo by to být v práci ještě těžší (pozdní příchod, nemoc).

Nezaměstnanost
Když nemůžete najít práci nebo se Vám nedaří ji udržet, může to být zdrojem hněvu.

Sociální život
Váš hněv může poškozovat Váš sociální život až do té míry, že se nebudete stýkat s přáteli, protože jste na tom vždycky špatně a Vaši kamarádi se už s Vámi nechtějí stýkat.

Drogy a alkohol
Užívání drog a alkoholu ovlivňuje Vaše chování a poškozuje Váš úsudek a schopnost jasně uvažovat. Zneužívání návykových látek může být jedním prvkem řetězce, který Vás vede k násilí a agresivitě.

Vztahy
Hněv může negativně ovlivnit i Vaši schopnost najít si partnerku a vztah si udržet.
Možná máte i rozpory s partnerkou, které vedly k násilí.

Volný čas
Lidé, kteří jsou rozzlobení, inklinují k tomu, že tráví hodně času sami se sebou. Možná se nudí a pak vyhledávají akci, což by mohlo vést k potížím.

Fyzické zdraví
Permanentní hněv může poškodit zdraví, možná proto budete zanedbávat zdraví nebo vzhled.

Tyto rizikové faktory se vyskytují, než začnete ventilovat svůj hněv. Když něco hněv vyvolá, vstoupíte do kruhu hněvu.

Rizikové faktory nejsou jen situace, ale i myšlenky, pocity nebo činy, které „aktivují start“ – vyvolávají ve Vás rozčilení. Přispívají k tomu, že ztratíte kontrolu.

Když se jednou **nacházíte v kruhu hněvu**, existují rizikové faktory, které hněv udržují, např.:

Situace
Existují situace, které spouští hněv. Třeba se někdo snaží Vás instruovat, říkat Vám, co máte dělat a co nedělat, vyhledává hádku nebo Vás utiskuje. Typické situace, kdy se něco takového děje:

- návštěva určitých sousedů,
- kontakt s lidmi, kteří pijí nebo berou drogy,
- zaměstnání,
- hádky s partnerkou, přítelem, nadřízeným nebo s jinými osobami,
- zneužívání alkoholu nebo návykových látek.

Myšlenky
Když se rozčílíte, běží Vám hlavou řada myšlenek, které hněv udržují. Příklady negativní vnitřní řeči, např. to, co si člověk říká a co člověka rozčílí:

- Nejsem jim dost dobrý.
- Jsem hlupák.
- Nic neudělám dobře.
- Já vám to ukážu!
- Zasloužil si to.

Pocity
Většina lidí, kteří se rozčilují, má současně i jiné pocity, třeba jsou frustrovaní, cítí zklamání, smutek, bezmoc, cítí se odstrčení, vnímají rozhořčení nebo strach. Když vnímáte některou z těchto emocí, může Váš hněv narůstat, a to třeba i tak, že ztratíte kontrolu.

Tělesné vnímání
Když se rozčílíte, zaregistrujete to na svém těle. Zažíváte tělesné vjemy, které souvisejí s hněvem a podrážděním. Tyto vjemy jsou náznaky narůstání hněvu, např.

- pocení,
- bušení srdce,
- ruce sevřené v pěst,
- napětí v čelisti nebo šíji,
- zvláštní pocit v břiše.

Činy
Když se rozčílíte, mění se Vaše chování. Takové činy mohou pozorovat i druzí, např.

- Vypadáte smutně nebo depresivně.
- Díváte se do země.
- Vyhýbáte se očnímu kontaktu.
- Jste sarkastický.
- Stáhnul jste se.
- Hodně nadáváte.

46. SEZENÍ: NEKRIMINÁLNÍ MYŠLENÍ (G 07)

Cíle modulu

- Vypracování vlastních příkladů deformovaného a kriminálního myšlení s cílem proces zpracovat individuálně od začátku.
- Identifikace myšlenek/vzorců myšlení a určení, kde a kdy tato myšlenka ovlivňuje život.
- Identifikace myšlenek/přesvědčení specifických pro trestné činy.
- Identifikace myšlenkových vzorců (přesvědčení) v souvislosti s jinými problematickými oblastmi (alkohol a zneužívání návykových látek, vztahová problematika, problémy na pracovišti atd.).
- Identifikace klíčových přesvědčení.

Informace pro lektory

- Před začátkem tohoto modulu je nutné, aby účastníci již znali tato témata:
- Samomluva (pozitivní vnitřní řeč)
- Iracionální myšlenky
- Model ABC (spouštěč, kognice, pocity a chování)
- Automatické myšlenky
- Chyby v myšlení, styly myšlení

PŘEDSTAVENÍ „VZORCŮ MYŠLENÍ“

Obsah sezení:

Deníky hněvu
Teorie škodlivého přesvědčení a vzorce myšlení - příklad kouření a jeho omlouvání.
Cvičení č. 1 - napsat na flip „neustálé pozdní příchody do práce – brainstorming = vymyslete příklady myšlení –> v čem je nebezpečí takových myšlenek a jak se to vztahuje k našemu programu?
Cvičení č. 2 – využijeme **Pracovní list 40: Kognitivní zkreslení** – rozdat papír s následným zadáním, uveďte svoje různé druhy omluv myšlenkových vzorců, které jste používali při používání násilí, vytvořte jejich seznam –> následná diskuse –> zbytek dopracovat za domácí úkol

PŘEDSTAVENÍ VZORCŮ MYŠLENÍ

Informace pro lektory

Pojem „vzorce myšlení“ je nepřímý překlad anglického pojmu „TAPES“. „TAPES“ označuje přesvědčení / styly myšlení, které se v určitých situacích stále znovu opakují. Slovo „TAPES“ by se mohlo přímo přeložit jako „(zvukové) pásky“, což by však bylo těžko srozumitelné nebo by to vyvolávalo jiné konotace. Proto jsme se rozhodli používat pojem „vzorce chování“.

V následujících sezeních budou velmi užitečné i znalosti z modulu „Zvládání agrese“. Zde je relevantní zejména model ABC a zpracování sebepoškozujících stylů myšlení. Modul „Vzorce chování“ pojednává spíše o přesvědčení než o automatických myšlenkách, které lze zaregistrovat jen v určitých situacích. Přesvědčení situace přesahuje.

Vysvětlete účastníkům, že jako děti si vyvíjíme řadu postojů a přesvědčení o světě a o nás samých. Tyto postoje a přesvědčení nám možná zůstanou celý život a budou ovlivňovat naše reakce na situace. Diskutujte o tom s účastníky.

Některé postoje a přesvědčení jsou adekvátní a užitečné, jiné jsou destruktivní a škodlivé. Škodlivá přesvědčení mohou být pro nás problematická, např. přesvědčení, že násilí je jediný styl řešení problémů.

Škodlivá přesvědčení se nazývají také takto:

• zkreslení (protože odkazují na myšlenky, které zkreslují realitu),
• automatické myšlenky, automatická přesvědčení (protože probíhají v hlavě automaticky),
• deformované myšlení nebo chyby myšlení.

Ať už jim říkáme jakkoliv, zahrnují **všechny** myšlenky, všechna přesvědčení (i když jsou pravdivé), které nás přibližují k užívání násilí.

Jak jsme viděli v ostatních modulech, ovlivňuje myšlení naše pocity a z toho plynoucí chování. Každý má nějaké vzorce myšlení. Říkáme jim **vzorce myšlení**, protože se v určitých situacích stále znovu opakují.

Použijte následující příklad pro vysvětlení, jak fungují vzorce chování.

• Kuřák svůj návyk možná udržuje pomocí těchto vzorců myšlení:
• Všichni moji kamarádi kouří.
• Kouření mně pomáhá se uvolnit a odbourat stres.
• Děda se dožil osmdesátky, i když vykouřil balíček cigaret denně.
• Já za to nemůžu, že kouřím. Celá moje rodina kouří.
• Nikomu neubližuju. Komu by mohlo trochu kouře škodit?

Poukažte na to, že i kdyby nějaké tvrzení bylo správné, i tak přibližuje člověka k nežádoucímu chování (zde kouření), a proto to je problematický vzorec myšlení.

Cvičení

Nechte účastníky vymyslet příklady vzorců chování pro určitou situaci, např. neustálé pozdní příchody do práce.

• Ostatní taky chodí vždycky pozdě.
• Šéf tady není nikdy dřív než v deset.
• Jsem unavený a potřebuju víc spánku.
• Stejně stihnu práci i za šest hodin.
• Komu ublíží, když přijdu o hodinu později?
• Doprava je vždycky nejhorší okolo osmé ráno.

Jako další krok: Ptejte se účastníků, proč se tomuto aspektu v rámci programu věnujeme.

Diskutujte ve skupině o významu vzorců myšlení a o tom, v jakém vztahu jsou k užívání násilí.

Lektoři by měli zmínit = **Vzorce myšlení Vám umožňují:**

• požívat násilí
• udržovat násilí
• prezentovat násilí jako méně škodlivé, než ve skutečnosti je (bagatelizace)
• obviňovat oběť nebo druhé (přesouvání viny, resp. odpovědnosti)
• nacházet zdánlivě rozumné zdůvodnění užívání násilí (racionalizace)
• omlouvat užívání násilí (ospravedlňování)
• falešně slibovat, že už to nikdy neuděláte (předstírání normálnosti)
• cítit se lépe při užívání násilí a cítit se lépe sám se sebou
• předstírat, že je všechno v pořádku, i když není
• ustrnout v používání násilí/násilné činnosti místo směřovat k jiným cílům.

Poznámka pro lektory

Účastníci mohou mít problémy při vymýšlení výše uvedených bodů. Přesto je důležité vysvětlit roli vzorců chování i jejich vztah k užívání násilí. Proto bude možná nutné diskutovat o každém jednotlivém bodu, abyste se ujistili, že ho účastníci pochopili.

Cvičení

Vyzvěte účastníky, aby přemýšleli o různých druzích omluv, které sami aplikovali při používání násilí. Účastníci tyto úkoly řeší písemně. O úkolu se pak diskutuje ve skupině.
Všímali stylů myšlení při násilném jednání.

Poznámka pro lektory
Cílem tohoto cvičení je nechat účastníky vytvořit vlastní seznam obou typů vzorců myšlení, tedy obecných i specifických, které přispívají k užívání násilí. Možná budete muset uvést několik příkladů, např.:

• Byl jsem nemocný, potřeboval jsem peníze na drogy.
• Nepoužil jsem zbraň.
• Kdyby mě neprovokoval, nestalo by se to.

Pokud účastníci těžko vymýšlejí vlastní seznam, použijte jako pomůcku Pracovní list 40.

Vysvětlete, že Freeman-Longo vyvinul seznam problematických stylů myšlení pachatelů násilných činů. V případě potřeby pracovní list proberte. Použití pracovního listu je na zvážení lektora a není nutné, když skupina dokáže vymyslet vlastní příklady. Ze zkušenosti však víme, že účastníci najdou na Pracovním listu 1 řadu užitečných vzorců.

Rozdejte **Pracovní list 41: Mé vzorce myšlení 1**.

Účastníci si s sebou vezmou Pracovní list 41: Mé vzorce myšlení 1, sestaví seznam svých vzorců myšlení, které přispěly k užívání násilí, a odevzdají ho lektorům před příštím sezením. Specifikujte, že se od každého účastníka očekává minimálně 10 příkladů.

PL 40: KOGNITIVNÍ ZKRESLENÍ

Freeman-Longo vytvořil seznam 25 kognitivních zkreslení, které lze obecně použít na pachatele násilných trestných činů. Některé z těchto kognitivních zkreslení lze najít u všech lidí. Na základě seznamu níže přemýšlejte o kognitivních zkresleních, které Vám usnadnily násilné jednání, resp. které Vám zabránily mít spíše pozitivní vztahy k druhým40

Určitě si všimnete, že mnohé z těchto myšlenkových vzorců jsou extrémy. Když k sobě budete upřímní, najdete některé tyto chyby ve svém vlastním myšlení. Pokud tyto chyby identifikujete, zpracujete a změníte, pak se zvyšuje pravděpodobnost, že povedete spokojený život a nebudete páchat trestné činy. **Základní pravidlo zní: Snažte se vyhnout všem typům extrémních myšlenek.**

1. Hra na hloupého: Bez sebevědomí, „jsem takový hlupák, že to neudělám správně"; „neudržím s ním krok". Myšlenky se soustředí na to, že se člověk vzdá, nebude se snažit, nebo co by měl z toho, kdyby se snažil. Tyto myšlenky vedou často k předpovědi, která se vyplní: „Stejně to udělám špatně, tak na co bych se snažil?" Člověku se honí v hlavě úvahy o méněcennosti, podceňování sebe sama, nedostatečnosti a bezmoci. „Nikdo mě nemá rád, všichni mě nesnáší." „Jsem špatnej."

2. Pocity vzteku a touha po pomstě: Vztek, zločin, nenávist a pomsta. Vztek se stává centrálním motivem, který ovlivňuje ostatní myšlenky: „Já toho hajzla zabiju." „Neměli právo se mnou tak jednat, za to zaplatí." Zuřivost se leckdy stává nástrojem manipulace, i když to není myšleno vážně.

3. Jedinečnost: Vyhraněná hrdost, narcismus (absolutní zaměření na sebe sama; pohrouženost do sebe), domýšlivost, ješitnost, sebestřednost: „Jsem dost chytrej na to, abych dostal, co chci." „Moje potřeby mají přednost." „Lektor mně nesahá ani po kotníky." „Jsem silnej, můžu si dělat, co chci." V myšlenkách se takový člověk vnímá jako jedinečný, mimořádný, zvláštní, jiný než ostatní a přemýšlí takto: „Já jsem jinej, jsem mimořádnej, pro mě tyhle pravidla neplatí."

4. Panovník: Kontrole druhých, jejich převálcování, kladení nároků na druhé, instruování druhých, aby se řídili podle mého přání: „Jsou tak hloupí, udělají všechno, co jim řeknu." „Udělaj jedině dobře, když mě poslechnou."

5. Polarizace (štěpení): Pohled na svět v duchu „černá a bílá". Všechno je viděno rozděleně, buď jedním směrem (kladný pól), nebo druhým (záporný pól). Co si myslím, je buď správné, nebo špatné, mezi tím není nic, černá, nebo bílá, žádná šedá: „Slušný lidi mě nemaj rádi." „Nikomu se nedá důvěřovat." „Všichni soudci jsou prodejný." „Dá se buď vyhrát, nebo prohrát."

6. Zmatenost: Neschopností vést konverzaci. Myšlení vypadá zmateně, rozptýleně a rozkouskovaně a člověk tím zakrývá nepříjemnou situaci, vyhýbá se jí nebo od ní odvádí pozornost.

7. Velká očekávání: Nerealistický optimismus až do absurdna, velkolepé myšlenky o tom, co je možné a co se stane: „Naplánuju perfektní zločin." „Policie mě nikdy nedostane." „Tenhle obchod mně vynese pár miliónů."

8. Přesouvání viny: Přesouvání vlastní odpovědnosti na druhé, nedotknutelnost za vlastní činy: „Byl v tom alkohol, ale já to nevěděl a vypil jsem to." „Nikdy bych to neudělal, kdybych nepotřeboval drogy." „Nevěděl jsem, že použijou zbraň." „K tomu mě dovedli kámoši." „Byl jsem na odvykačce, potřeboval jsem prachy." „Já to nedokážu, nikdy nedostanu šanci."
9. Všechno patří mně: Nepřiměřené vnímání vlastnických práv, pocit, že mě druzí musí upřednostňovat: „Potřebuju to víc než ostatní." „Je to moje právo." „Já jsem zaplatil za jídlo, takže mně dlužila sex."

10. Hloubání: Trvalá nedůvěra, přesvědčení, že ostatním jde jen o to mě poškodit, zesměšnit nebo ponížit: „Když ukážu svý pocity, budou z toho mít srandu." „Určitě mě chtěj vyprovokovat." „Mluví o mně za mými zády." Myšlenky se točí okolo toho, že dotyčný nevěří situaci nebo osobě: „Vláda nikdy nedělá to, co slíbí." „Žádnýmu poldovi se nedá důvěřovat." „Žena mně zahne, když ji nebudu hlídat."

11. Nesamostatnost/spoléhání: Sám nic nedokážu, radši se spolehnu na druhé, místo abych věc vzal sám do rukou. Pocit mimořádné závislosti: „Sám to nezvládnu." „Už deset let mám stejný kamarády, nedokážu navázat nový přátelství."

12. Poklonkování/plazení/slizký had: Povrchnost a neupřímnost/falešnost. Vyšachovat druhé, abych získal to, co chci: „Vím, ke kterýmu doktorovi musím jít. Jen musím předstírat nemoc, pak dostanu, co chci."

13. Stálé odsouvání: Všechno odsouvat, vyhýbat se tak odpovědnosti, nerozhodnost, pomalost: „Uklidím kuchyň až pak, teď se chci dívat na fotbal." „Nájem zaplatím příští týden, vždyť je to jen pár dní."

14. Lhostejnost: Neúčast, distance: „Co bych se staral, co si myslí ostatní? „Je jedno, jestli jsem neomalený, nebo ne: „Ať se děje cokoliv, mě to netrápí."

15. Rohožka: Pasivita, bez sebepotvrzení. Vzdávat se, řídit se podle plánů druhých. Chlácholit ostatní, i když to sám nechci. Kdo tajně hatí plány druhých nebo něco dělá za jejich zády, pak se takovému jednání říká „pasivně-agresivní" jednání: „Neumím říct ne, když mě ostatní o něco prosí, i když to sám vůbec nechci."

16. „Nejsem vlastně špatný člověk": Zkrášlování, bagatelizace činu a jeho vlivu na druhé i na sebe. Snahy bagatelizovat události nebo jejich význam: „Neměl jsem zbraň, tak jsem ji přece vůbec nezranil." „Podívej, co dostali oni a co jsem dostal já – tak ať jdou někam." „Maj dobrý pojištění."

17. „Mizerný prostředí": Všechno je špatně; na lidech, příležitostech, situacích atd. není nic pozitivního: „Člověk se nikdy nemůže spolehnout na to, že ostatní udělaj něco správně." „K čemu to je stejně to zase zvoraj."

18. Lhaní, zatajování a zamlčování: Nečestnost, velké a malé lži, zamlčování pravdy: „Nikdy dřív jsem to neudělal." „Co nevíte, to Vám nemůže uškodit." „Musel jsem lhát, aby to nebylo ještě horší."

19. Paranoia/stihomam: Neustálé podezírání, že mě ostatní chtějí „dostat" (přistihnout), zesměšnit nebo zničit: „Když dám najevo city, vysmějou se mně." „Mluví o mně za mými zády." „Jen mě využívaj." Nedůvěra k lidem a v určitých situacích: „Politici nikdy nedělaj to, co slibujou." „Poldům se nedá věřit."

20. Jednostranné myšlení: Redukce myšlenek na jednu ideu, náznak nebo jeden konkrétní aspekt problému. Všechno ostatní je blokované. Upnu se na určitou myšlenku a nejsem flexibilní. Vůči jiným představám nebo ideám jsem uzavřený.

21. Projekce: Přenášení vlastních problémů, resp. stylu zacházení s problémy na druhé. Např. kdo hodně lže, si může myslet: „Nevěřím, co mně říká, stejně většina lidí pořád jen lže." „Co je pravdivé pro mě, je pravdivé i pro druhé."

22. Pozice oběti: Myšlení jako oběť, svět je nespravedlivý. Překrucování událostí, sebeprezentace jako oběť, „v palebné linii", neprivilegovaný.
„Dát mně nejvyšší možný trest bylo od soudce nefér. Vždyť oběť nebyla zas tak moc zraněná." „Moje rodiče byli alkoholici." „Nikdy jsem neměl šanci a nikdy ani žádnou šanci nedostanu." „Nikdy nedostanu, co si zasloužím, když si to sám nevezmu."

23. Drzý a nebezpečný (zlý, nechutný…): Připravený do boje (hádavý), nenávistný, agresivní, neotesaný: „Já Vám ukážu!" „Co si myslíte, že jste, abyste mně mohli říkat, co mám dělat." „Kdo dá ránu mně, dostane to i s úrokama." „Do mýho života se nikdo plíst nebude."

24. To není moje vina/chyba: Nezodpovědné myšlení. Absence odpovědnosti za svůj život a za to, co se v něm děje: „To byl on." „To nebyla moje vina, už jsme prostě neměli peníze." „Mně je jedno, kdo to byl, ale já to rozhodně nebyl." „Byl jsem opilý/zdrogovaný." „Prostě se to tak stalo, jen jsem se chopil příležitosti."

25. Popírání: „Vždyť ono to není tak špatné." Popírání pravdy před druhými i před sebou samým. Vyhýbání se čestnosti, otevřenosti a pravdivosti: „Moje problémy zmizí samy od sebe, když na ně nebudu pořád myslet." „Občas se něčeho napiju, ale nemám s tím problém." „Neudělal jsem nic špatného." „Já nejsem zlý. Tam, odkud jsem, je to, co jsem udělal, úplně v pořádku."

PL 41: MÉ VZORCE MYŠLENÍ 1

Sepište vlastní vzorce myšlení, které přispěly k tomu, že jste používal násilí. Odevzdejte je lektorům před příštím sezením. Uveďte prosím minimálně 10 příkladů.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

47. SEZENÍ: POZICE OBĚTI, KRIMINÁLNÍ ČEST A KRITIKA SYSTÉMU

Obsah sezení:

- Deníky hněvu.
- Pracovní list – reflexe úkolu, co vybrali z nabídky možností Pracovního listu 39 (každý alespoň 2).

POZICE OBĚTI, KRIMINÁLNÍ ČEST A KRITIKA SYSTÉMU

- Každý účastník představí svůj domácí úkol **(Pracovní list 41: Mé vzorce myšlení 1)**
- *Vyzvěte* každého účastníka, aby přečetl dva vzorce myšlení a vysvětlil jejich souvislost s násilnou činností. Diskutujte o vzniklých potížích.
- *Vysvětlete* účastníkům, že se tento seznam bude používat během celého modulu a že bude žádoucí ho doplňovat.

Vzorce myšlení mužů, kteří páchají násilné trestné činy, lze rozdělit do tří obecných kategorií. Tyto kategorie možná nezahrnují všechny vzorce myšlení, ale nabízejí přehled různých typů prokriminálních stylů myšlení.

Napište následující kategorie na flip:

Kriminální čest:
- moc a kontrola
- právo klást nároky
- tvrdost

Pozice oběti:
- já chudák
- zasloužili si to
- nedokážu se kontrolovat

Kritika systému
- znevažování, snižování druhých („vy nedokážete ani…“)
- značná tolerance k překračování platných norem
- identifikace s pachateli, kriminální identita

Vyzvěte účastníky, aby definovali každou kategorii. *Porovnejte* jejich řešení s definicemi.

Kriminální čest:
- Moc a kontrola: Vzorce myšlení dotyčnému umožňují, aby sám sebe považoval za autoritu pro ostatní, prosazoval svůj styl myšlení (nadřazenost vlastních přesvědčení), vnímal se jako jednička.
- Právo klást nároky: Dotyčný věří, že může dostat, co chce, kdykoliv se mu zachce. Očekává od ostatních víc, než co by mu museli dát. Ostatní jsou tady od toho, aby mu sloužili.
- Tvrdost: Dotyčný hodnotí tvrdost – duševní nebo tělesnou – jako pozitivní, považuje se za většího „tvrďáka“, než jsou ostatní.

Pozice oběti:
- Já chudák: Dotyčný se vidí jako oběť, a tudíž vnímá své jednání jako správné. „Já vlastně nejsem špatný, jen jsem nikdy nedostal šanci být jiný.“
- Zasloužili si to: Dotyčný věří, že je v právu, protože oběť vlastně vůbec nebyla oběť, vždyť ona to chování vyprovokovala. „Tak by v mé situaci jednal každý.“
- Nedokážu se kontrolovat: Dotyčný dává najevo, že s tím nemůže přestat: „To by v mé situaci nedokázal nikdo.“

Kritika systému:
- Snižování druhých („vy nedokážete ani…"): Dotyčný nemá před druhým respekt, protože ten si to údajně nezaslouží. „Nebudu mu naslouchat a nebudu dělat to, co chce on, právě naopak."
- Značná tolerance k překračování platných norem: „Mně normy nepomáhají, tak proč bych je měl dodržovat? Proč bych se měl starat o pravidla, když je ostatní porušují? Pravidla jsou od toho, aby se porušovala, protože já je neuznávám."
- Kriminální identita: Dotyčný se vnímá jak člen kriminálního uskupení / kriminální subkultury nebe k ní chce patřit a souhlasí s kodexem cti pachatelů násilných činů.

Rozdejte **Pracovní list 42: Kriminální čest, pozice oběti a kritika systému**.

Nechte každého účastníka přečíst jeden příklad ze seznamu. Dbejte na to, aby bylo pokryto velké rozpětí různých kategorií. Diskutujte o tom, proč jsou dané příklady zařazeny do té či oné kategorie.

Nechte každého účastníka přečíst jeden vzorec myšlení z Pracovního listu 2: Mé vzorce myšlení 1 a pokuste se ho spolu se skupinou zařadit do některé z kategorií. Někdy se to nepodaří, ale protože uvedené kategorie nejsou absolutní, můžete diskutovat o jiných možných kategoriích.

Účastníci si přečtou **Pracovní list 42: Kriminální čest, pozici oběti a kritika systému** a podtrhnou vzorce myšlení, se kterými se silně identifikují. Dále k tomuto seznamu přidají vzorce myšlení, které uvedli na **Pracovním listu 41: Mé vzorce myšlení 1**, a zařadí je do příslušné kategorie.

Nechte účastníky odpovědět na následující otázky na základě pracovního listu a vlastního seznamu.
- Jaké vzorce myšlení podle Vás nejvíce přispěly k Vašemu násilnému jednání?
- Jaké vzorce myšlení pro Vás mají největší význam? Jaké Vám dělají největší starosti?

Rozdejte **Pracovní list 43: Mé vzorce myšlení 2**.

Poznámka pro lektory
Pokud mají účastníci potíže najít vzorce myšlení, vyzvěte je, aby při procházení seznamu respektovali své spontánní emocionální reakce. Např. „já jsem takový", „já tak přemýšlím

PL 42: POZICE OBĚTI, KRIMINÁLNÍ ČEST A KRITIKA SYSTÉMU

POZICE OBĚTI

Lidé s tímto postojem vnímají sebe sama jako oběť a nechápou, že by měli být zodpovědní za své činy.

Tento postoj má tři elementy:
• Já chudák.
• Zasloužili si to.
• Nedokážu se kontrolovat.

Já chudák:
Není to moje chyba.
Moji rodiče byli alkoholici.
Nikdy jsem neměl šanci a ani ji mít nikdy nebudu.
Nedokážu to, jsem v nevýhodě.
Tohle jsem si nezasloužil. Támhlety týpci jsou mnohem horší a projde jim to.
Nemáte právo mě odsuzovat.
Zažívám jen odmítání.
Kontrolu nade mnou a mým životem měli ostatní, ne já.
Nikdo se o mě nestará.
Neexistuje řešení, neexistuje ani důvod to řešit.
Nikdy jsem nezažil radost/zábavu.
Zažívám jenom porážky.
Nikdy nedostanu, co mně skutečně patří, když si to nevezmu sám.
Nikdy nebudu šťastný.
Nemůžete mně zaručit, že budu mít úspěch, tak proč by se měl snažit.
Všechno je její vina.

Zasloužili si to; urazili mě; poškodili mě:
Byla mně nevěrná.
Když jsem tě potřeboval, tak ses ke mně neznala, tak teď nezajímáš ty mě!
Oni pro mě neudělali nic, tak proč bych se měl o ně starat já.
Podívej, co dostali oni a co mám já.
Nikdo mě nesmí kritizovat.
Jsou hloupí, můžou si za to sami.
Kdyby to neudělali oni, tak já bych to taky neudělal.
Jen jsem si vzal, co mně patří.
Maj všechno, tak mně můžou, víš co.

Nedokážu se kontrolovat:
Prostě se to stalo, vybuchnul jsem.
Fakt jsem se snažil. Když to nešlo, tak ve mně bouchly saze.
Byl jsem opilý/zdrogovaný.
Nedokážu to změnit/ovlivnit.
Stalo se to tak rychle, nic jsem s tím nemohl dělat.
Strhli mě.
Neměl jsem na výběr.
Vzdal jsem to, abych neselhal.
Vůbec nejsem tak zlý. Tam, odkud jsem, je to, co dělám, v pořádku. Jdu s proudem, jinak to nejde.
Lepší způsob řešení neznám.
Vždycky se na mě všichni vykašlali, tak co ode mě čekáte.
Prostě jsem jen trochu zasáhnul.

KRIMINÁLNÍ ČEST

Kriminální čest zahrnuje řadu automatických přesvědčení, která znamenají příslušnost k určité skupině, resp. ke stylu zacházení s druhými. Tedy já tam patřím, ty ne.

Tento postoj lze rozdělit na tři elementy:
• Moc a kontrola, vysoké nároky, tvrdost.

Moc a kontrola:
Jak mně můžou být užiteční?
Můžu tě donutit dělat, co chci já.
Člověk vyhrává, nebo prohrává.
Když to říkám, tak tomu věř.
Když mně dáš ránu, vrátí se ti to i s úrokama.
Já jsem toho dokázal víc než ty (příběhy z minulosti).
Já tvůj souhlas nepotřebuju.
Máš velký štěstí, že smíš bejt se mnou.
Udělám všechno pro to, abych týpkům jako ty udělal ze života peklo.
Chci bejt nejlepší, největší, nejdrsnější, vůdce.
Seru vám na vaše tresty.
Dělám si, co chci, ať jsem, kde jsem.
Nepotřebuju pomoc a žádnou pomoc nepřijmu.
Můžu si vzít, co se mně zachce.
Používám ostatní, abych dostal, co chci.
Nikdo se mně nebude míchat do života.
Buď to bude po mým, nebo nebude nic.
Je to moje žena. Dělá, co jí řeknu.

Vysoké nároky:
Věci se budou dít tak, jak to chci já.
Udělej to, když ti to říkám.
Dělej přesně to, co chci já, i když jsem to výslovně neřekl.
Všechno se musí dít podle mých představ.
Vy taky nejste dokonalí, tak vás nebudu poslouchat.
Nemusím se tě ptát, když budu chtít používat tvoje věci.
Když to není dokonalý, tak je to na nic.
Přestaň si stěžovat.
Když řeknu, že se o to postarám, tak to nemusíš kontrolovat.

Tvrdost:
Běžte do prdele.
Nemám výčitky svědomí, proč taky?
Mně jsou ukradený, klidně si je vemte.
Mě nevystrašíte.
Podívejte se na mě – já na svým těle makám.
Nebojím se (vás).
Image je všechno.
Budu porušovat pravidla a nikdo mě nechytne.
Zasloužil jsem si dostat se na vrchol.
Uděláte tu práci za mě, já nic dělat nebudu.
Mě nechytí.
Můžu dělat nebezpečný věci, který nikdo jinej nezvládne.
Nikoho nepotřebuju.
Nikdy se necítím špatně.
Nikdo mně nebude říkat, co mám dělat.
Vyhoď je.
Nebojím se smrti.
Je mně jedno, jak se ke mně chováte.

KRITIKA SYSTÉMU

Tento postoj je namířený proti establishmentu.

Lze ho rozdělit do tří elementů:
• Běžte do prdele
• Vysoká tolerance k porušování pravidel
• Identifikace s pachateli trestných činů

Běžte do prdele:
Nebudu říkat pravdu, když to neslouží mým zájmům.
Zákony chrání bohatý. Mě potrestali a jim to projde.
Vláda je zkorumpovaná děvka.
Dostávají tě pod tlak, aby viděli, jak daleko půjdeš.
Ví se předem, co si myslí přísedící. Soudci jsou podvodníci, nezaslouží si respekt.
Spravedlnosti se nedočká nikdo, když si ji sám nezajistí.
Rozsudky jsou nefér.
Poldové jsou stejný podvodníci jako pachatelé.
Já nemusím dodržovat pravidla.
Proč bych to měl poslouchat?
Vy mě vůbec nechápete.

Vysoká tolerance k porušování pravidel:
Nikdo se nezranil, tak v čem je problém?
Co nevíte, vám neublíží.
Můžu si dělat, co chci. Seru na vaše pravidla.
Děláme si vlastní zákony.
Člověk někdy musí porušit zákon, aby se někam dostal.
Když mu to projde, tak proč ne.
Dokud mě nechá na pokoji, tak nebudu nic řešit.
Většina lidí by páchala zločiny, kdyby věděla, že jim to projde.
Seš idiot, když makáš za minimální mzdu.
Žádnou velkou škodu jsem nezpůsobil, tak o co jde?
Já jsem to potřeboval víc.
Občas to člověk musí dát lidem najevo, když to jinak nepochopí.
Musel jsem jít svou vlastní cestou.

Identifikace s pachateli trestných činů:
Moji kamarádi jsou jako já.
Nemůžu poldům zavolat a ani jim nezavolám.
Já jsem pachatel.
Miluju akci.
Vězení mě ovlivnilo.
Všichni moji kamarádi byli ve vězení.
Patřím ke svým kamarádům. Stáli při mně, dali mně všechno.
Můžou se na mě spolehnout.
Já nikoho nenapráskám.
V normální společnosti by o mě nikdo nestál.
Dívají se na mě spatra.
Buď patříš k nim, nebo nejseš nic.
Jsou to mí pokrevní bratři.
Moji hoši jsou všechno, co mám.
Víme, jak to chodí.
Nikdy nás nepochopí.

PL 43: MÉ VZORCE MYŠLENÍ 2

Jaké vzorce myšlení podle Vás nejvíc přispěly k Vašemu násilnému jednání?

Jaké vzorce myšlení mají pro Vás největší význam? Jaké Vám dělají největší starosti?

48. SEZENÍ: ZPRACOVÁNÍ VZORCŮ MYŠLENÍ

Obsah sezení

• Deníky hněvu.
• Prezentace Pracovního listu (staré vzorce myšlení).
• Zadání Pracovního listu na další sezení (2 staré vzorce zpracovat zvlášť každý na 1 stranu + nový vzorec).

ZPRACOVÁNÍ VZORCŮ MYŠLENÍ

Každý účastník představí svůj domácí úkol (Pracovní list 43: Mé vzorce myšlení 2)
Proveďte cvičení tak, že každý účastník předloží jeden příklad, a s těmito příklady pak pracujte.

Nyní budou účastníci vysvětlovat své vzorce myšlení. Pro ilustraci napište na tabuli následující příklady (ideálně si je předem připravte na papír z flipchartu):

Příklad 1

1. Vzorec myšlení
„Nikdo se nezranil."

2. Jak jsem si tento vzorec osvojil
Zraněný je někdo, kdo má zlomenou ruku nebo má monokl. Táta mámě pravidelně vyhrožoval a řval na ni, ale nikdy ji nemlátil. Máma se měla dobře a žila s ním dál. Myslím, že jsem se tak naučil, že tátovo chování není problém a je v pořádku.

Pak mně kámoši řekli: „Když jsi nepoužil zbraň, tak v čem je problém?" Dělali jsme loupežný přepadení, ale vždycky jsme říkali: „Nic vám neuděláme, jen nám dejte peníze." Nepoužívali jsme zbraně nebo tak nějak.

3. Jak jsem tento vzorec myšlení používal jako omluvu
Používal jsem ji k ospravedlňování okrádání lidí, když jsem nepoužil zbraň a nebil jsem lidi. Říkal jsem si, že jediný způsob, jak může být člověk zraněný, je fyzicky. Po přepadení jsem si obvykle říkal: „Jim se daří dobře, udělal jsem to správně, protože mám pořád kontrolu."

Příklad 2

1. Vzorec myšlení
„Zasloužil si to."

2. Jak jsem si tento vzorec osvojil
Vyrůstal jsem v dost tvrdém prostředí a moje rodina přežívala, jak to jen šlo. Člověk si na to nakonec zvykne a nestěžuje si. Táta říkával, že když mně někdo vstoupí do cesty, musím hájit své zájmy. „Když to tak neuděláš, budou si s tebou všichni dělat, co budou chtít." Moje rodina zastávala názor „nebudit dojem slabosti".

3. Jak jsem tento vzorec myšlení používal jako omluvu
Říkal jsem si, že mu to vrátím i s úroky. Kdyby mně nevstoupil do cesty, žádné problémy by nebyly.

Rozdejte **Pracovní list 44: Vzorce myšlení**.
Účastníci si ho doplní na základě svých seznamů vzorců myšlení z pracovních listů.

48. SEZENÍ: ZPRACOVÁNÍ VZORCŮ MYŠLENÍ

Minimálně 5 vzorců chování se musí připravit na další sezení. Zkompletované pracovní listy (Pracovní list 5) se odevzdají lektorům. Účastníci budou vyzváni k prezentaci dvou vzorců chování na příštích sezeních. Lektoři však zkontrolují všechny vzorce chování.

Diskuze vždy o dvou vzorcích myšlení z Pracovního listu 43 od každého účastníka

Informace pro lektory

Konstatujte, že vzorce myšlení odpovídají Vaším znalostem o dotyčném účastníkovi a že jsou důležité. Stejně tak je důležité důkladně propracovat body 2 a 3, jinak budou body 4 a 5 velmi povrchní. Bod 2. „Jak jsem si tento vzorec osvojil" nabízí také informaci o klíčových přesvědčeních, která bude užitečná pro jejich zpracování. Dále bod 2 účastníkům umožňuje poznat praktickou realitu vzorců myšlení a pochopit trvalou roli tohoto vzorce v jejich životě.

Povzbuďte účastníky, aby se soustředili na přetrvávající myšlenky, které způsobily problémy v jejich životě, i na vzorce myšlení, které přispěly k tomu, že používali násilí.

V závislosti na schopnostech skupin může být nutné věnovat tomuto úkolu několik sezení. Pokud je zjevné, že skupina postup chápe, pak se úkol může dokončit mimo skupinová sezení.

PL 44: VZORCE MYŠLENÍ

1. Vzorce myšlení

2. Kde jsem si je osvojil

3. Jak jsem tento vzorec myšlení používal jako omluvu

4. Jak můžu tomuto vzorci oponovat (Ptejte se sami sebe, jestli existuje jiný pohled.)

5. Nové jednání

49. SEZENÍ: NOVÉ VZORCE MYŠLENÍ

Obsah sezení:

• Deníky hněvu.
• Reflexe Pracovní list č. 44.
• Cvičení ve velké skupině na vymýšlení nových vzorců ke starým (jaké staré vzorce vidí skupina u jednotlivých účastníků).

Poznámka pro lektory:

Zde je důležité akceptovat, že někteří účastníci jen těžko, jestli vůbec, dokáží změnit své vzorce chování. V takových případech je velmi efektivní analýza nákladů a přínosů a účastníci ji obvykle akceptují. Lektor musí zvážit, jestli je analýza v těchto případech dostatečná. Mnohdy tomu tak je, někdy se ale musí s velkou trpělivostí pracovat na určitých vzorcích myšlení, protože vycházejí ze základních klíčových přesvědčení. Nezapomínejte, že změny nebo alespoň vnímání ambivalence nelze dosáhnout na jednom sezení ani v jednom modulu. Úspěch se mnohdy dostavuje v následujících modulech.

Pozorujte účastníky a zjišťujte, jestli jsou nějaké potíže a jestli účastníci potřebují pomoc.

Vysvětlete účastníkům, že nové přesvědčení může obsahovat výroky o tom, že vzorec myšlení je může znovu dostat do vězení, může zničit jejich vztah atd.

V tomto cvičení jde o **alternativní myšlenky** a o **jednání**, díky kterým se může člověk vypořádat s důsledky vzorce myšlení. Účastníci skupině poskytují zpětnou vazbu a přicházejí s vlastními příklady.

V následujících sezeních musí každý účastník prezentovat ve skupině minimálně dva své vzorce myšlení, nicméně vypracovat a odevzdat musí všech pět. Na to bude potřeba několik sezení. Většinou se za sezení stihnou probrat jen dva vzorce.

50. SEZENÍ: VZTAHY (G 08)

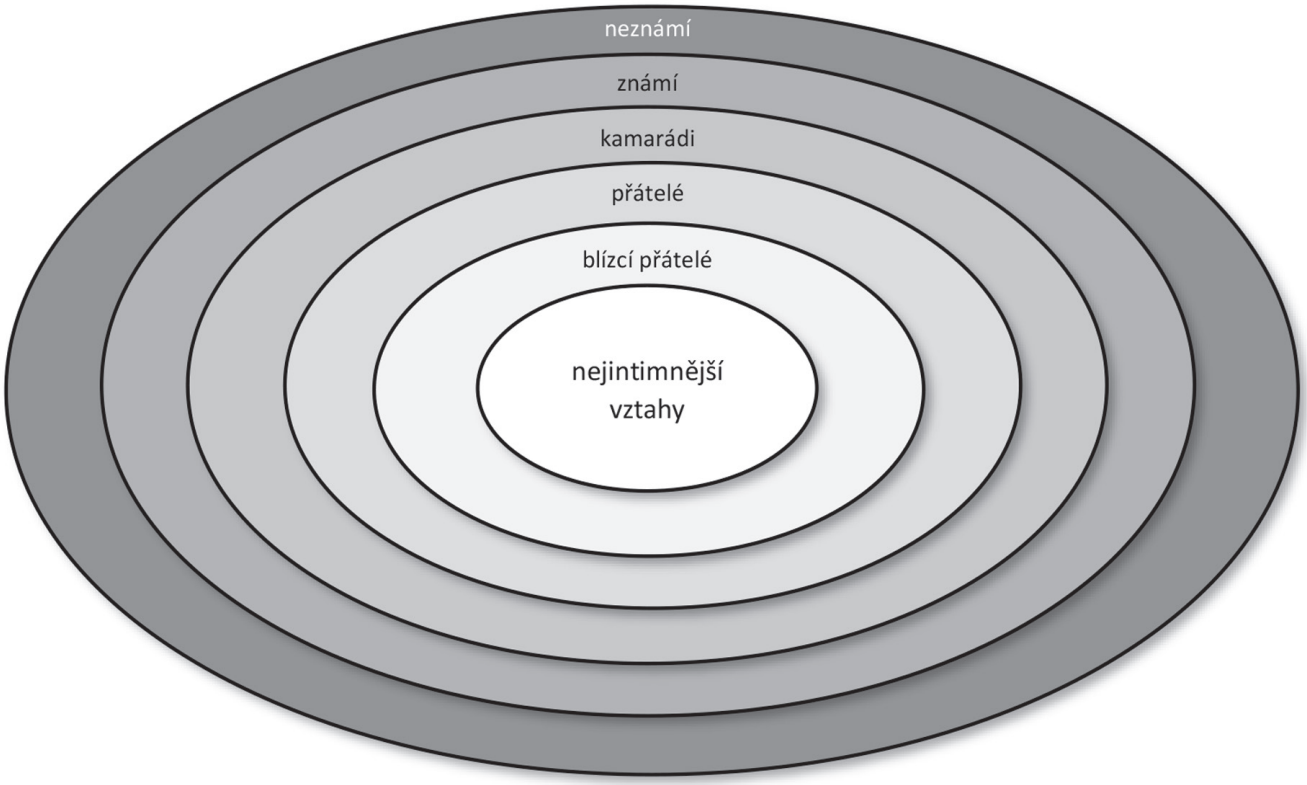
Modul si klade za cíl zlepšit schopnost účastníků vést intimní vztahy se svými blízkými a partnery a vysvětlit, jak lze překonat překážky ve vývoji intimity. Emoční osamělost – je mimořádně zatěžující stav, kdy se člověk odcizuje druhým v partnerství nebo přátelství, cítí se osamělý a opomíjený. Bohužel se jedná o stav, kdy pachatelé TČ často sáhnou po alkoholu či jiných destruktivních metodách, aby zregulovali své emoce. Nízká intimita tedy podporuje vysokou emoční osamělost.

Obsah sezení:

- Typy vztahů podle blízkosti (graf)
- Rysy blízkého vztahu.
- Co je to intimita. Intimita vs. Sexualita.
- Přínosy a výzvy spojené s intimitou.
- Překážky navazování intimních vztahů.
- Cesta k intimitě.

Co je to vztah?
Je to vzájemné působení mezi dvěma osobami.
Zdůraznit, že vztahy nejsou jen romantické.

Jaké druhy vztahů existují?
Na flip – **kruh vztahů** = uvnitř nejintimnější vztahy, další vrstva blízký přítel, pak přítel, kamarád, známý, neznámý.



Nejintimnější vztahy – nemusí být bezpodmínečně sexuálního charakteru. Je pro ně spíše charakteristická velmi vysoká důvěra, lidé si vyprávějí to nejintimnější, co jiným neříkají…
Čím blíže ke středu, tím narůstají intimita, důvěra a bezpečí, sdílení, informací, oddanost, vřelost a náklonnost, blízkost, ohleduplnost.

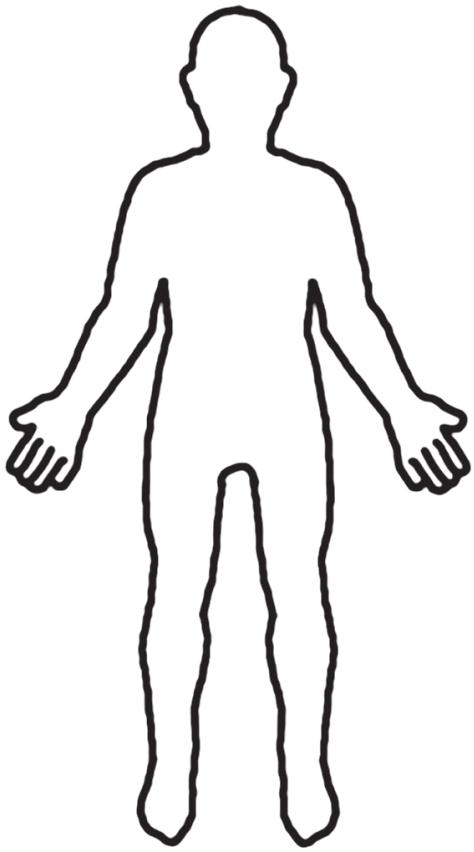
Co přináší vytváření různých vztahů?
Čím větší sociální síť, tím více možností seznámení a poznávání se blíže. Z neznámého se stává známým, z něj pak třeba až přítel. Čím jsou sociální interakce pestřejší a častější, tím více se rozvíjejí sociální dovednosti. A tím se zvyšuje i šance, že člověk uspokojí své potřeby spojené s kontaktem s druhými lidmi (emoční, intelektuální apod.).
Vztah nemůže uspokojit všechny potřeby člověka.

Na flip – **Jaké faktory (pozitivní i negativní) mohou ovlivnit vztah?**
- Pozitivní faktory – blízkost, upřímnost, otevřenost, humor, důvěra, porozumění, empatie, společné zájmy apod.
- Negativní faktory – drogy, alkohol, konflikty, nedostatečná komunikace, nemožnost sebepotvrzení, nezaměstnanost, finanční problémy, deprese, agrese

Co je to intimita?
Lidé často zaměňují intimitu za sexualitu. Intimita je stav důvěrnosti. Intimní nebo důvěrný je vlastně spojený v úzkých vztazích.

Jaké faktory, co vytváří zdravý intimní vztah?
- upřímná komunikace dvou lidí,
- chápání perspektivy druhého,
- rozumná očekávání k druhému,
- každý z dvojice se snaží, aby ten druhý byl šťastný a pozitivně se vyvíjel,
- respektování toho druhého, jeho svobody a nesnaží se ho kontrolovat.

Cvičení
Moje vztahy = nakreslíme postavu a kolem píšeme lidi, čím blíže srdci, tím bližší vztahy (nebo jako kruh vztahů, možno využít z flipu – ještě s tím budeme pracovat).



51. SEZENÍ: MÝTY O VZTAZÍCH, NEDŮVĚŘIVOST, ŽÁRLIVOST, DŮVĚRA

Obsah lekce:

•
• Mýty o vztazích přátelských i partnerských.
• Nedůvěra a žárlivost – definice, projevy, jak s ní naložit.
• Důvěra – definice, jak ji získat, projevy.
• 4 úrovně komunikace podle důvěry a intimity vztahu

Jaké znáte mýty spojené s intimitou?
Lidé často zaměňují intimitu za sexualitu. Intimita je stav důvěrnosti. Intimní nebo důvěrný je vlastně spojený v úzkých vztazích.

Diskutujte o následujících otázkách, abyste odstranili obvyklé mýty o intimitě.
• Co pro Vás znamená „mít s někým intimní vztah"?
• Máte přítele, se kterým mluvíte o osobních věcech?
• Myslíte, že máte k tomuto příteli intimní vztah?
• Pokud intimita neznamená sex, co potom znamená?

Na flip – **Jak byste popsali osoby s vysokou intimitou (vysoký počet intimních vztahů)?**
• Vřelost a spravedlnost, upřímnost a srdečnost, ochota spolupracovat, sebejistota a spolehlivost, mezilidské dovednosti, asertivita. Vykazují odolnost vůči stresu, vědomí, že žijí naplněným životem, nízké sklony k depresi a úzkostem, fyzické zdraví, nízká potřeba psychiatrické či psychologické péče, častější a pozitivnější vztahy s druhými.
• Jak tito lidé reagují na problémy?
• Jak tito lidé vycházejí s druhými?
• Jak tito lidé hodnotí svět a sebe sama?

Na flip – **Jak byste popsali osoby s nízkou intimitou (nízký počet intimních vztahů)?**
• Emoční samota, nenávistné postoje a agrese, nedůvěra vůči druhým, závislost na druhých, nízká sebeúcta, deficit mezilidských dovedností, chybějící hloubka vztahů, nízká empatie.

Jaké vlastnosti byste raději měli – přečteme vysokou a nízkou intimitu?

NEDŮVĚŘIVOST A A ŽÁRLIVOST

• Co je nedůvěřivost?
• Co je žárlivost?
• Co při nich cítíte?
Jaké myšlenky se váží k pocitům nedůvěry a žárlivosti?
• Co děláte, když nedůvěřujete, jste žárlivý?
• Jaký je typický průběh Vaší nedůvěřivosti a žárlivosti?

Nedůvěřivost má podobné příčiny, průběh i následky jako **žárlivost**. Žárlivost je vlastně projevem nedůvěry v partnerském vztahu. Jsou prožívány jako intenzivní strach, že blízká osoba sdílí s ostatními to, o čem si člověk myslí, že by měla sdílet jen s ním, např. čas, blízkost, lásku nebo sex.

Nedůvěřivost se týká kolegů, přátel, rodičů, dětí, Žárlivost směřujeme k partnerovi;.

Pocity nedůvěřivosti i žárlivosti nejprve nejsou tak intenzivní, a proto se často přehlíží. Dotyčný má pocit, že to je směšné, nestojí to za diskuzi nebo by konverzace o tomto tématu byla nepříjemná. Psychický tlak časem ale narůstá, u žárlivosti je to

výraznější, protože o tom člověk víc a víc přemýšlí a rozvíjí žárlivé fantazie. Proto těmito myšlenkami tráví stále víc času, ty ho pomalu pohlcují, takže je vnímání reality deformované.

Nakonec si člověk myslí, že musí něco podniknout, aby se ta nesnesitelná fantazie nezměnila v realitu nebo aby ukončil to zdánlivě reálné puzení (např. konfrontovat druhé, chovat se násilně nebo urazit partnera.

Jestli jste někdy žárlili, tak to znáte sami – žádná definice nedokáže plně popsat emoční sílu žárlivosti. Člověk, který tuto sílu poznal, by ji možná popsal jako hlubokou obavu, že by jemu blízká osoba (např. partner, přítel, dítě, matka, otec) někomu jinému mohla dát to, o čem je přesvědčený, že to patří výhradně jemu. Může se jednat o čas, blízkost nebo pozornost. Obvykle nejvíc strachu vyvolá možný sexuální kontakt partnera/partnerky s někým jiným. V zajetí žárlivosti mohou muži i ženy dělat nerozumné věci, na které později vzpomínají s rozpaky, lítostí nebo studem. Chovají se, jako by byli posedlí žárlivostí a svými strachy. Muž, který nešel do práce, aby mohl sledovat svou ženu, nebo který rozřezal pneumatiky auta svého nejlepšího přítele, se možná později ptá, co ho k tomu vedlo. Muž, který bil svou ženu ze žárlivosti, má možná později pocit, že ho k tomu něco nutilo.

Žárlivost je komplexní pocit a existuje mnoho způsobů – mnoho rozhodnutí – zacházení s tímto pocitem. Je důležité vědět, že se pocit žárlivosti a s tím spojený hněv často rozrůstá a zesiluje. Člověk má nejdřív jen mírné návaly žárlivosti a připadá mu, že by bylo směšné nebo nesmyslné o tom mluvit. Tlak se ale stupňuje a pak přijde okamžik, kdy tento styl uvažování začne převažovat, a začnou se vyvíjet žárlivé fantazie. Ty pak mohou člověka časem pohltit, až ztratí pojem o realitě. Nakonec může dospět k přesvědčení, že musí podniknout něco zásadního, aby tyto fantazie, resp. to, co se údajně děje, ukončil. Ačkoliv si toho nemusí být vědom, musí činit rozhodnutí při každém kroku. Může svou partnerku zastrašovat a ohrožovat, nebo může své pocity vůči ní a své strachy vyjádřit přímo, upřímně a s respektem. Může si své bolestné pocity nechat pro sebe a umožnit jim se volně rozvinout. Nebo si o tom může popovídat s blízkým přítelem nebo s terapeutem.

Proč jsou lidé nedůvěřivý a žárliví?

- Nedostatečné sebevědomí (lidé s nízkým sebevědomím se často cítí závislí na druhém, např. na partnerovi, aby se mohli cítit dobře.)
- Vlastní nedůvěryhodnost nebo nevěra.
- Chování druhého vnímané jako deformované.
- Zkušenosti se ztrátou.
- Ohrožení z vnějšku.

Jak může být vaš nedůvěřivost a žárlivost překážkou při vytváření intimity?

- Žárlivost nutí druhého se stáhnout, protože soužití se stává stále více nepříjemným.
- Žárlivost ničí důvěru. Intenzivní žárlivost deformuje vnímání reality a neškodné chování partnera se hodnotí jako žárlivé. Ten pak partnerovi nebude chtít sdělovat pocity, myšlenky a tužby.

Jak můžete účinně zacházet s vlastní nedůvěřivostí a žárlivostí?

- Vyjádřete své pocity nedůvěry a žárlivosti dříve, než nabydou do míry, kterou nedokážete zvládnout.
- Trénujte zvládání stresu, abyste snížil sklony ke stresu.
- Vyhýbejte se situacím vyvolávajícím nedůvěřivost a žárlivost.
- Pokud se nemůžete vyhnout situaci, ve které se tak budete pravděpodobně cítit, pak trénujte pozitivní strategie zvládání.
- Pracujte na identifikaci příčin své nedůvěřivosti a žárlivosti
- Když jsou spojeny s nízkou sebeúctou, podnikněte něco na její zvýšení.
- Když jsou spojeny s uvažováním „můj blízký/partner je můj majetek“, musíte zapracovat na tomto typu uvažování.
- Ptejte se, jestli Vaše pocity odpovídají realitě a jestli Vaše chování pozitivně nebo negativně ovlivňuje vztah a Vaši sebeúctu.
- Měl jste problém s nedůvěřivostí nebo žárlivostí? Pravděpodobně jdou ruku v ruce.
- Jak jste projevoval vaši nedůvěřivost a žárlivost?
- Co vyvolalo váš strach nebo zranitelnost?
- Využíval jste nedůvěřivosti nebo žárlivosti ke kontrole druhých?

- Co by se stalo, kdybyste s žárlivostí a kontrolou přestal?
- Co byste dělal místo toho?
- Zrcadlí žárlivost opravdovou lásku?

Zde se probírají problematické postoje, které normalizují nebo romantizují žárlivost. Silné emoce a vášeň, které vycházejí z nejistoty, kontroly a obav ze ztráty a nízkého sebevědomí, se často zaměňují za lásku nebo jsou považovány za její nezbytné průvodní faktory.

DŮVĚRA

Chcete-li podpořit komunikaci, musíte vyvinout důvěru. Ve zdravých vztazích vědí oba partneři, že intimita vychází z upřímné komunikace v atmosféře důvěry a bezpečí
Důvěra je pocit bezpečí, kdy se mohu spolehnout na upřímnost, charakter, schopnosti a silné stránky druhého.

Racionální důvěra vychází z důkazů, že druhý je důvěryhodný. Tyto důkazy vyplývají ze znalostí této osoby a ze zkušeností s jejím chováním.
Iracionální důvěra vychází z nevědomosti nebo popírání.
Když je důvěra založena na neznalosti, pak důvěřujete někomu, koho ve skutečnosti neznáte.
Když je důvěra založena na popírání, pak jste se rozhodl ignorovat nebo ospravedlňovat důkazy o nedůvěryhodnosti druhého.

Důvěra a úroveň sdílení vycházejí z rozhodnutí. Ve vztahu rozhodujeme, zda dotyčnému důvěřujeme, nebo ne. Když se někdo rozhodne nedůvěřovat někomu i přes důkazy o jeho důvěryhodnosti nebo důvěřovat někomu i přes důkazy o jeho nedůvěryhodnosti, je jeho nedůvěra, resp. důvěra iracionální

ČTYŘI ÚROVNĚ KOMUNIKACE:

- veřejná úroveň sdílení zahrnuje obecné znalosti o sobě a svém životě. Jedná se např. o bydliště, oblíbené sporty nebo koníčky, auto, rodinný stav, práci. Tyto informace jsou součástí našeho veřejného Já.
- osobní úroveň sdílení zahrnuje názory, postoje a světonázor. Přemýšlel jste o určitých tématech a máte na ně názor, nicméně ostatních se vyloženě netýkají, pokud se vyloženě nerozhodnete s nimi sdílet své názory.
- soukromá úroveň sdílení zahrnuje citlivá témata, která vyvolávají pocit zranitelnosti. Mohou to být témata, která nás znejistňují, např. finanční problémy, změna profesní situace nebo rodinné problémy. Může se jednat i o témata, která v nás vyvolávají silné pocity, které by mohl využít někdo jiný, nebo dokonce něco, co by mohlo poškodit naši pověst (např. zneužívání drog, nevěra).
- intimní úroveň sdílení zahrnuje pocity a myšlenky vůči sobě samému nebo vůči partnerovi. Jedná se i o sny, přání a obavy.

Úrovně komunikace vybíráme podle toho, jak dobře druhého znáte, tedy podle typu vztahu. Důležité je se naučit, kdy můžeme komunikovat na konkrétní úrovni.

Znova se vrátíme ke kruhu (postavě) – čím blíže středu, tím intimnější vztahy:
- **známí** – veřejná úroveň sdílení, uvolněné nebo zdvořilé rozhovory, povrchní výměna informací. Všechny vztahy bez ohledu na to, jak intimní jsou uvolněné rozhovory.
- **kumpáni** – veřejná a osobní úroveň sdílení. Osobní úroveň sdílení se omezuje na názory na společné zájmy nebo aktivity. Zde věnujeme čas dobrému poznání dotyčného.
- **přátelé** – veřejná a osobní úroveň sdílení. Soukromá úroveň zde také může být aktuální, např. konflikty a důležitá osobní rozhodnutí.
- **blízcí přátelé** – veřejná, osobní a soukromá úroveň sdílení. S dotyčným člověk tráví více času, pocit bezpečí narůstá, člověk se nebojí rizika sdílení intimnějších informací.
- **nejintimnější vztahy** – veřejná, osobní, soukromá a intimní úroveň sdílení.

Brainstorming – **Jak můžete zjistit, jestli je bezpečné prohloubit sdílení s druhým?**

- Úroveň sdílení vyplývá z úrovně vztahu a z toho, kolik toho o druhém víte.
- Závisí na reakci druhého na naše sdílení (např. zda potvrzuje naše pocity, respektuje poskytnuté informace a zda sám sděluje informace o sobě).
- Předpokládá se vzájemné sdílení. Nezacházíme výrazně dál, než tomu napovídá současná společná osobní úroveň.
- Když poprvé sdílíte informace ze soukromé úrovně, začněte méně významným tématem a všímejte si, zda je na to druhý připravený.

52. SEZENÍ: VZTAHY – INTIMITA A OČEKÁVÁNÍ VE VZTAZÍCH

Obsah:

• Intimita se sebou.
• Sebepoznání jako předpoklad intimity.
• Očekávání ve vztahu, v budoucím vztahu a co je reálné.
• Postoje ve vztahu
• Nesoulad v očekáváních a postojích – důsledky ve vztahu

Co je prvním krokem k dosažení intimity s druhými?

Nejprve musíme dosáhnout intimitu sami se sebou = co o sobě proto musím vědět = kdo jsem, co chci, co potřebuji, jaké mám myšlenky, jaké mám pocity, hodnoty, názory a postoje, co je pro mne důležité, co dělám.
Když poznáme sebe sama, pak můžeme sdílet informace i s druhými.

Na flip + **Pracovní list 45: Co o sobě musí člověk vědět, aby dosáhl intimity sám se sebou?**
• Kdo jsem?
• Co chci a co potřebuji?
• Jaké mám myšlenky?
• Jaké mám pocity?
• Jaké mám hodnoty?
• Jaké mám názory a postoje?
• Co je pro mne důležité?
• Co dělám?

Na flip – **Jaké časté překážky nám zabraňují či znemožňují vytváření intimity?**
• absence odpovědnosti vůči sobě samému,
• neustálé snahy kontrolovat druhé (a neschopnost kontrolovat sám sebe),
• neupřímnost (vůči sobě samému a druhým),
• sebestřednost (partner není vnímán samostatně a nezávisle na vztahu),
• zablokování (omezené vyjádření pocitů),
• omezené sdílení,
• nefunkční očekávání,
• samota,
• strach z odmítnutí,
• nesmělost apod.

Pěstovat vztahy znamená činit rozhodnutí. Každá z forem vztahů, jsou-li zdravé, vychází z promyšlených rozhodnutí, tedy člověk volí typ vztahu, na který je emočně připravený.

Člověk se rozhoduje, jestli se má intimita vztahu prohloubit, zda ponechá vtah takový, jaký momentálně je, nebo jestli vztah ukončí.

Zdravé intimní vztahy:
• Dva lidé ve vztahu spolu upřímně komunikují a chápou druhého včetně pocitů, nároků.
• Očekávání k druhému jsou rozumná.
• Každý z dvojice se aktivně věnuje tomu, aby druhý byl šťastný a vyvíjel se pozitivně.
• Každý respektuje svobodu druhého být sám sebou a nesnaží se ho kontrolovat.

Jaké má člověk důvody pro prohloubení intimity vztahu?
- kompatibilita (snášenlivost) – např. společné zájmy a zkušenosti, společné hodnoty, myšlenky, cíle a preferovaný životní styl a vzájemný respekt.
- očekávání, že Vaše potřeby mohou být naplněny a že můžete naplnit potřeby druhého,
- pocit bezpečí, důvěrnosti.

Pro ilustraci se účastníků zeptáme:
- **Kolik účastníků má blízké přátele, se kterými vůbec nemá společné zájmy nebo hodnoty?**
- **Co by se mohlo stát, kdybyste měli blízkého přítele, který by měl úplně jiné zájmy než Vy a který by nesdílel Vaše hodnoty nebo myšlenky?**
- **Jak zjistíte, že se k Vám někdo hodí a že k němu můžete mít důvěru?**

Cesta k intimitě
Prohloubení intimity ve vztazích vyžaduje čas, protože se musí zjistit, jak je velká **kompatibilita** (snášenlivost) s partnerem, a musí se vyvíjet důvěra.

Ve zdravých vztazích vědí oba partneři, že intimita vychází z **upřímné komunikace** v atmosféře důvěry a bezpečí.

Uspěchané sdělování osobních tajemství není znakem intimity a může být dokonce škodlivé; může to např. odstrašovat známé nebo to může někdo zneužít.

Diskutujte o následujících otázkách:
- Kdyby Vás blízký přítel emočně zranil, co byste udělal?
- Byl by i nadále Vaším přítelem?
- Důvěřoval byste mu ještě?
- Na jakém základě byste se rozhodoval?
- A co když vezmete v potaz, že všichni lidé dělají chyby?

OČEKÁVÁNÍ

Postoje:
- *„Když mám přítelkyni, jsem šťastný." & „Láska zvítězí nad vším."*

Jak je vztah šťastný, je nejlépe vidět na tom, jak hluboké jsou vzájemné pocity.

Očekávání se vztahují na to, co člověk očekává od partnera, tedy chování a vlastnosti, které partner očekává od druhého a co oba očekávají od vztahu.
- Ve zdravých vztazích jsou očekávání realistická a partner tato očekávání dokáže naplnit.
- Problémy ve vztazích vznikají, když nejsou splněna očekávání, kdy důvody nesplnění jsou:
- Když člověk nezná vlastní potřeby, pak je ani nemůže sdělit ostatním a nemůže si vytvořit plán splnění potřeb. Člověk jen cítí, že pocity neuspokojení mít nechce.
- Když jsou Vaše očekávání nerealistická (tedy přehnaná), pak je nedokáže splnit nikdo ani žádný vztah.
- Pokud jsou Vaše očekávání nízká, zůstávají lidé ve vztahu na sobě nezávislí, a tudíž jsou si i emočně cizí.

USPOKOJENÍ

Postoje:
- **Dobrý sex znamená dobrý vztah.**
- **Když jsem smutný a můj partner / moje partnerka mně nenaslouchá, tak o mě nemá zájem.**
- **Uspokojení** je druh potěšení nebo posílení, které člověk očekává od vztahu

Existují dva druhy uspokojení:
- **Fyzické uspokojení** = toho člověk dosáhne, když jsou uspokojeny potřeby fyzického bezpečí, pohody, náklonnosti, smyslnosti a sexuality.

• **Emoční uspokojení** = toho člověk dosáhne, když jsou uspokojeny potřeby blízkosti, lásky, péče, vřelosti a potvrzení.

Ve zdravých vztazích lidé očekávají, že budou naplněny jejich potřeby uspokojení, ne však nutně bezprostředně a trvale. Každý z partnerů může očekávat uspokojení do přiměřeného okamžiku, protože má důvěru v to, že k tomu pravděpodobně dojde. Ve zdravém vztahu k sobě partneři cítí náklonnost, i když někdy dochází k neshodám nebo hádkám.

Problémy se ve vztazích vyskytují, když:
• Partner druhému nechce nebo nemůže dát tolik uspokojení nebo takové uspokojení, které dotyčný potřebuje nebo chce.
• Jeden nebo oba partneři ve vztahu očekávají bezprostřední anebo stálé uspokojení, tedy že partner musí splňovat jeho potřeby hned a vždy dobře. Pokud tak nečiní, pak je partner nebo vztah špatný. Partner tak odpovídá za vlastní pocity, nikoliv dotyčný sám.

KOMUNIKACE

Postoje:
• *Je lepší si nechávat svá tajemství pro sebe než být upřímný, takže partner druhého neodmítne, když se dozví, jaký člověk opravdu je.*
• *Hádky řeší problémy a vedou k tomu, že se člověk cítí lépe (uvolněně).*
• *Sledovat partnera a dohlížet na něj je nejlepší způsob, jak zjistit, co ke mně cítí.*

Při komunikaci jde o schopnost partnerů být k sobě otevřený, jde tedy o to, do jaké míry spolu mohou, resp. nemohou mluvit s druhým.

Zdravé intimní vztahy se zakládají na upřímné komunikaci v atmosféře důvěry a bezpečí. Oběma partnerům je jasné, že je důležité najít správný čas na sdílení určitých informací.

Problémy se ve vztazích vyskytují, když:
• jeden z partnerů chce být upřímný, ale má strach, že tím druhého zraní, vyděsí nebo tím zraní sám sebe, např. „Mám mu/jí opravdu říct, kdo jsem a jak se cítím, nebo se mám držet zpátky, protože se bojím následků?“
• jeden z partnerů blokuje snahu druhého být upřímný, protože chce slyšet jen to, co se mu líbí,
• člověk uspěchá sdělení určitých informací.

Vliv

Postoje:
• Partneři se musí umět vždy dobře snášet.
• Konflikt se může vyřešit jen tehdy, když to jeden z dvojice vzdá a přizná, že něco udělal špatně.
• Přistoupit na kompromis znamená, že nikdo nevyhrál / oba prohráli.

V případě **vlivu** se jedná o témata: vedení, moc a kontrola ve vztahu a snaha partnerů uspokojit své potřeby.

Jen málokdy se najdou dva lidé, kteří se shodnou na všem nebo jsou v perfektní harmonii.
Ke konfliktům může dojít u nevýznamných rozhodnutí (např. do které restaurace jít) i u důležitých rozhodnutí (např. ukončení vztahu).

Existují tři styly řešení konfliktů:
• Převzetí kontroly je manipulace s myšlenkami, pocity a chováním partnerů.
• Rezignace na kontrolu je pasivní souhlas. Očekává se, že partner tuší, co druhý chce, aniž by o svých potřebách otevřeně mluvil. Člověk se snaží si ve vztahu uchovat kontrolu tak, že partnerovi nesděluje své vlastní myšlenky, pocity a potřeby.
• Sdílená kontrola znamená, že se oba partneři snaží konflikty vyřešit spoluprací a kompromisy, přičemž se snaží uspokojovat potřeby obou.

Ve zdravých vztazích nemá nikdo potřebu dostávat partnera pod tlak, aby musel dělat něco proti své vůli. Vědí, že se konfliktní situace vyřeší podle potřeb a přání obou partnerů. (Řešení vychází ze sdílené kontroly / o potřebách se vyjednává). Oba vědí také to, že je partner nechce zranit úmyslně.

Problémy se ve vztazích vyskytují, když dochází k boji o moc.

HRANICE

Postoje:
Když se mně nechce vyrazit nikam ven, tak můj partner / moje partnerka taky nikam nepůjde. Když jsem smutný, tak se můj partner, se kterým o tom mluvím, taky musí cítit smutně.
Hranice se týkají vědomí partnerů o nezávislosti na sobě.

Ve zdravém vztahu jsou hranice flexibilní, aby se tak zajistila intimita a bezpečí (takže můžete hranice zúžit pro posílení intimity, nebo rozšířit pro vytvoření emoční distance).
Ve zdravých vztazích partneři neztrácejí svou identitu.

Problémy se ve vztahu vyskytují, když:
- partner se snaží splynout s druhým, např. dělá věci, které chce dělat jen ten druhý, dělá věci jen tak, jak to dělá druhý, nebo do značné míry přebírá emoční stav druhého,
- partneři jsou naprosto oddělené bytosti, takže spolu vycházejí jen povrchně.

Družnost

Postoje:
Jestli mě má partner opravdu rád, tak se mnou bude trávit téměř všechen čas.
Romantičtí partneři by se měli mít rádi a milovat se víc, než mají rádi všechny ostatní lidi.

Družnost je způsob, jak vytváříme sociální život a přátelství v rámci vztahu i mimo vztah.
Ve zdravých vztazích se hranice vztahů vyvíjejí paralelně.

V nutkavých vztazích je pár odtržený od ostatních a věnuje se sobě a svému vztahu („ty a já proti celému světu"). Pár s druhými nic nesdílí a nevytváří si síť společných přátel.

Ve vztazích bez účasti jsou partneři v sociálním životě od sebe odtržení. Mají málo společných přátel. Partneři mají každý své přátele a aktivity, se kterými tráví čas.

PL 45: INTIMITA A SEBEPOZNÁNÍ

Zde najdete otázky, na které musíte znát odpovědi, abyste mohl dosáhnout intimity se sebou samým.

Kdo jste?

Co chcete a co potřebujete?

Jaké máte silné stránky?

Jaké máte hodnoty?

Jaké máte názory a postoje?

Co je pro Vás důležité?

53. SEZENÍ: VZTAHY – STYLY ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ, HRANICE, STYLY VZTAHŮ

Obsah sezení:

- Styly řešení konfliktů ve vztazích, boj o moc.
- Hranice ve vztahu, téma nevěry (nemoralizovat).
- Diagram hranic.
- Styly vztahů (tabulka), Rysy nezdravých vztahů.

Vztahy ovlivňuje osm znaků = očekávání, uspokojení, komunikace, vliv, důvěra, hranice, družnost a důsledky stylu vztahů. Znaky pak určují styl vztahů.

STYLY VZTAHŮ

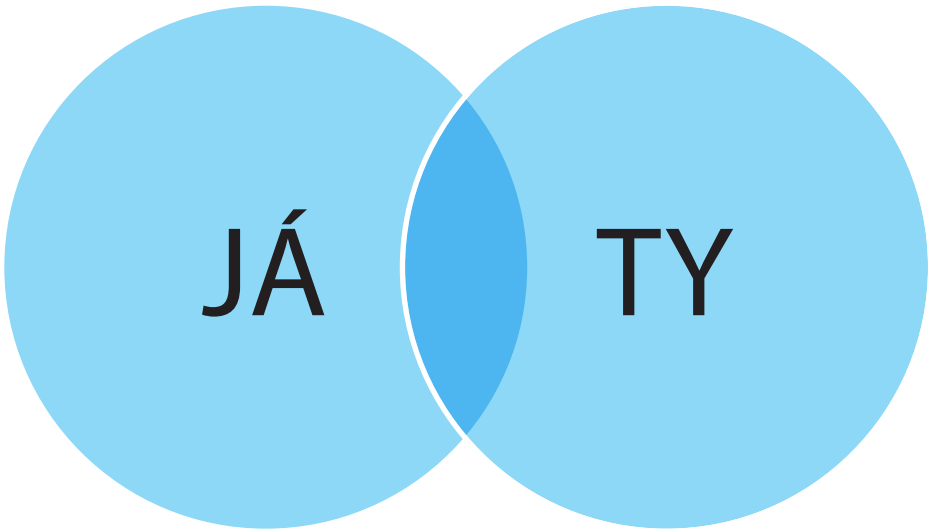
nutkavý (vášeň) <=> zdravý (vášeň a bezpečí) <=> bez účasti (bezpečí)

Zdravé vztahy vycházejí z racionálních rozhodnutí a z přiměřených snah o uspokojení emočních potřeb. Partneři vědí, že jejich potřeby budou uspokojeny a že sami také dokážou uspokojit potřeby partnera. Zdravé vztahy zahrnují vášeň a vzrušení s pocitem bezpečí. Tyto vztahy se vyznačují respektem, důvěrou, bezpečím, silnými pocity, racionálními rozhodnutími a úctou.

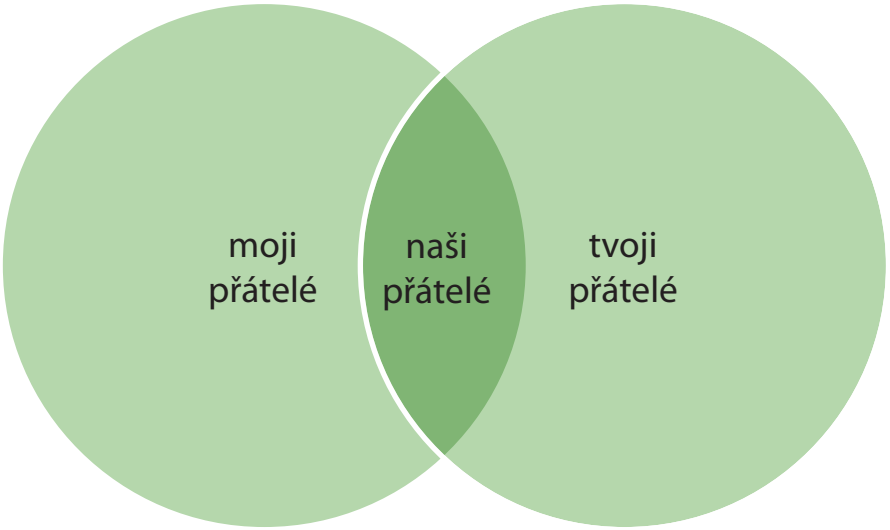
Nutkavé vztahy nabízejí intenzitu bez substance. Silné pocity a sexuální vzrušení se mylně vnímají jako láska. Rozhodnutí vychází méně z myšlení a více z hormonů a pocitů. Partneři toho často nemají moc společného. Takovýto vztah se vyznačuje touhou získat partnera pro sebe, nutkavými impulzy, závislostí a ztrátou kontroly.

Vztahy bez účasti se vyznačují malou měrou očekávání, účasti a silnou motivací vyhnout se konfliktům a bolesti. Motto zní: „Kdo nic moc neočekává, nemůže být zklamán." Partneři se více zabývají svým sebeurčením a je pro ně důležité, aby se nemuseli spoléhat na druhé. Partner se cítí bezpečněji a pohodlněji, protože není konfrontován se silnými pocity. To se ve vztahu cení, protože to není nebezpečné. Tyto vztahy ovládá pasivita. Druzí vztah vnímají tak, že je zdravý a harmonický a partneři jsou spolu propojeni emočně. Řada lidí kolísá mezi nutkavými vztahy a vztahy bez účasti. Styl se může během vztahu nebo mezi vztahy měnit. Někdy člověk po turbulentním vztahu nechce jít do rizika a vstoupí do vztahu bez účasti. Později potká nového partnera, který mu nabídne obrovskou dávku vášně, a dotyčný pak opustí vztah bez účasti a vrhne se do vztahu vášně. A tento koloběh se může opakovat do nekonečna. Na flip – **Diagram hranic**

JÁ – MY – TY



MOJI PŘÁTELÉ – NAŠI PŘÁTELÉ – TVOJI PŘÁTELÉ



Důsledky stylů vztahů – Postoje:
- *„Chemie" je nevyzpytatelná, divoká stránka romantického vztahu.*
- *Vášeň a sex jsou nejdůležitější na začátku vztahu.*
- *Když v přátelství vznikne konflikt, tak přátelství pravděpodobně skončí.*

Ze vzorců, jak lidé vycházejí ve vztahu s druhými, vyplývají předvídatelné **důsledky**.
Pokud ve zdravých vztazích vzniknou problémy, tak se partneři nebojí, že vztah skončí. Věří, že problém vyřeší dobře, a proto se nevzdávají. Po každém vyřešeném problému se ve vztahu prohlubuje důvěra.

Problémy se ve vztazích vyskytují, když:
- (nutkavý) vztah začíná intenzivním uspokojením a později se vyskytne nepohoda a problémy. Počáteční magická očekávání se nenaplní, což vede k vystřízlivění. Člověk se pak zoufale snaží vzkřísit počáteční intenzivní uspokojení.
- vztah (bez účasti) začíná pohodově a bezbolestně, dokud nevznikne problém. Člověk možná problém nevnímá tak vážně, takže ho neřeší nebo se ho sice pokusí řešit, ale bez valného zájmu. Oba dva budou nakonec zklamaní, a ještě více redukují svoje očekávání, aby toto zklamání zvládli.

NA FLIP - SHRNUTÍ – TABULKA STYLY VZTAHŮ

		zdravé	
očekávání	nerealistická	realistická	nízká
uspokojení	bezprostřední a trvalé	přetrvávající	nedůležité
komunikace	neupřímná	upřímná	zdrženlivá
vliv	kontrolující	sdílená kontrola	rezignace na kontrolu
důvěra	iracionální	racionální	není potřeba
hranice	splývající	flexibilní	ustrnulé a nepřípustné
družnost	odloučená	integrovaná	nezávislá
důsledky	bolestné	spokojenost	odcizení

Poznámka pro lektory
Když účastníci ověřují svůj aktuální styl vztahů, mohou identifikovat problémové oblasti a stanovit si cíle změny. Stejně jako lidé ani vztahy nejsou dokonalé, ale i tak je důležité usilovat o pozitivní změnu.
Jednotlivé znaky lze vyznačit na ose. Vytvoření zdravého vztahu na základě těchto znaků je možné. V nezdravých vztazích se platí vysoká cena = potřeby nejsou uspokojeny, člověk k sobě není upřímný, necítí se sám se sebou komfortně, negativní pocity má i vůči partnerovi, přestává se učit a vyvíjet se, jen ojediněle **Pracovní list 46: Styly vztahů**

PL 46: STYLY VZTAHŮ

Vypracujte tento úkol pro všechny typy vztahů, nejen pro romantické.

V tabulce níže je u každého znaku škála (+10 až -10). Ta Vám umožní charakterizovat styl vztahů a identifikovat problematické oblasti.

Vaším úkolem je ohodnotit se a vyznačit na škále „X".

Styl vztahů				
1	**OČEKÁVÁNÍ**	nerealistická	realistická	nízká
		+ 10<	0	> - 10
2	**USPOKOJENÍ**	bezprostřední a trvalé	přetrvávající	nedůležité
		+ 10<	0	> - 10
3	**KOMUNIKACE**	neupřímná	upřímná	zdrženlivá
		+ 10<	0	> - 10
4	**VLIV**	kontrolující	sdílená kontrola	rezignace na kontrolu
		+ 10<	0	> - 10
5	**DŮVĚRA**	iracionální	racionální	není potřeba
		+ 10<	0	> - 10
6	**HRANICE**	splývající	flexibilní	ustrnulé a nepřístupné
		+ 10<	0	> - 10
7	**DRUŽNOST**	odloučená	integrovaná	nezávislá
		+ 10<	0	> - 10
8	**DŮSLEDKY**	bolestné	spokojenost	odcizení
		+ 10<	0	> - 10

Následně odpovězte na tyto otázky:

Jaké oblasti jste identifikoval jako problematické?

Jestliže jste identifikoval nějaký problém, popište, co uděláte pro dosažení pozitivní změny. Důležité je, abyste na změně mohl pracovat již při pobytu v sociálně terapeutickém oddílu.

54. SEZENÍ: VZTAHY – SAMOTA, ODMÍTNUTÍ, ROLE MUŽE A ŽENY

Obsah sezení:

- Zvládání samoty a vypořádání se s odmítnutím
- Cvičení – žárlivost
- Role muže a ženy (dle TA, přidáno navíc)
- Plán intimity – sestavení
- Závěrečná diskuse – vztahy

SAMOTA

Na flip:
- Co je samota?
- Jak se člověk cítí, když je sám?
- Jaké myšlenky Vás napadají, když se cítíte sám?
- Co děláte, když se cítíte sám?

Různí lidé vnímají samotu různě. Obecně ale můžeme říci, že samota zahrnuje toto:
- pocit, že je člověk úplně sám, že je opuštěný,
- stav, kdy se cítím prázdný,
- pocit, že jsem od ostatních lidí odříznutý,
- nechci s ostatními komunikovat,
- jsem přesvědčený, že mě ostatní odmítají,
- cítím se méněcenný,
- nezasloužil jsem si, aby mě ostatní měli rádi, protože jsem méně atraktivní, inteligentní nebo úspěšný než „normální" člověk.

Řada lidí, kteří jsou často sami, se necítí osaměle. Smýšlejí totiž o sobě a svém životě pozitivně a mají zdravé sebevědomí.
Jaký je rozdíl mezi „být sám" a „cítit se osaměle"?
Mnoho lidí, kteří jsou sami, se osaměle necítí. Zato někteří lidé, kteří mají okolo sebe hodně lidí, se cítí zoufale osaměle a nešťastně.

Proč je člověk tak nešťastný?

Negativní vnitřní řeč vede k nepříjemným pocitům.
Mnoho lidí, kteří jsou sami, se necítí osaměle, protože sebe a svůj život vnímají kladně. Jiní lidé jsou sice obklopeni lidmi, a to i takovými, které mají rádi, a přesto se cítí zoufale osaměle a nešťastně. Důvodem je to, že o sobě i o druhých smýšlejí negativně.

Sociální samota versus emoční samota

	Sociální samota	**Emoční samota**
1	opuštění dřívějšího sociálního okruhu, např. stěhování za prací	rozchod s blízkými, intimními přáteli.
2	odloučení od ostatních – vězení, nemocnice, vlastní rozhodnutí	pocit odcizení
3	omezené sociální kontakty (málo lidí a aktivit)	špatná kvalita (např. nedostatečná hloubka) vztahů

Proč je emoční samota překážkou intimity?

Negativní vnitřní řeč může být překážkou při vytváření intimity, např. vést k tomu, že nechcete mluvit s jinými lidmi, protože si myslíte, že by Vás odmítli nebo že si nezasloužíte být milován.

Bez schopnosti navázat s ostatními vazbu je velmi pravděpodobné, že se člověk cítí osaměle. Nízké sebevědomí, očekávání, že vztah ztroskotá apod., ještě více ztěžují vytváření vazeb.

Vazby se nemusí tvořit jen s jinými lidmi. Můžete cítit vazbu sám se sebou, se svým cílem, se zvířetem nebo s aktivitou.

Jak můžete překonat emoční samotu?

Negativní vnitřní řeč způsobuje nepříjemné pocity. Proto musíte vyvíjet pozitivní vnitřní řeč ve vztahu k sobě samému i ke svým problémům. Pokud jste v tomto úspěšní, překonáte samotu a zlepšíte si vztahy.

Kroky k překonání samoty:

• Přestaňte trápit sebe sama (a druhé) a začněte k sobě (a druhým) přistupovat láskyplně a odpovědně.
• Přestaňte se (a druhé) podceňovat a naučte se o sobě (a druhých) přemýšlet láskyplně.
• Přestaňte se sebepoškozujícími postoji (a negativními postoji k druhým) a vytvořte si zdravější a pozitivnější hodnotový systém.
• Čelte svému strachu ze samoty a překonejte ho.
• Chovejte se k sobě (a druhým), jako byste byl mimořádný, a hledejte kreativní a zajímavé aktivity.

Cvičení na překonání pocitů samoty:

Když jste sám, tedy bez sociálních kontaktů, jaké druhy negativní vnitřní řeči možná máte? - např. *„Jsem na nic.“ „Jsem špatný.“ „Nikoho nezajímám.“ Jak můžete těmto postojům čelit?*

Cvičení na zvýšení sebeúcty:

Konstatujte, že zvyšování sebeúcty je každodenní práce. Druzí v nás někdy nevidí to dobré ani to, čeho jsme dosáhli. Tak se musíme odměnit sami a sami se musíme starat o svou pohodu. Níže jsou dvě jednoduchá cvičení, která s tím mohou pomoci. Účastník je však musí provádět pravidelně.

Třetím tématem je samozřejmě také negativní vnitřní řeč nebo sebepoškozující postoje vůči nám samým.

Zeptejte se každého účastníka:
• Čím mimořádným se můžete odměnit?
• Jak se můžete sám pochválit?

Rozdáme **Pracovní list 47: Zvládání samoty**

ODMÍTNUTÍ

Brainstorming a diskuze o těchto tématech:

• Co znamená odmítnutí?
• Jaký je to pocit?
• Jaké myšlenky souvisejí s pocitem odmítnutí?
• Co děláte, když se cítíte odmítnutý?

Proč některým lidem připadá odmítnutí tak strašné?
V první řadě není pro mnoho lidí tak strašná skutečnost, že jsou odmítnuti, ale z toho plynoucí negativní vnitřní řeč.

Rozdáme **Pracovní list 48: Vypořádat se s odmítnutím**

Poznámka pro lektory
Lidé mohou vnímat odmítnutí v různých situacích, např. nedostanete místo, o které jste měl velký zájem, nepřijmou Vás k vytouženému studiu, chtěl jste navštívit kamaráda, ale nezastihl jste ho, ztroskotal Vám partnerský vztah.
Různí lidé prožívají odmítnutí různě – některým je to jedno, protože se i tak vnímají pozitivně, jiní to vnímají hůře, protože odmítnutí potvrzuje jejich negativní náhled na sebe samého nebo ho dokonce posílí.
Lidé, kteří se bojí odmítnutí, ho vnímají velmi negativně.
Příklady pocitů asociovaných s odmítnutím = smutek, hněv, nenávist, strach a deprese.

Stejně jako u samoty je **strach z odmítnutí** tak hrozivý nikoliv kvůli odmítnutí samotnému, ale kvůli sebepoškozujícímu myšlení. Když začneme měnit své myšlení nebo ho zpochybňovat a začneme vymýšlet alternativy, takže začneme o sobě a druhých přemýšlet pozitivněji a realističtěji, překonáme svůj strach z odmítnutí. Pak můžete budovat více intimity ve svých vztazích.
Mnoho lidí, kteří jsou nesmělí a osamělí, se bojí odmítnutí. Základem jejich strachu je myšlenka: „Když mě někdo odmítne, tak se s tím nikdy nevyrovnám, nesnesu to, bylo by to hrozné!"
Ale proč je odmítnutí „TAK" strašné? Může být jen tak strašné, jak to dovolí Vaše negativní vnitřní řeč. Proto je důležité pozorovat své uvažování, když Vás někdo odmítne a Vy se dostanete do intenzivního emočního stavu.

POSTOJE SPOJENÉ SE STRACHEM Z ODMÍTNUTÍ

Přehnaná generalizace – Vycházíte z toho, že když Vás odmítl tento člověk, tak to udělají i ostatní (např. „Vždycky budu sám."). Říkáte si, že když Vás odmítli, tak to musí souviset s Vaší nedostatečností (např. „Tak to je se mnou něco v nepořádku."), nikoliv s problémem ve vztahu. Pak se nabízí závěr, že jako člověk nemáte cenu a nejste hoden toho, aby Vás měl někdo rád.

Personalizace (sebeobviňování) – Myslíte si: „Všechno je to moje chyba." „Kdybych byl jen víc/míň…" Vždy kladete vinu sobě, což je ale vztahovačné a nerealistické, protože ve vztahu jsou vždy dva.

Myšlení všechno, nebo nic – „Bez ženy to nestojí za nic. Ostatní si určitě myslí, že se mnou něco je, když nemám partnerku." Když vztah ztroskotá, tak si myslíte, že jste (zase) naprosto selhal nebo že celý vztah byl chyba. Různé vlastnosti vztahu přispívají ke kvalitě vztahu (např. spokojený sexuální život, otevřenost, společné zájmy, důvěra, vzájemný respekt, komunikační dovednosti). Kdyby se každá vlastnost hodnotila na škále od 1 do 10, tak byste viděl, že žádný vztah není totální selhání ani totální úspěch.

Věštění – Myslíte si, že nikdy nebudete moci mít s někým intimní vztah. Jak můžete předvídat budoucnost?

Kroky k překonání strachu z odmítnutí

- Podívejte se na svoje myšlení. Nacházíte nezdravé postoje a deformace? Jaké?
- Zpochybněte takové uvažování, hledejte alternativní zdravé uvažování. Např. když kladete vinu jen sám sobě a podceňujete se, zjistíte, že odmítnutí nemusí být vždy dané Vámi, možná má ten druhý svoje důvody, které s Vámi vůbec nesouvisí – možná se bojí intimity nebo si našel jiného partnera.
- Nebo se snažte najít ve vztahu specifické problémy a pochopte, že ke ztroskotání vztahu přispívají oba partneři.
- Zlepšujte si sebevědomí.

Proč je strach z odmítnutí překážkou při vytváření intimity?

- Když máte strach z odmítnutí, pak se bojíte se druhému otevřít, protože byste byl zranitelný.

Jak můžete překonat strach z odmítnutí?

Přemýšlejte o stylech myšlení a identifikujte kognitivní deformace – zpochybněte tyto problematické styly myšlení a nahraďte je zdravými alternativami – identifikujte specifické problémy ve vztahu a pokuste se pochopit, jak k nim oba přispěli – zvyšujte si sebevědomí – přestaňte být sám sobě nejzarytějším protivníkem a naučte se akceptovat sebe sama.

Odpovězte – **Když se cítíte osaměle, na co při tom myslíte?**
Když jste byl odmítnut, na co jste při tom myslel?
– Zaškrtneme ty myšlenky, které vedou k nepříjemným pocitům.

Cvičení k překonání strachu z odmítnutí
Co pozitivního může přijít po odmítnutí?
• (Nové šance a napětí v životě. Důvod trávit víc času s někým, kdo si Vás opravdu váží.)
Každý vysvětlí svou odpověď.
Na závěr tohoto cvičení zdůrazněte, že negativní vnitřní řeč je příčinou přehnaného strachu z odmítnutí.

Cvičení na rozptýlení destruktivního myšlení
Jaké pocity vzbuzují níže uvedené výroky?
Jak můžeme tomuto výroku oponovat?
• „Ten vztah byl totální selhání."
• „Budu vždycky sám."
• „Za všechno můžu já. Kdybych jen byl silnější."
Zdůrazníme, že negativní vnitřní řeč je příčinou přehnaného strachu z odmítnutí, nikoliv odmítnutí samotné.

Pracovní list 49: Plán intimity

PL 47: ZVLÁDÁNÍ SAMOTY (BURNS, 1985)

Podívejme se na samotu. Řada lidí, kteří jsou často sami, se necítí osaměle. Smýšlejí totiž o sobě a svém životě pozitivně a mají zdravé sebevědomí.

Existují ale i lidé, kteří jsou zoufale osamělí a nešťastní, i když jsou obklopeni lidmi, které mají rádi. Smýšlejí totiž o sobě a o druhých negativně.

Když se například cítíte osaměle a méněcenně, tak si zřejmě myslíte, že jste druhá liga, že jste si nezasloužil, aby Vás druzí měli rádi, protože podle nějakého měřítka jste méně atraktivní, inteligentní nebo úspěšný.

Pokud jste se někdy cítil osamělý a skleslý, tak asi víte, jak špatně může život působit. Ale právě tyto myšlenky způsobují Vaši samotu a smutek! Pokud jste ochoten změnit to, jak o sobě a svých problémech přemýšlíte, můžete pak překonat svou samotu a vytvářet zdravé vztahy s ostatními.

Řešením je zvýšení sebeúcty. První krok je naučit se mít rád!

KROKY K PŘEKONÁNÍ SAMOTY

- Přestaňte trápit sebe sama (a druhé) a začněte k sobě (a druhým) přistupovat láskyplně a odpovědně.
- Přestaňte se (a druhé) podceňovat a naučte se o sobě (a druhých) přemýšlet láskyplně.
- Přestaňte se sebepoškozujícími postoji (a negativními postoji k druhým) a vytvořte si zdravější a pozitivnější hodnotový systém.
- Čelte svému strachu ze samoty a překonejte ho.
- Chovejte se k sobě (a druhým), jako byste byl mimořádný, a hledejte kreativní a zajímavé aktivity.

PL 48: VYPOŘÁDAT SE S ODMÍTNUTÍM

Stejně jako u samoty je strach z odmítnutí tak hrozivý nikoliv kvůli odmítnutí samotnému, ale kvůli sebepoškozujícímu myšlení. Když začnete měnit své myšlení nebo ho zpochybňovat a začnete vymýšlet alternativy, takže začnete o sobě a druhých přemýšlet pozitivněji a realističtěji, překonáte svůj strach z odmítnutí. Pak můžete budovat více intimity ve svých vztazích.
Mnoho lidí, kteří jsou nesmělí a osamělí, se bojí odmítnutí. Základem jejich strachu je myšlenka: „Když mě někdo odmítne, tak se s tím nikdy nevyrovnám, nesnesu to, bylo by to hrozné!"
Ale proč je odmítnutí „TAK" strašné? Může být jen tak strašné, jak to dovolí Vaše negativní vnitřní řeč. Proto je důležité pozorovat své uvažování, když Vás někdo odmítne a Vy se dostanete do intenzivního emočního stavu.

Postoje spojené se strachem z odmítnutí

Přehnaná generalizace:
Vycházíte z toho, že když Vás odmítl tento člověk, tak to udělají i ostatní (např. „Vždycky budu sám.")
Říkáte si, že když Vás odmítli, tak to musí souviset s Vaší nedostatečností (např. „Tak to je se mnou něco v nepořádku."), nikoliv s problémem ve vztahu. Pak se nabízí závěr, že jako člověk nemáte cenu a nejste hoden toho, aby Vás měl někdo rád.

Personalizace (sebeobviňování):
Myslíte si: „Všechno je to moje chyba." „Kdybych byl jen víc/míň…"
Vždy kladete vinu sobě, což je ale vztahovačné a nerealistické, protože ve vztahu jsou vždy dva.

Myšlení všechno, nebo nic:
„Bez ženy to nestojí za nic. Ostatní si určitě myslí, že se mnou něco je, když nemám partnerku." Když vztah ztroskotá, tak si myslíte, že jste (zase) naprosto selhal nebo že celý vztah byl chyba.
Různé vlastnosti vztahu přispívají ke kvalitě vztahu (např. spokojený sexuální život, otevřenost, společné zájmy, důvěra, vzájemný respekt, komunikační dovednosti). Kdyby se každá vlastnost hodnotila na škále od 1 do 10, tak byste viděl, že žádný vztah není totální selhání ani totální úspěch.

Věštění
Myslíte si, že nikdy nebudete moci mít s někým intimní vztah.
Jak můžete předvídat budoucnost?

PL 49: PLÁN INTIMITY

Osvojit si řadu nových znalostí o vztazích a intimitě nestačí. Tyto znalosti se musí používat v praxi a nové dovednosti se musí procvičovat.

Stejně jako při řešení jakéhokoliv problému, i zde potřebuje člověk plán, který problém přesně popíše a definuje možná řešení. Dále je potřeba časový harmonogram a hodnocení účinnosti řešení. Až pak je zjevné, jestli děláte pokroky, nebo jestli budete muset své strategie změnit.

Vaším úkolem je vytvořit písemný plán vývoje intimity ve vztazích a pak ho odevzdat.

Plán musí obsahovat toto:
- Stručný popis vztahu/vztahů (např. dlouholetý vztah na dálku, děti atd.)
- Vaše osobní překážky na cestě k větší intimitě (mohou být různé, nezávislé na vztahu)
- Strategie překonávání překážek
- Časový plán realizace strategií

55. SEZENÍ: PODPORA EMPATIE A SOUCITU (G 09)

„Na nikoho neshlížej spatra, ledaže bys mu pomáhal nahoru." – Jesse Jackson

CO JE EMPATIE A SOUCIT?

Cíle:

- Vysvětlení pojmu empatie
- Vysvětlení role empatie v terapii
- Vysvětlení role empatie v každodenním životě
- Vysvětlení pojmu soucit a jeho role v každodenním životě

ÚVOD

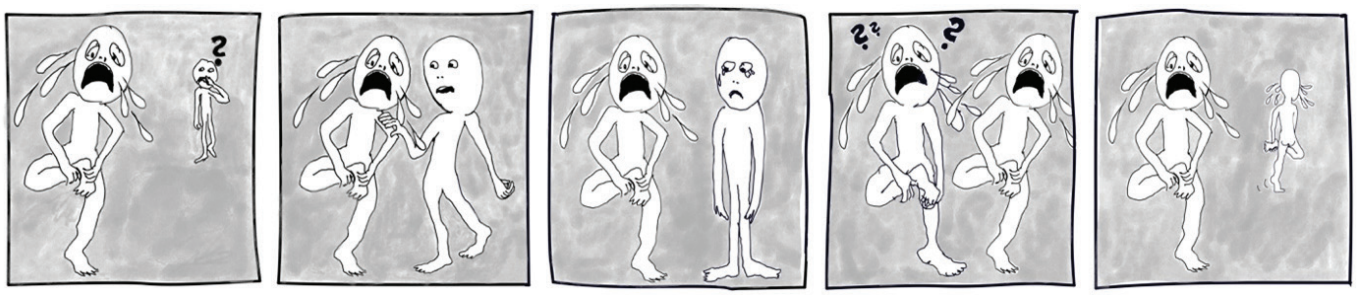
Na úvod diskutujte s účastníky o těchto otázkách:

- Co znamenají pojmy empatie a soucit?
- Vcítění – emoční empatie
- Převzetí perspektivy – kognitivní empatie
- Sdílení smutku i radosti s druhým
- Sdílení (soucit / láska k bližnímu)

Definice empatie:

Empatii lze definovat jako schopnost vnímat pocity druhých, chápat je a představit si, jaké to je prožívat tyto pocity. To může vést i k empatické zátěži, tedy k soucitu.

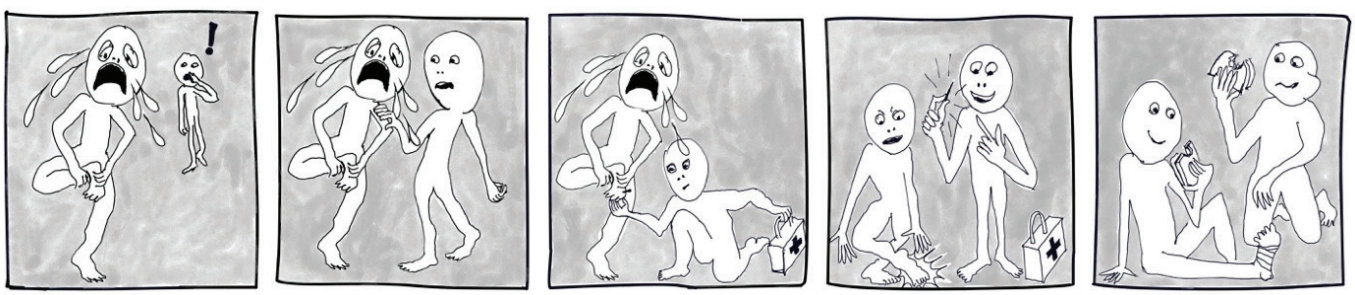
Empatie + empatická zátěž



Definice soucitu:

Soucit je reakce na empatii a je charakterizován laskavostí a motivací pomoci trpícímu.

Empatie + soucit



• Na co je empatie a soucit během terapie? (popř. využití empatie v běžném životě)
• Empatická zátěž poskytuje důležité informace o pozadí chování druhých.
• Empatická zátěž může vést k tomu, že se utrpení druhých vyhýbáme.
• Soucit vede častěji k podpůrnému chování.
• Zlepšují se tak vztahové dovednosti.
• Zlepšuje se zdravotní stav.
• Zlepšuje se řešení konfliktů.
• Zlepšuje se seberegulace pocitů.
• Hodí se k životním cílům jako sounáležitost (intimnější vztahy) a sebeurčení (seberegulace).
• Působí jako prevence.

Informace pro lektory

Cílem je podporovat účastníky při vývoji těchto myšlenek:

Chápat druhého je důležité pro komunikaci. Pokud člověk chápe perspektivu a situaci druhého, je pro něj jednodušší komunikaci porozumět. To je důležité při vnímání vlastních potřeb a zohlednění práv druhého. Mezilidské interakce jsou pak méně konfliktní, vztahy jsou intimnější a uspokojivější.

Vývoj soucitu, a to i pro lidi, které neznáme nebo je nemáme rádi, zlepšuje naše vztahy k druhým a má pro nás pozitivní důsledky, např. dobrý zdravotní stav a pozitivní pocit – lásku, náklonnost a spokojenost. I naše aktivní zvládání konfliktů se zlepšuje, kdy umíme vytvořit pečovatelský přístup k druhým.

Pokud chápeme pocity a chování druhých, je méně pravděpodobné, že bychom se jimi cítili být provokováni nebo ohrožováni. Jedná se vlastně o typ seberegulace/sebeřízení.

Když lidé páchají trestné činy, tak většinou moc nepřemýšlejí o důsledcích svých činů, o lidech, které napadnou, a o tom, jak je zraní. Protože nepřemýšlejí o důsledcích svých činů a myslí pouze na sebe, jsou schopni páchat trestné činy.

Vžít se do situace druhého, přemýšlet o tom, co druzí asi zažívají, a zajímat se o tyto lidi – tomu se říká soucit. To zvyšuje pravděpodobnost, že se člověk nevrátí k antisociálnímu chování, které pro něj bylo typické dříve.

ČTYŘI PODMÍNKY SOUCITU, ILUSTRACE SOUCITU

Vysvětlete účastníkům:

Soucit vychází z těchto podmínek:

1. **identifikace:** Schopnost identifikovat emoce druhých i svoje emoce. Jedná se o schopnost *vnímání*.

2. **pochopení:** Schopnost druhého pochopit na základě emoční reakce a umět si představit, jak se cítí. Jedná se o *kognitivní složku*.

3. **cítění:** Schopnost cítění jako druzí tím, že si člověk představuje, že by v té situaci byl sám. Toto je *afektivní složka*, která se pravděpodobně osvojuje nejhůře.

4. **projevování:** Schopnost reagovat nebo nereagovat, aby se tak utrpení druhého zmírnilo nebo ukončilo. Samozřejmě existují situace, kdy člověk splňuje první tři podmínky, ale nereaguje empaticky, možná ze strachu, že ho to samotného raní. Možná i proto, že toho druhého nemá rád. Jedná se o *behaviorální složku*.

Proberte se skupinou tyto čtyři body charakterizující soucit na základě příkladu níže. Můžete si samozřejmě vymyslet i jiný příklad.

Příklad:

Dobrý příklad pro ilustraci čtyř výše uvedených bodů je situace, kdy dítě spadne z kola. Pokud tento příklad použijete ve skupině, věnujte dost času na detailní vylíčení scénáře (např. slunečné poklidné nedělní odpoledne, my /účastníci/ sedíme s někým, koho máme rádi, na balkóně, děti si hrají, najednou vidíte, jak zhruba šestileté dítě spadne před Vaším domem z kola a z rukou a kolen mu teče krev atd.).

Zeptejte se účastníků na jejich reakci, co by dělali a proč. Účastníci obvykle uvádějí, že jdou k dítěti, pomohou mu vstát, očistí ho, otřou slzy atd.

Pak příběh převyprávějte znovu, tentokrát ale takto: Dítě spadlo, jdete k dítěti, posadíte ho na kolo, pořádně ho strčíte, aby znovu spadlo, a ještě víc se zranilo. (Scénu barvitě vyličte, aby si ji účastníci mohli lépe představit.) Účastníci budou určitě hned reagovat tak, že nemáte srdce, jste chladný, sprostý atd.) (**Poznámka:** Pokud takto některý z účastníků nereaguje, znamená to zásadní absenci empatie.)

Diskutujte s účastníky, proč tak reagovali na ten druhý příběh. Zdůrazněte jim, že jejich reakce na první scénu – pokud reagovali jakoukoliv formou empatie a soucitu – také vyplývaly z empatie.
Diskutujte o čtyřech výše uvedených bodech a o definici empatie, empatické zátěže a soucitu. Použijte tabuli.

V rámci skupinové diskuse jsou důležité odkazy na násilné chování. Diskutujte i o tom, jak ony čtyři body nejsou splněny. Další diskuse mohou směřovat k hypotetickým scénářům „co by bylo, kdyby“. Současně pracujte se čtyřmi body výše a pak diskutujte, jak mohly nebo by mohly ovlivnit násilné chování v minulosti, resp. v budoucnosti.

Závěrem diskutujte např. o tom, jak užívání dovedností soucitu ovlivňuje nejen rozhodování, zda spáchat trestný čin, ale i to, jak tyto dovednosti mohou obecně zlepšit kvalitu vztahů s druhými.

Další možností diskuse: Skupina přináší vlastní příklad konfliktní situace a vymýšlí ve skupinkách, možnosti řešení.

Úkol: přinést si svůj oblíbený předmět na příští sezení

56. SEZENÍ: EMPATIE A SOUCIT, VDĚČNOST

Úvodní cvičení: Pocit vděčnosti – vezměte si do ruky svůj oblíbený předmět a položte si otázky:

- Komu vděčím za to, že mám tento předmět?
- Co se muselo stát, abych se dostal k tomuto předmětu?
- Od koho jsem tento předmět dostal/koupil/vyrobil?
- Kdo a kolik lidí se podílelo na výrobě předmětu?
- Z jakého materiálu je předmět vyrobený?
- Odkud se vzal materiál z čeho je vyrobený? (např. sklo, papír, plast)

S každým předmětem, který je pro mě důležitý je spojeno spoustu lidí - to vede k poznatkům, že jsme všichni mezi sebou spojeni (a to i v rámci trestné činnosti - pachatel, oběť, rodina)

Rozdejte **Pracovní list 50: Empatie a soucit** (probíráme ve skupině)

Poznámka pro lektory: diskutujte o těchto aspektech:

- Empatie znamená brát ohled na to, jak ostatní uvažují a co cítí, a odhadnout, co v určité situaci zažívají, NIKOLIV přemýšlet o tom, jak by člověk sám v dané situaci reagoval.
- Empatie není intelektuální koncept (není to otázka inteligence).
- Empatie není něco, co člověk buď má, nebo nemá.
- Empatii vytváříme z našich vlastních zkušeností.
- Empatie zahrnuje jak myšlenky, tak i pocity.
- Předpokladem je schopnost vnímat možné pocity druhých.
- Předpokladem je schopnost vnímat možné myšlenky druhých a schopnost se vžít do situace druhých.
- Empatie může vést k empatické zátěži a vyhýbání se empatické zátěži.
- Soucit není empatie, ale reakce na empatii a vede k pozitivním stavům jako laskavost a podpůrné jednání.
- Soucit je také základní postoj k druhým a může se dále vyvíjet.

CO NÁM BRÁNÍ VYVÍJET EMPATII?

Cíle:
- Identifikace překážek ve vývoji empatie
- Identifikace předpokladů pro vývoj empatie

PŘEKÁŽKY VE VÝVOJI EMPATIE

Dnes se podíváme na myšlenky a pocity, které se objevují při vyvíjení empatie, a na vlastnosti nutné pro vývoj empatie.

Cvičení 1: Co nám může zabránit vyvíjet empatii?

Rozdělte skupinu na dvojice a nechte všechny dvojice sepsat myšlenky a pocity, které se mohou vyskytnout při vyvíjení empatie. (Cvičení může být prováděno i v plénu).

Dejte účastníkům 10 minut na diskusi a na sestavení seznamu a potom na tabuli napište seznam podle podnětů celé skupiny.

Dají se očekávat takovéto odpovědi:

- Pochybnosti, špatné pocity, stud, vina, výčitky svědomí, člověk se cítí líp, když se ospravedlňuje, bagatelizuje, obviňuje druhé, aby nemusel přemýšlet o svých obětech.

- Obavy, že ve vězeňském prostředí nedokáže přežít, když se „složí“ a projeví empatii, protože by to vypadalo, že je měkký, slabý, a tudíž snadný cíl pro druhé.
- Uznání, jak se člověk cítí jako oběť násilí, člověku připomíná vlastní zkušenosti oběti, dochází k retraumatizaci – kdo by to chtěl znovu zažít!
- Těžko se člověk otevírá pocitům obětí, protože se naučil je vymazat z paměti, aby zvládl vlastní násilí.
- Člověk se cítí jako „fajn chlap“, nemůže uvěřit, že by byl něčeho takového schopný, že by druhým působil tolik bolesti. To vede k popírání, bagatelizaci a ospravedlňování.
- O mě se taky nikdo nestará, tak proč bych se měl já starat o ostatní?

Diskutujte o tom, proč účastníci dříve nic necítili k obětem svých násilných činů.

Cvičení 2: Co se musí změnit, aby se vyvinula empatie s oběťmi násilných trestných činů?

Na základě brainstormingu napište na tabuli odpovědi na otázku, co by se muselo změnit, aby se vyvinula empatie s oběťmi násilných trestných činů. Dají se očekávat tyto odpovědi:

- **Převzetí odpovědnosti** za násilné trestné činy i za myšlenky, pocity a chování, které k tomu vedly.
- **Přemýšlení** o důsledcích vlastních činů a jejich dopadu na druhé.
- **Zohledňování** pocitů, přesvědčení, potřeb atd. druhých.

NEZBYTNÉ VLASTNOSTI EMPATICKÉHO ČLOVĚKA

Teď se dostáváme k vlastnostem a dovednostem, které potřebujete pro vyvíjení empatie. Když se ohlédnete za svou dosavadní prací v této skupině, jaké dovednosti a vlastnosti by Vám mohly pomoci vyvíjet empatii?

Vytvořte seznam podobný tomuto:

- Vědomí vlastních pocitů
- Být v situaci zvládat nepříjemné pocity
- Otevřenost
- Schopnost naslouchat
- Upřímnost
- Odvaha
- Respekt k druhým
- Akceptace
- Tolerance
- Odpovědnost
- Pochopení
- Pokora

Domácí úkol

Rozdejte **Pracovní list 51: Osobní příklady empatie a soucitu**.
Popište tři situace, ve kterých jste cítil a projevoval empatii a soucit, a tři situace, ve kterých jste empatii, a soucit cítil a projevoval málo.

Láskyplná meditace
(cca 2–3 minuty)

- pohodlně se posaďte, ruce si položte na kolena, zavřete oči
- svoji pozornost soustřeďte na svoje dýchání
- ve své mysli si představte situaci, ve které se cítíte dobře

- tento pocit si uchovejte sami v sobě a popřejte si, aby vám bylo dobře, byli jste šťastní a žili bez stresu a napětí – ve spokojeném stavu sami se sebou
- je to prvním krokem pro soucítění s ostatními

Při dalších sezení lze tuto meditaci doplňovat postupně o další kroky:

2. krok – představit si osobu, se kterou je vám příjemně a přejete jí, aby byla šťastná a bylo jí dobře
3. krok – člověk, který je mi lhostejný
4. krok – člověk, kterého nemám rád (nepřítel)

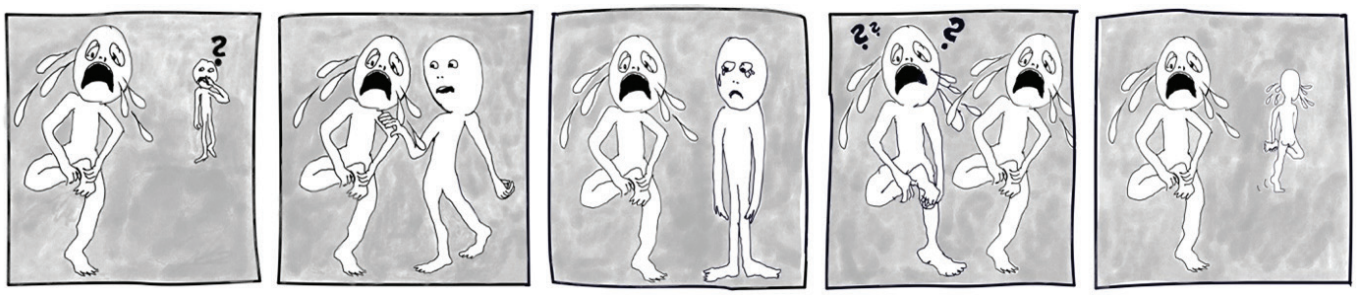
Pravidelné cvičení vede k neurologickým změnám – pro klienty to musí být užitečné.
Co by to přineslo, kdyby měli větší soucit?
Soucit může zlepšit partnerský vztah a současně i vztah k sobě samému.
Soucit je omezen jen na skupinu blízkých lidí (muži diferencují, s kým budou soucítit)

PL 50: EMPATIE A SOUCIT

Definice empatie:

Empatii lze definovat jako schopnost vnímat pocity druhých, chápat je a představit si, jaké to je prožívat tyto pocity. To může vést i k empatické zátěži, tedy k soucitu.

Empatie + empatická zátěž



Definice soucitu:

Soucit je reakce na empatii a je charakterizován laskavostí a motivací pomoci trpícímu.

Empatie + soucit

Na co je empatie a soucit během terapie?

- Empatická zátěž poskytuje důležité informace o pozadí chování druhých.
- Empatická zátěž může vést k tomu, že se utrpení druhých vyhýbáme.
- Soucit vede častěji k podpůrnému chování.
- Zlepšují se tak vztahové dovednosti.
- Zlepšuje se zdravotní stav.
- Zlepšuje se řešení konfliktů.
- Zlepšuje se seberegulace pocitů.
- Hodí se k životním cílům jako sounáležitost (intimnější vztahy) a sebeurčení (seberegulace).
- Působí jako prevence.

PL 51: OSOBNÍ PŘÍKLADY EMPATIE A SOUCITU

Popište tři situace, ve kterých jste cítil a projevoval empatii a soucit, a tři situace, ve kterých jste empatii a soucit cítil a projevoval málo.

57. SEZENÍ: OSOBNÍ PŘÍKLADY EMPATIE A SOUCITU

Prezentace **Pracovního listu 52: Mé osobní překážky empatie a soucitu**.

PL 52: MÉ OSOBNÍ PŘEKÁŽKY EMPATIE A SOUCITU

1. Co Vám brání vyvinout empatii?

2. Co Vám brání vyvinout soucit?

3. Uveďte příklad situace z tohoto týdne, kdy jste podle Vás cítil empatii. Co jste dělal?

4. Uveďte příklad situace z tohoto týdne, kdy jste podle Vás projevil soucit. Co jste dělal?

5. Přemýšlejte o situaci, pokud možno z tohoto týdne, kdy jste mohl projevit více soucitu. Vysvětlete, co se stalo. Co byste musel udělat, abyste byl empatičtější? Ztížilo Vaši situaci něco konkrétního?

58. SEZENÍ: OBĚŤ

Prezentace Pracovního listu 52
Téma oběti – kdo je oběť – definice společně na flipchart
Přímé/nepřímé/vzdálené oběti
Způsoby poškození a formy násilí – klienti dávají příklady

OBĚŤ A TRAUMA

Cíle sezení:

• Definice oběti
• Definice traumatu

Prezentace Pracovního listu 52: Mé osobní překážky empatie a soucitu.

Každý účastník představí svůj domácí úkol Pracovní list 52.

CO JE OBĚŤ?

Vysvětlete, že budeme diskutovat o tom, co je oběť a jak se má chápat trauma.

Cvičení 1: Diskuze k tématu „oběť"

Nechte účastníky najít definici pojmu oběť. Napište odpovědi na tabuli. Porovnejte definice účastníků s touto definicí:

„Oběť zločinu je osoba, která utrpí újmu jako přímý výsledek jednání způsobeného druhým v souvislosti s trestným činem. Osoba utrpí újmu, pokud jako výsledek takového jednání:

a) utrpí skutečnou fyzickou újmu, duševní újmu nebo šok nebo
b) byl majetek osoby úmyslně odcizen, zničen nebo poškozen.

Když osoba v důsledku uvedeného jednání zemře, pak jsou osoby patřící k zesnulému také oběti.

Vysvětlete: Oběti se mohou dělit do tří skupin: přímé, nepřímé, vzdálené.
Zeptejte se účastníků, jaké jsou podle nich rozdíly mezi skupinami. Na závěr diskuse napište na tabuli tyto definice.

• **přímé:** osoby, proti kterým byl zločin namířen
• **nepřímé:** rodiče, partner, přátelé, rodina oběti a také rodiny a přátelé pachatele trestného činu
• **vzdálené:** společnost (záchranáři, terapeuti, sousedi, lidé, kteří se o tom nějak dozvěděli).

59. SEZENÍ: DEFINICE A FÁZE TRAUMATU

Obsah:

• trauma – definice
• 5 fází
• cvičení – příběh oběti násilného TČ – klienti se snaží zachytit důsledky TČ na oběť

CO ZNAMENÁ TRAUMA? DEFINICE

Nechte účastníky, aby formou brainstormingu vytvořili definici traumatu. Odpovědi napište na tabuli.

Až účastníci vytvoří vlastní definice, *rozdejte* jim **Pracovní list 53: Pojmy a definice**. Porovnejte definice skupiny s těmito definicemi:

Trauma: Situace, po kterých jste bezmocný a které jsou spojené s velkým nebezpečím. Trauma v tomto smyslu se vztahuje na situace, které mohou být smrtelné nebo s sebou přinášejí zranění.

Stejně jako tělo může být traumatizovaná i psychika. Na psychické nebo duševní rovině se pojem trauma vztahuje ke zraněným citům, duši, vůli k životu, důvěře ve svět, zraněné cti a narušenému pocitu bezpečí.

Když se vyvine trauma, je ohrožení duše tak obrovské, že navyklý způsob uvažování, cítění a způsob zacházení se zátěžemi již nejsou adekvátní.

TRAUMA A DOPADY NA OBĚŤ – STADIA TRAUMATU

Diskuse o zkušenostech oběti

Zeptejte se skupiny na obvyklé dopady traumatu na oběť vystavenou nějakému útoku. Odpovědi napište na tabuli.

Vyzvěte účastníky, aby své výsledky rozdělili do tří kategorií: fyzické dopady, psychické dopady a dopady ovlivňující každodenní život. Lektoři zřejmě budou muset s tímto úkolem pomoci. Ptejte se účastníků, které dopady na seznamu je překvapily.

Poznámka pro lektory:
Účastníci se budou snažit bagatelizovat vlivy způsobené jejich činy a budou tvrdit, že oni sami by jako oběť takové dopady nezažili. Můžete o tomto aspektu diskutovat i o jeho důvodech (bagatelizace, ospravedlňování atd.).

V diskusi by měly být vyzdviženy tyto aspekty:
• Dopady na oběť se musejí interpretovat opatrně. Jen oběti samy dokážou skutečně popsat, jak se po útoku cítily.
• Dopady mohou přetrvávat ještě roky po útoku. Neexistuje žádný obecně platný časový rámec zvládnutí dopadů.
• Když se oběť během útoku nebrání, resp. dělá to, co jí pachatel nařídí, neznamená to, že s tím souhlasí. Ani to neznamená, že by dopady byly menší.
• Nepřímé oběti (rodiče, přátelé oběti, resp. rodina pachatele) mohou také utrpět emoční újmu.

Stádia traumatu

Z výzkumů vyplývá, že lidé s traumatickým zážitkem zažívají různá stádia.

Rozdejte **Pracovní list 54: Stádia traumatu**. Přečtěte je a diskutujte o nich.

Případová studie – přečíst ve skupině, diskuse

„Šla jsem po ulici a najednou jsem za sebou zaslechla těžké kroky. Byly stále za mnou, ale já jsem pokračovala, jako by se nic nedělo. Už nevím, jak dlouho to trvalo, než jsem zaregistrovala, že mě někdo praštil do zad nějakou holí. Možná to bylo jen pár sekund, možná víc, ale když jsem pochopila, že jsem přepadená, bylo moje vědomí už zase jakoby vypnuté. V jednu chvíli bylo vypnuté všechno, i moje myšlení. Viděla jsem na zemi krev, ale trvalo mně několik minut, než jsem pochopila, že to je moje krev. Možná jsem omdlela nebo tak nějak. Až pak mně došlo, že krvácím. Když se na to dívám zpětně, těžko si vzpomínám, co jsem cítila a co se přesně stalo. Něco mám naprosto jasně před očima, ale něco je zase úplný chaos. Jediné, co vím jistě, je to, že jsem během přepadení neměla vůbec žádné pocity, ani fyzickou bolest. I když mě kopal do obličeje, záda jsem měla jednu velkou modřinu a ruku jsem měla zlomenou, necítila jsem nic. Část mého já byla mrtvá, druhá část křičela, bojovala a zuby nehty držela kabelku. Vždycky jsem si myslela, že bych zlodějovi dala ihned úplně všechno, co mám. Netušila jsem, že skončím jako zvíře, křičela jsem jako ještě nikdy v životě a pořád jsem se snažila bránit těch pár korun, co jsem měla v kabelce.

Když mě začal mlátit do hlavy, pochopila jsem, že bych mohla zemřít. „To nemůže být pravda. To nemůžu být já," pomyslela jsem si. „Někdo mně určitě pomůže, ale nikdo tady není. Jsem úplně sama a umřu." Pak mě napadalo všechno to, co jsem vždycky chtěla dělat a nikdy jsem se k tomu nedostala. A celou dobu jsem brečela a křičela, ale fyzicky jsem nic necítila, i když krev byla úplně všude."

Diskuse:
Diskutujte ve skupině, jaká stádia tato oběť mohla prodělat a jaké byly její reakce. Zeptejte se každého účastníka, jestli přemýšlel o reakcích oběti a jestli byly podobné nebo jiné než diskutovaná stádia.

PL 53: POJMY A DEFINICE

Definice oběti:
„Oběť zločinu je osoba, která utrpí újmu jako přímý výsledek jednání způsobeného druhým v souvislosti s trestným činem.

Osoba utrpí újmu, pokud jako výsledek takového jednání:

a) utrpí skutečnou fyzickou újmu, duševní újmu nebo šok

nebo

b) byl majetek osoby úmyslně odcizen, zničen nebo poškozen.

Když osoba v důsledku uvedeného jednání umře, pak jsou osoby patřící k zesnulému také oběti.

Druhy obětí

- **přímé:** osoby, proti kterým byl zločin namířen
- **nepřímé:** rodiče, partner, přátelé, rodina oběti a také rodiny a přátelé pachatele trestného činu
- **vzdálené:** společnost (záchranáři, terapeuti, sousedi, lidé, kteří se o tom nějak dozvěděli).

Definice traumatu:

Situace, po kterých jste bezmocný a které jsou spojené s velkým nebezpečím. Trauma v tomto smyslu se vztahuje na situace, které mohou být smrtelné nebo s sebou přinášejí zranění.

Stejně jako tělo může být traumatizovaná i psychika. Na psychické nebo duševní rovině se pojem trauma vztahuje ke zraněným citům, duši, vůli k životu, důvěře ve svět, zraněné cti a narušenému pocitu bezpečí.

Když se vyvine trauma, je ohrožení duše tak obrovské, že navyklý způsob uvažování, cítění a způsob zacházení se zátěžemi již nejsou adekvátní

zdroj: Matsakis, A. (1992)

PL 54: STÁDIA TRAUMATU

V roce 1969 definovala švýcarská psychiatrička Elisabeth Kübler-Rossová pět fází smutku. Netušila, že popsala univerzální model, kterým psychika reaguje na informaci o závažné změně zdravotního stavu i na jakoukoli negativní události či ztrátu v životě (rozchod/rozvod, ztrátu zaměstnání, či dokonce odvykací léčbu).

- **První fází je popírání** – v této fázi spolu bojuje hlava a srdce. Ještě nechceme uvěřit tomu, že se něco zásadního skutečně stalo a změnilo.

- **Druhou fází je hněv** – je lhostejné, na koho se náš hněv a vztek zacílí a proti komu se obrátí. Hledáme viníka mimo nás samotné.

- **Třetí fází je smlouvání** – zdánlivě se v ní vracíme o stupeň níže. Snažíme se zaměřit pozornost na to, jak bychom docílili původního stavu.

- **Následuje fáze deprese** – může se projevovat pocity bezmoci, únavou, nedostatkem energie, plačtivostí nebo problémy se spánkem. Tato fáze stojí mnoho sil a energie, protože v ní svádíme boj o samotné bytí.

- **Závěrečnou fází je smíření** – teprve zde jsme změnu schopni přijmout a smířit se s ní. Začínáme pomalu odkrývat, co nám vzala a co přinesla.

60. SEZENÍ: PŘÍPADOVÉ STUDIE – TÉMA PERSPEKTIVY OBĚTÍ

Obsah:

• zadání případu – lektor čte nahlas – práce ve skupinách – odpovědi na otázky

Cíle sezení:

• Identifikace důsledků násilných trestných činů
• Lepší převzetí perspektivy
• Zpochybnění ospravedlňování násilných trestných činů

Úvod – informace pro lektory

V následujících sezeních budeme pracovat s řadou případů, které se skutečně staly a byly převzaty z justičních podkladů a z programu vypořádání pachatele a oběti.

Práce s případy si klade za cíl:

• Na základě těchto případů by měli účastníci lépe vnímat různé důsledky pro oběti a měli by lépe přebírat perspektivu oběti. To je jedním z předpokladů empatie a soucitu.
• Při práci s případy se věnujeme i bagatelizaci a všem druhům ospravedlňování, protože jsou často důležitými překážkami empatie a soucitu.
• Účastníci mohou zvážit, zda jsou diskutované důsledky relevantní i pro oběť jejich činu.
• Ze zkušenosti však víme, že nedojde k zásadnímu zlepšení vcítění, protože tento typ zpracování je spíše intelektuální povahy.
• Sdělte skupině, že se v následujících sezeních budeme věnovat různým případovým studiím. Tyto výpovědi jsou výpovědi skutečných obětí zaznamenané kriminologické výzkumné ústavy (pouze jména byla z důvodu ochrany osobních údajů změněna). Případové studie se skládají vždy z popisu případu a z katalogu otázek.

Případová studie 1 – zabití osmileté dívky

Rozdejte **Pracovní list 55: Případová studie 1**.

Zatím nerozdávejte pracovní list s výpověďmi oběti. S tím počkejte až po první diskusi ve skupině.
Jeden účastník nebo lektor přečte případ skupině. Pak proběhne diskuse na základě otázek a výsledky se napíšou na tabuli.

Rozdejte **Pracovní list 56: Případová studie 1 – výpovědi oběti**. Projděte s účastníky výpovědi a porovnejte je s odpověďmi účastníků.

Poznámka pro lektory:
Je normální, že účastníci odmítnou některé dopady, které oběti uvádějí, resp. je nechtějí vidět nebo je zpochybňují (zejména v případě první případové studie). Lektoři nesmí skupině dovolit zpochybňovat dopady trestného činu, jak je popsala oběť. Musí důsledně trvat na tom, že je prokázané, že lidé mají na traumata různé reakce. Takto se musí postupovat i tehdy, když účastník během tohoto procesu začne ospravedlňovat, bagatelizovat nebo racionalizovat svůj vlastní trestný čin.

PL 55: PŘÍPADOVÁ STUDIE 1

Zabití osmileté dívky

Matka jde pozdě odpoledne nakupovat. Dcera chce jít s ní, ale matka to odmítne a řekne jí, aby si hrála na zahradě u tety, která bydlí vedle. Obě rodiny bydlí už roky spolu. Když se matka vrátí, dceru nikde nevidí. Hledají ji obě rodiny, ale marně. Hledání je s nadcházející tmou pro matku čím díl zoufalejší. Následující den je dívka nalezena zahrabaná ve křoví za tetinou zahradou.

Později se matka dozví, že dcera šla do pokoje svého bratrance. Byl rozčilený kvůli nějaké události v práci a domů přišel dřív než obvykle. Zavřel se do pokoje a doufal, že se tak vyhne nepříjemným otázkám. Když dívka nakráčela do jeho pokoje, uhodil ji, zpanikařil a dál ji bil, aby to nikomu neřekla. Pak si všiml, že sestřenici zabil, tak ji schoval do křoví, než si někdo stihnul všimnout, že už je doma.

Zodpovězte prosím tyto otázky:

• Jak si myslíte, že se cítila matka, když přišla domů a její dcera tam nebyla?

• Na co asi matka myslela, když si uvědomila, že její dítě zmizelo, a co si myslela během noci, když nevěděla, kde její dítě je?

• Jaké pocity asi měla matka, když byla nalezena mrtvola její dcery a když pochopila, co se stalo?

• Co si asi matka myslela, když byla nalezena mrtvola její dcery a když pochopila, co se stalo?

• Myslíte si, že se chování matky mohlo nějak změnit jako reakce na tuto událost? Pokud ano, jak?

• Jaké dlouhodobé důsledky bude mít podle Vás tato událost pro matku?

• Co matka asi dnes cítí k vrahovi?

PL 56: PŘÍPADOVÁ STUDIE 1 – VÝPOVĚDI OBĚTI

Zabití osmileté dívky

Oběť;
Matka se vyjádřila takto:
Cítila se vinná, protože nechala dceru samotnou u sousedů na zahradě. Chtěla jí koupit dárek k narozeninám, takže dcera nemohla jít s ní, aby ho neviděla. Dcera žadonila, chtěla jít s matkou a poslední slova, která jí matka řekla, byla vyřčena zlostně, protože musela vyřídit nákupy, než obchody zavřou.

Cítila se zrazená příslušníky své rodiny, takže se nemohla na nikoho obrátit o pomoc.

V následujících sedmi letech už nikdy nedokázala své ostatní děti odmítnout ani je spustit z očí. Nemohla spát, protože znovu prožívala traumatickou noc, kdy hledali dceru. Cítila vinu za to, že vehnala dceru do rukou vraha.

Trápilo ji, že její dcera byla celou dobu tak blízko, když ji hledala. Viděla před sebou obrázek své dcery – osamělé a studené.

Trýznilo ji vidět tělo své dcery, pokryté špínou, jako by nikoho nezajímalo, co s ní je, a nikdy by to nikoho nezajímalo. Nedokázala se dotknout mrtvého těla dcery. Ani se nedokázala zúčastnit pohřbu.

Už nedokázala žít ve svém domě ani v té čtvrti. To jí přineslo značné výdaje, protože si musela najmout dům, než mohla prodat starý dům. Děti musely změnit školu a její muž měl výrazně delší cestu do práce. Ona sama musela v práci skončit, protože nesnesla pomyšlení, že by její děti měly být ve školce. Ztratila důvěru ve všechny lidi.

Vznikly jí vysoké výdaje za péči psychologa. Kromě ní potřebovala psychologa i její druhá dcera, a to nad rámec péče hrazené pojišťovnou. Nakonec se s manželem rozvedla, protože už nevydrželi to, jak ten druhý přistupoval k traumatu.

Ze syna vyrostl agresivní kluk a ona se děsila představy, že by mohl něco udělat dítěti někoho jiného. Z domu odešel v šestnácti letech. Byl přesvědčený, že ona a její neustálé rýpání jsou důvodem jeho hněvu.

Ztratila víru v Boha a v církev.

Od té doby má sebevražedné myšlenky a v prvních dvou letech po smrti dcery se dvakrát pokusila o sebevraždu.

61. SEZENÍ: PŘÍPADOVÁ STUDIE 2 – VLOUPÁNÍ A KRÁDEŽ

Rozdejte **Pracovní list 57: Případová studie 2**

Zatím nerozdávejte pracovní list s výpověďmi oběti. S tím počkejte až po první diskusi ve skupině.

Jeden účastník nebo lektor přečte případ skupině. Pak proběhne diskuse na základě otázek a výsledky se napíšou na tabuli.

Rozdejte **Pracovní list 58: Případová studie 2 – výpovědi oběti**. Projděte s účastníky výpovědi a porovnejte je s odpověďmi účastníků.

PL 57: PŘÍPADOVÁ STUDIE 2

vloupání a krádež

Moničina babička loni o Vánocích zemřela a Monika, která měla k babičce velmi blízký vztah, zdědila její šperky apod. Monika se měla za tři měsíce vdávat. S přítelem dlouho šetřili na svatbu. Jediné, čeho jí bylo líto, bylo to, že na svatbě nebude babička.

Monika šla nakupovat. V tu chvíli do bytu přes okno dětského pokoje vstoupil Karel. Ukradl všechny cennosti a peníze, které měla Monika našetřené na svatbu.

Monika přišla se svými dvěma dětmi domů a uviděla, co se stalo. Zaregistrovala, že vykřikla a křičely i obě děti. Kvůli dětem se snažila uklidnit a zavolala policii. Jako náctiletá byla v podstatě dítě ulice, ale nikdy nikoho neokradla. Poprvé se snažila žít „spořádaným" životem, když se jí a příteli narodilo první dítě. Nikdy neměla pocit, že by jí něco patřilo nebo že by něco mělo hodnotu nebo bylo trvalé. Rozhodla se, že své děti vychová jinak, bude je víc chránit a budou vyrůstat ve stabilnějších podmínkách a s větší dávkou podpory, než jako to zažila ona. Pomalu si budovala „řádnou" domácnost a chtěla si ušetřit na vlastní dům, který by si někdy v budoucnu mohli postavit. Pojištění neměla.

Odpovězte prosím na tyto otázky:

- Jak se asi Monika cítila, když přišla domů a zjistila, že byli vykradeni?

- Jaké myšlenky asi měla?

- Odhlédněme nyní od Moniky. Jaké byly důsledky vloupání? Jaké důsledky tato zkušenost vyvolala (krátkodobé i dlouhodobé)?

- Myslíte si, že se kvůli této události změnilo něco v jejím chování? Pokud ano, co?

- Jaké dlouhodobé důsledky měla tato událost pro Moniku?

PL 58: PŘÍPADOVÁ STUDIE 2 – VÝPOVĚDI OBĚTI

Vloupání a krádež

Monika se vyjádřila takto:

Nikdy nebude schopná nahradit to, co jí bylo odcizeno, protože to pro ni mělo obrovskou sentimentální hodnotu.

Její děti utrpěly obrovskou emoční újmu, částečně kvůli vloupání přes jejich pokoj a částečně kvůli její reakci na vloupání. Její nejmladší dcera Káťa často mluví o strachu, že ten „zlý pán" zase vleze oknem, a začala si schovávat hračky, výkresy a další věci do kartonu od bot pod postelí. Obě děti s ní stále častěji vyhledávaly fyzický kontakt, ona sama s nimi už pomalu ztrácela trpělivost, takže se cítila jako špatná matka. Hlavně se bála o Káťu a nevěděla, co si s tím počít. Zdravotní pojišťovna neplatí psychologa u takového „méně závažného případu" a ona sama si ho nemůže dovolit zaplatit.

Cítí vinu, že na dědictví po babičce nedávala větší pozor. Bolest ze ztráty babičky tak byla ještě více nesnesitelná. Jako by jí někdo vzal babiččino požehnání.

Má vztek, že zrovna když si začala něco budovat, tak si někdo přišel a všechno jí jednoduše zase vzal. Ještě teď, dva roky od té události, má pocit, že nikdy nebude mít nic vlastního.

Její vztah k vlastnímu bytu už není stejný, a tak se přestěhovala. Zase se cítí jako ta kočovnice, jakou byla v dětství. Cítí obrovskou depresi.

Ztratila důvěru – ještě měsíce po té události podezírala všechny lidi na ulici, v nákupním centru, ve vlaku atd., že jí chtějí ublížit a způsobit jí trápení. S novými sousedy zatím nenavázala kontakt a už vůbec ne přátelství.

Její přítel také cítil vinu a vztek a stále častěji se hádali. Svatbu nejprve přesunuli a teď to vypadá, že se asi rozejdou.

62. SEZENÍ: PŘÍPADOVÉ STUDIE 3 A 4

Zatím nerozdávejte pracovní list s výpověďmi oběti. S tím počkejte až po první diskusi ve skupině.
Jeden účastník nebo lektor přečte případ skupině. Pak proběhne diskuse na základě otázek a výsledky se napíšou na tabuli.
Rozdejte **Pracovní list 60: Případová studie 3 – výpovědi oběti**. Projděte s účastníky výpovědi a porovnejte je s odpověďmi účastníků.

Případová studie 3 – ublížení na zdraví.

Rozdejte **Pracovní list 59: Případová studie 3**.
Zatím nerozdávejte pracovní list s výpověďmi oběti. S tím počkejte až po první diskusi ve skupině.
Jeden účastník nebo lektor přečte případ skupině. Pak proběhne diskuse na základě otázek a výsledky se napíšou na tabuli.
Rozdejte **Pracovní list 60: Případová studie 3 – výpovědi oběti**. Projděte s účastníky výpovědi a porovnejte je s odpověďmi účastníků.

Případová studie 4 – ozbrojené přepadení / vražda.

Rozdejte **Pracovní list 61: Případová studie 4**.
Zatím nerozdávejte pracovní list s výpověďmi oběti. S tím počkejte až po první diskusi ve skupině.
Jeden účastník nebo lektor přečte případ skupině. Pak proběhne diskuse na základě otázek a výsledky se napíšou na tabuli.
Rozdejte **Pracovní list 62: Případová studie 4 – výpovědi oběti**. Projděte s účastníky výpovědi a porovnejte je s odpověďmi účastníků.

Domácí úkol

Rozdejte **Pracovní list 63: Pohled na oběť mého činu**.

Vysvětlete: Další sezení se věnují důsledkům pro oběť trestných činů konkrétního účastníka.

V tomto modulu jste poznali možné důsledky trestného činu pro oběť. Nyní si klademe otázku, jaké dopady měly Vaše trestné činy na Vaši oběť. Pokud se jedná o více obětí, vyberte prosím nejtěžší delikt a jeho možné důsledky pro danou oběť. Pokud jste byl odsouzen za vraždu nebo zabití, přemýšlejte i o důsledcích pro nepřímé oběti.

Při tomto úkolu musíte odložit svou perspektivu a musíte si představit, jaké by to bylo zažít situaci z jiného úhlu pohledu. Musíte si představit, jak dotyčná oběť **uvažovala, co cítila a jak jednala – a to před činem, při něm a po činu**. Samozřejmě nebudete moci nikdy přesně říct, co někdo jiný zažívá, ale měl byste být schopen mít přibližnou představu.

Diskutujte ve skupině, co by účastníkům mohl tento úkol přinést.

Můžete se věnovat těmto bodům:

- Když si člověk představí důsledky svého činu pro oběť, nebude se možná chtít dostat do té situace znovu, takže klesá pravděpodobnost další trestné činnosti.
- Když se člověk dívá na něco z perspektivy druhého, tak si tuto dovednost procvičuje a zlepší se tím kvalita vztahů.

Rozdejte **Pracovní list 64: Důsledky trestných činů 1**

Poznámka pro lektory:
Situace před trestným činem představuje důležitý aspekt. Zde se zpravidla popisuje určitá normalita, která byla činem masivně a možná i trvale změněna. V jiných případech se již tak dost těžký život ještě dál naruší a zhorší.

PL 59: PŘÍPADOVÁ STUDIE 3

Ublížení na zdraví

Roman vyšel z hospody a byl na cestě domů. Šel okolo domu Blažkových, starších manželů, kteří jako vždy seděli na lavičce před svým spořádaným domem a pozorovali, co se šustne na ulici. Roman trochu nohou vrazil do popelnice, která tam už stála připravená, i když popeláři měli přijet až další den odpoledne (oni tvrdili, že do popelnice „kopnul“) a starý Blažek na něj zakřičel. Pak už si vzpomíná jen na svoje ruce okolo krku stařík a na to, jak ho od něj odtáhl jiný soused.

Odpovězte na tyto otázky:

• Jak se asi pan Blažek cítil po útoku?

• Jak se asi cítila paní Blažková, když byl její muž napaden?

• Co si asi pan Blažek myslel po útoku?

• Co si asi myslela paní Blažková, když byl její muž napaden?

• Myslíte si, že se chování manželů Blažkových po tomto incidentu změnilo? Pokud ano, jak? Pokud ne, proč?

• Jaké dlouhodobé důsledky mohl mít incident na život Blažkových?

• Myslíte si, že mohl mít útok na pana Blažka důsledky i na další lidi? Pokud ano, jaké?

PL 60: PŘÍPADOVÁ STUDIE 3 – VÝPOVĚDI OBĚTI

Ublížení na zdraví

Manželé Blažkovi se vyjádřili takto:

Útok je šokoval. Nedokázali si vysvětlit, proč k tomu došlo. To je úplně šílené.

Od té doby se bojí sedět venku před domem, takže teď ztrácí kontakt se svými sousedy, na které před tím jen tak mávli nebo si popovídali s někým, kdo šel okolo.

Nejraději by se odstěhovali, ale kam by asi tak šli v tomto věku?

Paní Blažkové se od útoku špatně spí a má strach, že se pachatel jedné noci vrátí.

Pan Blažek cítí vinu – možná ten útok vyprovokoval. Současně cítí stud, že nebyl dost silný, aby se pachateli ubránil. Najednou zjistil, jak už je slabý a poprvé se cítil „starý". Paní Blažková říká, že od toho útoku čím dál tím víc zapomíná.

Dcera Blažkových se velmi rozčílila, když se o tom útoku dozvěděla – také cítila vinu, protože nedokázala své rodiče před útokem ochránit. Cítila se být pod tlakem a častěji navštěvovala své rodiče, což mělo za následek stres v jejím vlastním rodinném životě. Onemocněla.

Příběh Romana a Blažkových se ve skutečnosti odehrál v Austrálii (všichni měli samozřejmě jiná – australská – jména). Roman se zapojil do tamějšího programu vypořádání pachatele a oběti. Příběh pak pokračoval takto:

Roman v jednom rozhovoru s probační úřednicí poznamenal, že všechno podělal – nejen sobě, ale i celé rodině. Vždy to u nich bylo přátelské a poklidné, ale od jeho útoku na Blažkovy bylo všechno jinak: Většina sousedů s ním ani s jeho rodinou nemluvila, ani je nepozdravili. Jeho mladšího bratra ve škole šikanovali a matka se tak styděla, že chodila nakupovat do vzdáleného obchodu.

Stále si ještě nedokázal vysvětlit, co se stalo večer v ten den jeho narozenin. Dobře, něco popil, ale rozhodně nebyl namol… Byl na cestě domů a šel okolo Blažkových… Byl teplý letní večer, Blažkovi seděli (jako vždy) před domem… nohou vrazil do popelnice (oni tvrdili, že do ní „kopl") a pan Blažek se na něj rozkřičel…

Další věc, na kterou si vzpomíná, bylo to, že ho popadl okolo krku a jiný soused ho odtrhl.

Protože to byl jeho první trestný čin, byl odsouzený k podmíněnému trestu a k obecně prospěšným pracím. Dostal zákaz se přibližovat k Blažkovým, jinak mu bude přeměněn trest na nepodmíněný.

Roman by se Blažkovým rád omluvil i tomu druhému sousedovi, ale nevěděl, jak by reagovali a samozřejmě nechtěl riskovat, že půjde do vězení. Držel se od nich daleko, např. se jim vyhýbal tak, že šel přes pole, aby se pak dostal na druhou stranu ulice. Zeptal se své probační úřednice, jestli by mohl udělat něco pro zklidnění situace a ona mi zařídila kontakt s vedoucími programu *Vypořádání pachatele a oběti*.

Když Blažkovy vyhledal zprostředkovatel z programu, řekli mu, že je útok šokoval. Stále si ještě nedokážou vysvětlit, proč se to stalo. „Přišlo to jak blesk z čistého nebe, jsme z toho úplně v šoku," řekl pan Blažek. Od té doby se báli sedět venku před domem, takže ztráceli kontakt se sousedy.

Nechápali, proč jim nikdo nepřišel vysvětlit, co se stalo a co bude dál. „Přemýšleli jsme, že se odstěhujeme, ale kam bychom v našem věku šli?"

Byli velmi překvapení, když se od zprostředkovatele dozvěděli, že v té věci už proběhl soud a ten Romanovi zakázal se k nim přiblížit. Když jim navrhl, aby Romanovi dovolili napsat dopis, protože by se jim chtěl omluvit, ihned souhlasili. „My potřebujeme hlavně zjistit, proč nás tak hrozně napadl," říkali.

Roman napsal dopis a pokusil se v něm co možná nejlépe vysvětlit, co vyvolalo jeho výbuch, hlavně že to nebyla vina Blažkových – s nimi to nemělo vůbec nic společného. Napsal jim o soudním řízení a o obecně prospěšných pracích. Popisoval, co se učí v kurzu, na který musí docházet, a jak ve spolupráci s probační úřednicí pracuje na tom, aby se to už nikdy nestalo. Napsal jim, že i on byl stejně v šoku jako oni z toho, jak se choval, a že ho trápí, že jim způsobil trápení a bolest a že jim tak zkomplikoval život.

Když zprostředkovatel přinesl Blažkovým dopis, řekla mu paní Blažková, že už jen informace o budoucím dopisu měla za následek, že se méně bála: „Když teď víme, že to není tak, že by nás nenáviděl, a že se chce dokonce omluvit… Dokonce se mi lépe spí." Po přečtení dopisu řekli zprostředkovateli, aby Romanovi vyřídil, že jeho omluvu přijímají. Jen ať pokračuje v tom kurzu. Je dobré vědět, že to jednou všechno přejde.

O šest týdnů později navštívil zprostředkovatel Blažkovy. Paní mu řekla, že už to je za nimi. Romana sice ještě na ulici neviděli (evidentně si už zase troufli vysedávat na lavičce před domem), ale viděli jeho matku a ta jim vyprávěla, že Roman stále navštěvuje kurz – vlastně od doby, kdy napsal dopis, ke kurzu přistupuje ještě pozitivněji.

PL 61: PŘÍPADOVÁ STUDIE 4

Ozbrojené přepadení / vražda

Jonáš páchal trestné činy od svých šestnácti let. Nepil alkohol, nebral drogy, ale ani nepracoval. Jeho hlavním zdrojem příjmů byla ozbrojená přepadení. Namlouval si, že přece nikoho nezranil, nebo aspoň ne moc, protože lidi dělali, co jim řekl, když na ně namířil zbraň. Určitě byli vystrašení nebo šokovaní, ale s tím se určitě vyrovnají.

Benzínka u dálnice tu noc vypadla jako snadný cíl přepadení. Kromě pumpaře a jeho dcery v budově nikdo nebyl. Jonáš a jeho komplici postupovali jako obvykle – vytáhli zbraň a požadovali peníze. Pumpař a jeho dcera jim peníze dali a stáli u zdi, jak jim to přikázali. Jonáš sbalil peníze do ruksaku a bylo to. Jak jednoduché.

Jenže na cestě ven měl Jonáš najednou pocit, že slyší nějaký zvuk. Otočil se a vystřelil. Těsně, než vyrazil k autu, měl pocit, že zahlédl, jak se pumpař skrčil – nebo spíš spadl? A pak už seděl v autě, pneumatiky kvičely a Jonáš a jeho komplici uháněli po dálnici. To bylo jediné, co věděl s jistotou. Až do okamžiku, kdy viděl zprávy a zjistil, že pumpař zemřel. O tři měsíce později ho zatkli za vraždu a odsoudili ke dvanácti letům.

O šest let později se sešel s dcerou pumpaře, Klárou, která byla tu noc na benzínce.

1. Jaké pocity měla asi Klára během přepadení?

2. Jaké myšlenky měla asi Klára během té události?

3. Jaké důsledky asi měla událost pro Kláru?

4. Koho se událost podle Vás ještě dotkla? Jaké byly podle Vás důsledky pro tyto osoby?

5. Jaké nejasnosti asi Kláře Jonáš vysvětlil při setkání?

6. Co asi cítila Klára, když se dozvěděla, že se s ní Jonáš chce sejít? Jaké myšlenky se jí honily hlavou?

PL 62: PŘÍPADOVÁ STUDIE 4 – VÝPOVĚDI OBĚTI

O šest let později Jonáš usiloval o setkání s dcerou pumpaře, Klárou, která té noci byla na benzínce. Klára se s ním ale sejít nechtěla – nevěřila, že jeho lítost je upřímná. Od té vraždy se Klára bála stále víc. Protože se neúčastnila soudního řízení a neznala detaily rozsudku, snažila se ve své fantazii představit, proč byl tatínek zavražděn. Nedokázala si vysvětlit, proč ho Jonáš zastřelil při odchodu z benzínky. Udělali snad něco, co ho přimělo vystřelit? Nebo šlo o vraždu na objednávku maskovanou jako loupežné přepadení? Pokud ne, tak proč si vybral právě jejich pumpu? A co se stane, až vyjde z vězení?

Po několika týdnech Klára svolila, aby jí Jonáš napsal dopis, ve kterém by jí vysvětlil, proč se s ní chce sejít. Klára dopis opravdu dostala a po jeho přečtení se rozhodla, že se s Jonášem sejde.

Po několika měsících příprav se rozhovor uskutečnil ve věznici za přítomnosti Jonášova terapeuta, Jonášova bratra, Kláry, její tety a Klářina zástupce. Setkání trvalo tři hodiny. Jonáš naslouchal Klářinu líčení té strašné noci, jaké to bylo, když pochopila, že je tatínek po smrti, jak tam stála a upřeně se na něj dívala. Tak se bála, že se ani nemohla pohnout. Slyšela se, jak křičí, jak cizí lidé vběhli dovnitř a snažili se pomoct a jak se před nimi schovávala, protože se bála, že se ti pachatelé vrátili, aby ji zabili. Šest let nedokázala být v noci sama nebo být přes noc mimo domov. Popisovala, jaký vliv měl zážitek na její manželství a její děti a jak šest let cítila vinu za smrt otce.

Jonáš také poslouchal, když její teta vyprávěla, jak vražda zasáhla ji i celou rodinu, kolik strachu a nejistoty zažívali, jak se rodinní příslušníci navzájem vzdálili, protože nedokázali snášet strach a bolest druhých.
Jonášův bratr vyprávěl, jak uvěznění ovlivnilo Jonášovy syny – spolužáci je ve škole mlátili – a jak se z matky stala samotářka, protože už nedokázala snášet, jak na ni na malém městě, v jejím rodišti, lidi zírají.

Jonáš odpověděl na Klářiny a bratrovy otázky a převzal odpovědnost za škody, které způsobil. Vysvětlil, jaké kroky podnikl na přípravu svého propuštění a nabídl, že napíše dopisy s omluvou své matce a svým dvěma synům a Klářině rodině, ale napevno se na tom nedomluvili.

Přesto cítila Klára v následujících měsících úlevu, již neměla pocit viny a už se ani tolik nebála, když teď znala odpovědi na otázky, které si neustále kladla. Podle ní bylo setkání úspěšné. Jonášův bratr uvedl, že už si tak neláme hlavu z Jonášova blížícího se propuštění, a Jonáš uvedl, že teď cítí zodpovědnost za svůj budoucí život.

PL 63: POHLED NA OBĚŤ MÉHO ČINU

Popište, jak tento modul změnil Váš pohled na oběť činu, který jste spáchal:

PL 64: DŮSLEDKY TRESTNÝCH ČINŮ 1

Vyplňte prosím tento pracovní list. O záznamech pak budete mluvit ve skupině. Představte si myšlenky, pocity, činy a fyzické pocity oběti činu, který jste spáchal.

Jméno oběti: _____ **zakroužkujte druh oběti:** přímá / nepřímá

Před deliktem:

Myšlenky	
Pocity	
Činy	
Fyzické pocity	

Během deliktu:

Myšlenky	
Pocity	
Činy	
Fyzické pocity	

Po deliktu:

Myšlenky	
Pocity	
Činy	
Fyzické pocity	

63. SEZENÍ: DŮSLEDKY TRESTNÉ ČINNOSTI

Obsah:

- Identifikace důsledků pro oběť trestného činu konkrétního účastníka
- Lepší převzetí perspektivy oběti trestného činu konkrétního účastníka
- Lepší vcítění / lepší empatické reakce
- Zpochybnění ospravedlňování vlastních násilných trestných činů

Prezentace domácího úkolu: Pohled na oběť trestného činu

Pracovní list 63: Pohled na oběť mého trestného činu

Prezentace domácího úkolu – Kognitivní, emoční a behaviorální důsledky

Pracovní list 64: Důsledky trestných činů 1 – diskutujte s účastníky o úkolech z pracovního listu.

Domácí úkol – Důsledky pro životní situace obětí trestných činů konkrétního účastníka

Pracovní list 65: Důsledky trestných činů 2

Vysvětlete skupině, že oběti trestných činů reagují velmi odlišně.

Jako další úkol si mají účastníci představit, jaké důsledky mají jejich trestné činy pro oběť. Tentokrát by se měli věnovat různým způsobům prožívání delší dobu po spáchání činu.

Účastníci by si měli položit tyto otázky:

- Jaký vliv měl/má trestný čin na život oběti a na její vztahy přímo po činu a v následující době až dodnes? Co jsou okamžité důsledky, krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé důsledky Vašich činů?

- Jaké to bylo pro oběť – přímo po činu, jeden měsíc po činu, jeden rok po činu, pět let po činu?

- Jak oběť postupem času asi přistupovala k tomu, co zažila, a jak se změnil její život?

Ani tentokrát: nemusíte vědět přesně, co oběť zažila, ale snažte se vytvořit si o tom představu.

PL 65: DŮSLEDKY TRESTNÝCH ČINŮ 2

Představte si bezprostřední, krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé důsledky na *přímou*, *nepřímou* a *vzdálenou* oběť.

bezprostřední	
krátkodobé *(dny – měsíce)*	
střednědobé *(cca 1 rok)*	
dlouhodobé *(po 1–2 letech)*	

64. SEZENÍ: DŮSLEDKY TRESTNÉ ČINNOSTI – POKRAČOVÁNÍ

Obsah:

- Identifikace důsledků pro oběť trestného činu konkrétního účastníka
- Lepší převzetí perspektivy oběti trestného činu konkrétního účastníka
- Lepší vcítění / lepší empatické reakce
- Zpochybnění ospravedlňování vlastních násilných trestných činů

Prezentace domácím úkolu

Projděte **Pracovní list 65: Důsledky trestných činů 2.**

Domácí úkol

V případě potřeby přepracujte **Pracovní list 65: Důsledky trestných činů 2.**

65. SEZENÍ: DOPISY OBĚTI

Obsah:

- Identifikace důsledků pro oběť trestného činu konkrétního účastníka
- Lepší převzetí perspektivy oběti trestného činu konkrétního účastníka
- Lepší vcítění / lepší empatické reakce
- Zpochybnění ospravedlňování vlastních násilných trestných činů
- Nácvik přebírání odpovědnosti
- Projevení soucitu

Úvod

V tomto sezení shrneme, o čem jsme dosud mluvili, a budeme pracovat na úkolu, ve kterém upotřebíte schopnost vcítění.

V tomto modulu jsme zatím mluvili o těchto tématech:

- Empatie, resp. jaké to je, prožít situaci z perspektivy druhého
- Soucit jako stav starostlivosti
- Překážky empatie a soucitu
- Oběť – co je oběť, prožitky oběti, typy obětí
- Trauma – co to je
- Důsledky trestných činů – důsledky deliktů pro sebe samého, svou rodinu, své oběti, rodinu oběti, společnost atd., včetně bezprostředních, krátkodobých, střednědobých a dlouhodobých důsledků

Dopisy oběti

Poznámka pro lektory:
Účastníci dostanou za úkol napsat dva dopisy – jeden dopis, kde autorem jsou oni a adresátem oběť, a druhý, kde autorem je oběť a oni jsou adresátem.

Tyto dopisy nebudou odeslány. Jsou zamýšleny pouze pro terapeutické účely!

Dopisy umožňují účastníkům trénovat empatii a soucit. Psaní dopisů a jejich prezentace v souvislosti se skupinovou diskuzí tvoří jeden celistvý proces. V tomto procesu se pracuje i se stávajícími překážkami empatie a soucitu jako bagatelizací, ospravedlňováním, podceňováním a jinými mechanismy odmítání viny. Trénuje se také schopnost vydržet emoční zátěž, resp. ji přijmout. Efektivní práce s těmito faktory by měla v celkovém procesu vést k empatickým reakcím.

Vysvětlete skupině, že by se úkoly měly dělat postupně – nejprve napsat první dopis a prezentovat ho ve skupině a pak napsat druhý dopis.

Zadejte úkol: *Dopis oběti* a proberte ho s účastníky.

Zpracujte tato témata:

- Jaké pochyby mají účastníci, jestliže si nejsou jistí, že dopis dokáží napsat správně.
- Co všechno by mohlo být v dopise?
- Čeho se má dosáhnout dopisem a diskuzí o dopise?
- Čeho by chtěl účastník svými dopisy dosáhnout?
- Které oběti bude dopis adresován?
- Jak mají účastníci přistoupit k úkolu?

Dopis oběti

Představte si, že byste dostal šanci napsat dopis své oběti. Co byste mohl napsat? Představte si, že to je jediná příležitost oběti něco sdělit a vysvětlit jí, co se v okamžiku trestného činu stalo ve Vašem životě. Možná jí chcete napsat, co se mezitím změnilo a jak jste na sobě pracoval. Popište také to, jaké pocity máte k oběti. Můžete psát o čemkoliv, co je pro Vás relevantní a důležité.

Poznámka pro lektory:
Účastníci mají psát dopisy na základě pocitů a prožitků oběti, nikoliv na základě svých pocitů. Umí účastník projevit empatii a soucit?

66. SEZENÍ: PREZENTACE DOPISŮ OBĚTEM

Úvod ke čtení dopisů

Než budou účastníci číst své dopisy, sdělte jim, že pak bude následovat diskuse o dopisech ve skupině. Napište na tabuli následující témata, aby si účastníci mohli dělat poznámky už při čtení dopisů:

- **Pochopení:** Je z dopisu patrné pochopení všech důsledků pro přímé a nepřímé oběti?
- **Odpovědnost:** Přebírá autor dopisu plnou odpovědnost za trestný čin a jeho důsledky?
- **Pocity:** Dokáže se autor dopisu vžít do pocitů oběti?
- **Lítost:** Je z dopisu patrný pocit lítosti?
- **Soucit:** Jsou v dopise náznaky, že autor přeje oběti hezký život?
- **Ospravedlňování:** Snaží se autor dopisu ospravedlnit trestný čin, omluvit ho nebo dosáhnout nápravy?

- **Celkově:** Podařilo se autorovi dopisu cítit se jako jeho oběť a ptát se, jak by se cítil, kdyby sám dostal takový dopis?

Čtení dopisů

Nechte dobrovolníky přečíst první dopisy. Po každém dopise diskutujte o bodech výše. Dbejte na to, aby se do diskuze zapojili všichni účastníci.

Domácí úkol: Dopisy od obětí

67.–72. SEZENÍ: PREZENTACE DOPISŮ OBĚTEM A OD OBĚTÍ

Prezentace dopisů od obětí

Čtení dopisů

Nechte účastníky přečíst dopisy. Po každém dopise diskutujte o tom, jaké to pro dotyčného bylo napsat takový dopis. Použijte následující body jako pomůcku:

- Jaké to je se vnímat jako oběť?
- Změnily se Vaše pocity ve vztahu k oběti během psaní dopisu? Pokud ano, jak?
- Co se pro Vás změnilo, když takto uvažujete a prožíváte?
- Jaké to je si teď uvědomit, jak jste uvažoval a co jste cítil?
- Jaká to pro Vás byla zkušenost (např. prezentace pocitů, myšlenek, důsledků trestného činu a psaní dopisu).

Shrnutí modulu

Nejpozději na konci diskuse o druhém dopisu by měla proběhnout obecná diskuse o modulu.

Terapeuti by měli zvolit vhodný obsah diskuse.

Každý účastník by měl mít osobní model vysvětlení své dočasné absence soucitu.

Domácí úkol: Ohlédnutí za trestnou činností a rizikové faktory

Na konci 72. sezení zadat za úkol **Pracovní list 66: Ohlédnutí za trestnou činností a rizikové faktory**

PL 66: OHLÉDNUTÍ ZA TRESTNOU ČINNOSTÍ A RIZIKOVÉ FAKTORY

- Co vyvolalo Vaše první myšlenky na násilný trestný čin? Co jste dělal? Jak často jste měl tyto myšlenky?
- Co Vás přivedlo k uskutečnění myšlenky?
- Jaké byly Vaše myšlenky a pocity jeden týden před činem?
- Jaké byly Vaše myšlenky a pocity jeden den před činem?
- Jaké byly Vaše myšlenky a pocity v okamžiku činu?
- V jakém rozsahu jste svůj čin plánoval? Kdy a jak jste ho plánoval?
- Jak jste si vybral oběť/oběti?
- Co jste dělal po činu?
- Co jste si řekl po činu?
- Jak jste své chování ospravedlnil před sebou, před obětí/oběťmi, před ostatními?
- Jak se Vaše myšlenky a fantazie změnily po trestném činu?

73. SEZENÍ: OHLÉDNUTÍ ZA TRESTNOU ČINNOSTÍ A RIZIKOVÉ FAKTORY (G 10)

Pro lektory: Na příkladu Petra shrnout ohlédnutí se za trestnou činnost a pojmenovat jeho rizikové faktory (vlastní průběh trestné činnosti samotných odsouzených je již zpracovaný). Otázky, zadané jako domácí úkol, připomenou odsouzeným jejich minulé já. Průběh trestného činu zrcadlí, jací odsouzení byli v době trestného činu (tímto si připravíme podmínky na přechod k tématu Mé minulé Já). Dále probírat rizika jednotlivých členů skupiny.

Pracovní list 67: Petr – cvičení a **Pracovní list 68: Rizikové faktory**

Petr – průběh trestné činnosti

Petr byl ve vězení za těžké ublížení na těle a po odpykání trestu byl dva roky na svobodě. Účastnil se programu na zvládání agrese a v podmínce se bez problémů osvědčil. Navštěvoval i Anonymní alkoholiky, ale teď už tam nebyl šest měsíců. Starosti si kvůli tomu nedělá. Je si jistý, že už nikdy nespáchá trestný čin, protože už do basy nikdy nechce. Tuto část života nechal za sebou a je rozhodnutý, že za minulostí udělal tlustou čáru a bude se dívat do budoucna.

Podle Petra je jeho jediný problém momentálně to, že po něm jde vedoucí na stavbě. Petr přišel párkrát pozdě do práce a šéf ho kritizuje i za to, jak pracuje.

Už nějakou dobu to není v pohodě ani doma. S manželkou Nancy spolu moc dobře nevycházejí a Petr se teď častěji schází s kamarády v hospodě, aby nemusel sedět doma. Ví, že mu jeho bývalí lektoři kladli na srdce, aby nepil, ale občas pití potřebuje, aby se odreagoval. To samozřejmě ztěžuje ranní vstávání, ale Petr je přesvědčený, že tak tvrdě pracuje, že si nikdo nemůže stěžovat, když občas přijde o trochu později. Vždyť to dohoní a koneckonců on sám ví, kdy je pracovně nejvýkonnější a jestli požívání alkoholu jeho pracovní výkon ovlivňuje, nebo ne.

Jednoho dne pracuje Petr v nové kancelářské budově. Myšlenkami je ale ještě u dnešní ranní hádky s manželkou. Vyčítala mu, že jeho pití rodině způsobuje finanční potíže a zadlužení. To ho strašně rozčílilo, protože večerní návštěvy hospody pro něj představují relax, který nutně potřebuje po tvrdé práci přes den. Řval na ženu, proč by měl vůbec chodit do práce, když si ze svých vlastních peněz nemůže dovolit ani panáka. Ještě pořád byl naštvaný kvůli manželčiným nesmyslným argumentům. A čím víc o tom přemýšlel, tím bylo jeho naštvání větší.

Přesně v tu chvíli přijde šéf a začne kritizovat jeho práci. Petr sám ví, že dnes ráno moc dobře nepracuje, ale určitě neudělá šéfovi tu radost, aby to přiznal. Šéf stejně určitě hledá jen nějakou záminku, aby ho mohl sjet. Petr cítí, že brzy vybouchne, a řekne šéfovi, „ať mu políbí prdel".

Vystřelí z práce, srdce mu buší a v hlavě se mu honí spousta myšlenek. Štve ho, že po něm jdou evidentně všichni. Skočí do auta a vyrazí do hospody. Skončí ve strip klubu, ve kterém od svého činu nikdy nebyl.

„Polibte mně prdel," pomyslí si, zaparkuje auto a jde dovnitř. Namlouvá si, že se to Nancy stejně nedozví a že právě teď potřebuje trochu relaxu.

Objedná si drink a pozoruje striptérky. „Škoda, že takhle nevypadá Nancy," pomyslí si. Několik hodin se baví pohledem na striptérky a vtipkováním na jejich adresu spolu s dalšími návštěvníky. Čím víc pije, tím mluví hlasitěji, nadává a je náladový. Jeden chlápek má pohrdavé poznámky na adresu striptérek a Petr má potřebu je bránit. Chlápek tvrdí, že jestli se holky Petrovi tak moc líbí, tak že jeho žena musí být šeredná. Petr ho srazí na zem a vlítne na něj. Nakonec přijede policie a Petra zatkne.

Petr přiznává, že muže mlátil, ale je překvapený, že zase spáchal trestný čin. Neměl to v úmyslu a ani nechtěl nikoho zranit. Jen byl impulzivní a je si jistý, že si z toho vzal ponaučení – už se mu to určitě nikdy nestane.

PL 67: PETR – CVIČENÍ

Které prvky Petrova života tvoří základ jeho dalšího trestného činu?

Pojmenujte myšlenky, pocity a styly chování, které Petra vedly k recidivě:

Myšlenky:

Pocity:

Styly chování:

Pojmenujte Petrovy rizikové faktory:

Vnitřní rizikové faktory:

Vnější rizikové faktory:

Příklad možného rozboru situace: *Následující příklady poskytují představu o tom, jak lze popsat chování pomocí pojmů situace, myšlenky, pocity a chování.*

Situace: Špatný den v práci. Cestou domů se rozbilo auto. Je prvního, ale pořád nemám na účtu mzdu.

Myšlenky: Prostě zase nic nefunguje. Tohle se vždy stane jenom mně. Nejradši bych na všechno zapomněl. Potřebuji panáka.

Pocity: Vystresovaný, unavený, frustrovaný.

Chování: Zavolám přítelkyni a řeknu jí, že se sejdeme v hospodě.

Situace: Vidím chlápka, jak zírá na mou přítelkyni.

Myšlenky: Co si myslí? Copak nevidí, že je tady se mnou?

Pocity: Rozzlobený, žárlivý

Chování: Jdu k chlápkovi a řeknu mu: „Co čumíš?“

Situace: Naštvaný běžím k chlápkovi, co očumuje mou přítelkyni.

Myšlenky: Tak teď uvidíš, kamaráde. Dostaneš lekci. Tohle si na mě nikdo dovolovat nebude.

Pocity: Naštvaný, cítím adrenalin

Chování: Popadnu chlápka za flígr a řvu na něj.

Situace: Držím chlapa za flígr a řvu na něj.

Myšlenky: To si nenechám líbit. Musím dokázat, že dokážu ubránit svou přítelkyni. Ten za to zaplatí.

Pocity: Vyvedený z míry, v rauši, naštvaný

Chování: Popadnu láhev a praštím ho s ní po hlavě.

Situace: Někdo křičí, někdo zasahuje. Ochranka nás vyvede z hospody a přijede policie.

Myšlenky: Proč obviňují mě? To nebyla moje chyba. To on si začal. A je to tady zase – mě odsoudí a on vyvázne.

Pocity: Vyvedený z míry, zmatený, naštvaný

Chování: Řvu a nadávám.

Z těchto příkladů vyplývá, že než člověk dosáhl kritického bodu, tak se před tím dělá řada věcí. Je také jasné, že dojde k řadě událostí, než dojde k samotnému trestnému činu.

PL 68: RIZIKOVÉ FAKTORY

Použijte průběh své trestné činnosti pro sestavení seznamu rizikových faktorů. Ty obecně zvyšují pravděpodobnost dalšího trestného činu, aniž by nutně musely být v přímém kontaktu s činem. Existence rizikových faktorů znamená náchylnost k začátku nového průběhu trestné činnosti. Rizikové faktory se vztahují k Vašemu myšlení, cítění a chování. Musí se zohlednit v plánu sebeřízení, protože jsou důležitým stavebním kamenem plánu.

Příklady rizikových faktorů:

v Myšlenky: „Mně je všechno jedno, já nemám co ztratit." „Nestojím za to, aby mě měl někdo rád." „Nejsem dost chytrý."

• Pocity: Vztek, smutek, lhostejnost atd.

• **Chování:** Horší kontrola kvůli požívání alkoholu nebo jiných drog. Hádka s nejlepším přítelem. Propadnutí u zkoušky.

Použijte průběh své trestné činnosti pro sepsání seznamu varovných signálů. Ty Vám indikují, že jste na začátku průběhu nebo že už jste v něm. Jedná se o externí i interní rizikové faktory:

Externí rizikové faktory: Signály, které jsou viditelné pro ostatní, např. pravidelná konzumace alkoholu, nepěstěný vzhled, hádavost, odtažitost od ostatních, potulování na hřištích, častější vyhledávání problematických prostředí.

Interní rizikové faktory: Signály, které ostatní nevidí, např. myšlenky, pocity, fantazie. „Potřebuju panáka, jinak to nevydržím." „Jsem vzteky bez sebe. Na někom si to vybiju." „Koho bych mohl přepadnout?"

Tyto rizikové faktory Vám ukazují, že je nutné okamžitě jednat, protože už jste vstoupil do svého průběhu trestné činnosti. Tyto faktory znát musíte, abyste pak mohl včas konstruktivně zasáhnout.

Rizikové faktory se mohou vyskytnout na různých úrovních průběhu. Na čím vyšší úrovni jsou, o to více energie musíte investovat, abyste se z tohoto řetězce dostali. Stojí to víc energie a je i nebezpečnější sestupovat z pomyslné hory, která měří 6 000 m, než z kopečku v parku. S přibývající výškou je vzduch řidší, je zima a nikdo vám nemůže pomoct, nezbývá Vám moc možností. S přibývajícím rizikem, např. s postupujícím průběhem (už jsem si vyhlídl oběť přepadení), klesá Vaše ochota zabránit dalšímu činu. (Který horolezec by se chtěl tři metry před vrcholem otočit, i když se blíží bouřka?)

Příklad:

	externí	**interní**
střední riziko	odtažení od ostatních	cítit se využitý
vysoké riziko	užívání alkoholu/drog	nenávistné myšlenky o druhých
velmi vysoké riziko	trávení času s potenciálním spolupachatelem	začít plánovat čin

Vezměte seznam se svými rizikovými faktory do skupiny a projděte ho spolu s ostatními účastníky a lektory. Odpovězte pak na otázky:

• Nepodcenil jste ani jste nezapomněl žádný rizikový faktor? Zohlednil jste všechny oblasti života?

• Neidentifikoval jste možná až příliš rizikových faktorů, které ve skutečnosti nejsou součástí průběhu trestné činnosti?

74. SEZENÍ: ZRM – CURYŠSKÝ MODEL ZDROJŮ

ZAPÁCHAJÍCÍ HISTORKA

Na začátku prvního sezení odvypráví terapeut příběh otištěný v šedém políčku níže, přičemž může použít i výraznou gestikulaci a řeč těla. Během celé terapeutické intervence se pak může k této historce neustále vracet a připomínat:

- Vidíme jen to, co leží v našem zorném poli
- Možnosti našeho jednání se omezují na to, co dokážeme vnímat
- Změnou postoje se automaticky mění i zorné pole
- Často je lepší nejprve prověřit vlastní postoj, případně si vyzkoušet nový a teprve poté učinit další krok apod.

To však pouze pomyslně. Jako úvod je tato historka vhodná zejména proto, že dokáže zaujmout svým humorem a navodí náladu. To, čím nějaká věc začíná, si totiž zpravidla dobře pamatujeme, a navíc je heslo „Ven z hoven" dobrým heslem pro terapeutickou intervenci ve výkonu trestu, i když se ponoření do výkalů až po pás zrovna jako pozitivní obraz nejeví. K tomu se však dostaneme později.

Představte si, že jste až po pás ve výkalech. To není nic příjemného. A dost to smrdí.

Nejeden z nás by se teď začal rozčilovat: „Co to je tady za *sračky*! *Sračky* zasraný! Všude samý hovna a jak to smrdí, zasraný *sračky*! Tohle už nevydržím, takový *sračky*!"

Unáhleně by udělal ještě jeden krok a zapadl by do výkalů až po krk.
Teď by se ozvalo ještě hlasitěji: „*Do prdele*, za chvíli mně dojde vzduch, taková *sračka*…"

Zanedlouho by se tento politováníhodný člověk dostal do další stresové fáze a z výkalů už by mu vyčuhoval pouze nos. Bublavě by se snažil vyjádřit svůj názor na celou tu hromadu výkalů: „*Blblblsrčky, blbl blbl blblblsrčky, zasblblbl blblblsrčky…!*"

Ještě malý kousek, ještě jeden zoufalý pokus o nabrání vzduchu…
– chudák!

Kdyby s tím přestal, když ještě vězel ve výkalech „jen" po krk, méně se věnoval výkalům a více se rozhlížel, možná by si všiml pahorku.

Třeba by si řekl: „Hele, pěkný zelený kopeček."

Jsou to totiž nesmírně uklidňující slova: hezký, zelený a kopeček.

Mohl by se vydat k pahorku, opatrně, s rozvahou, krok za krokem…

…a velmi pravděpodobně by přesně to byla cesta ven z hoven.

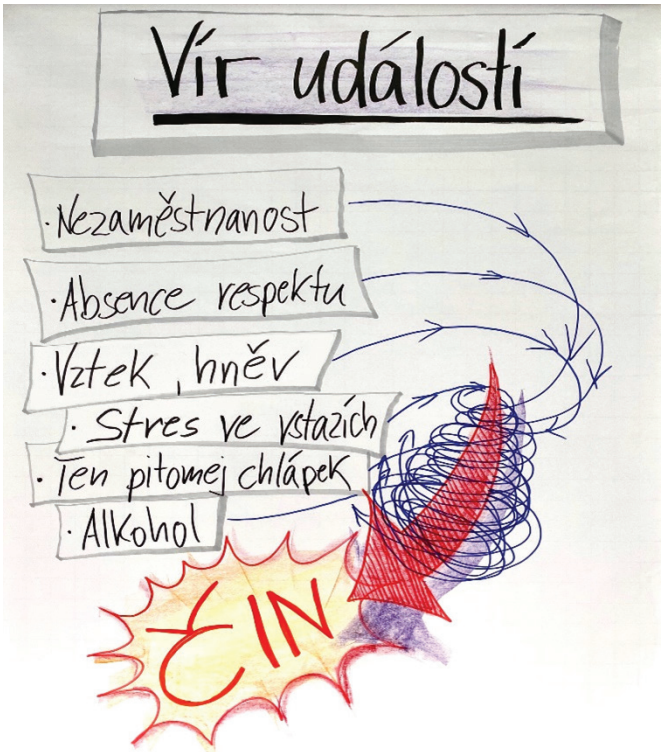
MÉ MINULÉ JÁ

Obsahová příprava

Představení konceptu Mé minulé JÁ:
Mé minulé JÁ je vaše staré JÁ, osoba, která spáchala trestné činy.

Připomeňte účastníkům, že jste se během dosavadní terapie již důkladně zabývali vlastnostmi minulého JÁ.
Odkažte na témata jako je identifikace osobních životních vzorců, stylů myšlení a pocitů, pozadí trestného činu, postoje a názory – tak účastníkům přiblížíte již nabyté poznatky.

Z dosavadních terapií účastníci vědí, že na základě těchto poznatků mohou vytvořit soubor okolností a situací, které vedly k trestnému činu (flip 1).



FLIP 1

Každý účastník nyní zapíše své poznatky o tomto víru pocitů, okolností, vztahů apod. do plakátu.

Nyní představte účastníkům **Pracovní list 69: Plakát Mé minulé Já** (povinný obsah plakátu na téma Mé minulé JÁ):

- Co udělalo mé minulé JÁ? (chování, životní styl atd.)
- Kam se vydalo? (místa, situace)
- Jak se cítilo? (nálady, pocity)
- Co si myslelo? (styly myšlení)
- Čeho chtělo dosáhnout nebo čemu chtělo zabránit? (cíle)

Dejte účastníkům 15 minut, aby pracovní list zpracovali samostatně nebo ve dvojicích.

Diskutujte o vypracovaných pracovních listech v skupinovém kolečku (2–3 minuty na účastníka).

Při následující prezentaci plakátů by se neměla zdůrazňovat skutečnost, že dotyčný měl nepochybně již tehdy celou řadu dobrých vlastností a v mnoha věcech byl také velmi úspěšný.

Na plakát patří zejména aspekty, které jsou relevantní pro trestný čin, tedy to, co už účastník v budoucnu ve svém životě *nechce*.

Tyto aspekty relevantní pro trestný čin zpracujte co nejpodrobněji až po všechny faktory v pozadí (styl vztahů, dětství, prostředí, postoj k násilí a/nebo sexu, použití násilí, úchylky…).

Například pouhá konzumace alkoholu nebo užívání drog (v rámci chování, životního stylu) nemůže formovat osobnost, která spáchá násilně motivovaný trestný čin. Musí se zde prezentovat také relevantní pocity, styly myšlení apod. Problematika závislostí je zde tedy také relevantní, ale je pouze jedním ze sledovaných faktorů.

Řada účastníků klade velký důraz na to, že nejsou jen „zlí" nebo „špatní". Ujistěte je, že to se teď neřeší a že si to o nich ani nemyslíte.

Při prezentaci minulého JÁ jde o vytvoření obrazu osobnosti, která byla schopna ostatním lidem provést něco takového.

Nepochybně se jedná pouze o jedno hledisko, tedy pouze o část vlastností osobnosti, ale kladné části osobnosti nechce nikdo měnit. Ty tedy patří spíše k budoucímu JÁ, i když zde byly přítomné již dříve.

Čím dál se účastník dostane do minulosti a objeví v ní pocity, styly chování, přesvědčení a styly myšlení relevantní pro svou trestnou činnosti, tím „mladší" může nakonec být jeho minulé JÁ. Ze zkušeností víme, že nejpříznivější poměr mezi „věkem" minulého JÁ a budoucího JÁ je chlapec ve věku 8–12 let (minulé JÁ) a dospělý muž v nejlepších letech (budoucí JÁ). V této konstelaci se může podařit, že člověk akceptuje své minulé JÁ jako součást osobnosti. Tato část osobnosti si pak žádá spíše opatrnou kontrolu, povzbudivou náklonnost a emoční jistotu, než aby se s ní bojovalo.

PŘÍPRAVA NA ZHOTOVENÍ PLAKÁTU MÉ MINULÉ JÁ

Každý účastník by měl nyní **zhotovit plakát, který jej bude představovat v době spáchání trestného činu** (trestných činů). Formát plakátu by měl být min. 100 x 70 cm. Na plakát lektor nakreslí hrubý obrys horní poloviny těla účastníka.
Účastník vloží do různých míst načrtnutého těla nejrůznější témata a s nimi spojené pocity v podobě vystřižených obrázků nebo kreseb či maleb. Např. dovnitř, ven, na hlavu, srdce, hrudník, břicho, ruce, paže apod.
V případě potřeby lze položit i dva listy na sebe.

Papír s načrtnutou postavou si každý účastník odnese. Na konci prvního sezení najděte dva účastníky, kteří se domnívají, že budou schopni prezentovat svůj plakát již při následujícím sezení. Další účastník by měl být zvolen jako náhradník.

PL 69: PLAKÁT MÉ MINULÉ JÁ

„Mé minulé JÁ“ představuje tu část osobnosti, která Vám umožnila páchání trestných činů.

Napište si několik poznámek k vašemu minulému JÁ – zodpovězte tyto otázky:

Co udělalo mé minulé JÁ? (chování, životní styl atd.)

Kam se vydalo? (místa, situace)

Jak se cítilo? (nálady, pocity)

Co si myslelo? (styly myšlení)

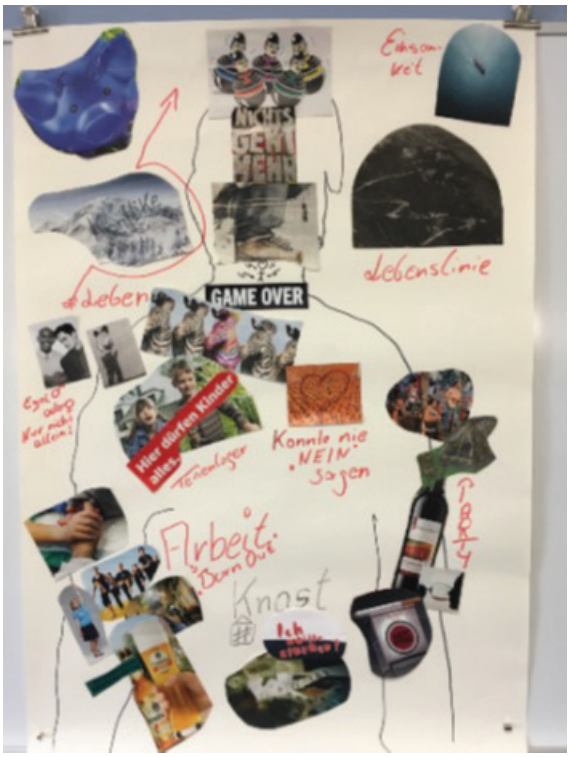
Čeho chtělo dosáhnout nebo čemu chtělo zabránit? (cíle)

75.–78. SEZENÍ: PREZENTACE MINULÉHO JÁ

(s cca 2 účastníky na sezení)

Každý účastník skupině představí svůj plakát a ode všech účastníků i lektora dostane zpětnou vazbu. Plakát se vyfotí. Velmi důležité je najít na plakátu něco, co lze upřímně pochválit.

Pokud prezentace prozatím nevyhovuje požadavkům, může účastník vypracovat samostatný list obsahující nějaký zvláštní aspekt, např. způsob nahlížení na ženy nebo násilí. Jakmile účastník ukončí svou prezentaci plakátu, vypracuje do příštího sezení **Pracovní list 70: Touha po změně**.



PL 70: TOUHA PO ZMĚNĚ

Odpovězte na tyto otázky a odpovědi přineste na další sezení.

Když jste prezentoval svůj plakát, jakou zpětnou vazbu jste dostal?

Podívejte se na svůj plakát. Co byste chtěl změnit na svém minulém JÁ?

79. SEZENÍ: NÁCVIK SOMATICKÝCH MARKERŮ

Prezentace Pracovního listu 70: Touha po změně

NÁCVIK SOMATICKÝCH MARKERŮ 1 / NEGATIVNÍ POCITY (WEBER 2010)

Po úspěšném ukončení prezentací všech účastníků se provede první část nácviku somatických markerů podle Julie Weber. U mnoha mužů, kteří budou pro tento program připadat v úvahu jako účastníci, se více či méně výrazně projevují následující příznaky:

1. problém s identifikací pocitů a s jejich popisem;
2. problém s rozlišováním mezi pocity a doprovodnými tělesnými příznaky emočního rozrušení;
3. omezení imaginativních procesů charakterizované nedostatečnou fantazií a
4. kognitivní styl orientovaný navenek.

Pro tuto poruchu označovanou také jako citová slepota navrhli Nehmiah a Sifneos v roce 1970 pojem alexithymie. Touto poruchou zřejmě nebudou trpět všichni účastníci (možná ani ne většina), ale i ostatní budou z tohoto cvičení profitovat. Lektoři by však zpočátku téma alexithymie neměli vůbec zmiňovat.

V tomto programu a zejména pak v Curyšském modelu zdrojů, který je integrovanou součástí programu, je tělesná reakce na obrazy projevovaná formou somatických markerů (Damasio 1994) zásadním prostředkem v referenčním procesu (Bucci 2002) mezi symbolicko-verbálním (vědomým) a presymbolickým (tělesným) zpracováním informací. Proto začneme s účastníky provádět cvičení na lepší vnímání somatických markerů. V další fázi se účastníci pokusí tyto markery posoudit z hlediska jejich hodnoty a intenzity.

Somatické markery jsou specifickým případem pocitů, které jsou učením propojeny s předpokládanými následky určitých scénářů jednání v budoucnu. Jinak řečeno somatické markery přiřadí každé alternativě v rozhodování nějaký emocionální prožitek (například související s odměnou nebo trestem), a tak přispějí k rychlé eliminaci nepříznivých alternativ s negativním somatickým markerem.

Mozek vnímá negativní somatické markery intenzivněji než somatické markery pozitivní. Tato skutečnost je podmíněna evolučně, neboť přežití člověka – stejně jako zvířat – zajišťuje instinkt, tedy prožívání negativních pocitů vycházejících z rizika. Rozhodnutí správné z hlediska přežití se prostřednictvím genů předává každé následující generaci. Při práci s budoucím JÁ a při běžné terapii ZRM platí pravidlo, že se pracuje výlučně s pozitivními pocity. Nyní však mají lidé s alexithymií velké problémy s vnímáním vlastních somatických markerů, tedy svých vnitřních pocitů. Že se negativní pocity obecně vnímají snáze než pocity pozitivní, označuje věda jako „negativity bias“ (Carretié et al. 2000). To je také důvod, proč nácvik somatických markerů začíná vnímáním negativních somatických markerů.

VNÍMÁNÍ NEGATIVNÍCH POCITŮ

Nejprve se účastníků zeptejte, jaké znají příčiny negativních pocitů. Lektor pak odpovědi napíše na flipchart. Každý účastník si nyní může vybrat jedno téma ze seznamu, které zná z vlastní zkušenosti. Pak se tyto negativní pocity zakreslí do načrtnutého obrysu postavy (předloha pro nácvik somatických markerů).

Ke každému zvolenému negativnímu pocitu vyberou účastníci jednu nebo více barev. Účastníci tak mohou své pocity umístit mimo svou osobu. Tento postup v nich nevyvolá pocit ohrožení. Práce s komiksovou postavou navíc usnadňuje přístup k pocitům – ty jsou totiž nejprve vyjadřovány kresbou, tedy zatím ne slovně. Verbalizace pocitů je pro osoby s alexithymií mimořádně obtížná (Taylor 2004).

Zde může dojít k tomu, že účastníci budou mít potíže se zakreslením prvního tahu do své komiksové postavy. Často totiž nevědí, jak by to mělo vypadat správně a jak mají s takovou situací naložit. S perfekcionismem a nejistotou účastníků se lze v tomto cvičení vypořádat dvěma způsoby: Lektor může do předlohy zakreslit další rysy (brýle, vlasy apod.), ovšem tak, aby

nevypadaly dokonale. Pokud se něco úplně nevydaří, neopravuje se to, spíše se tomu všichni zasmějí, například s poznámkou: „Tak to se nepovedlo! No jo, v kreslení jsem nikdy úplně nevynikal!“ Druhou možností je účastníky výslovně upozornit na to, že při tomto cvičení neexistuje žádné „správné“ ani „špatné“ provedení.

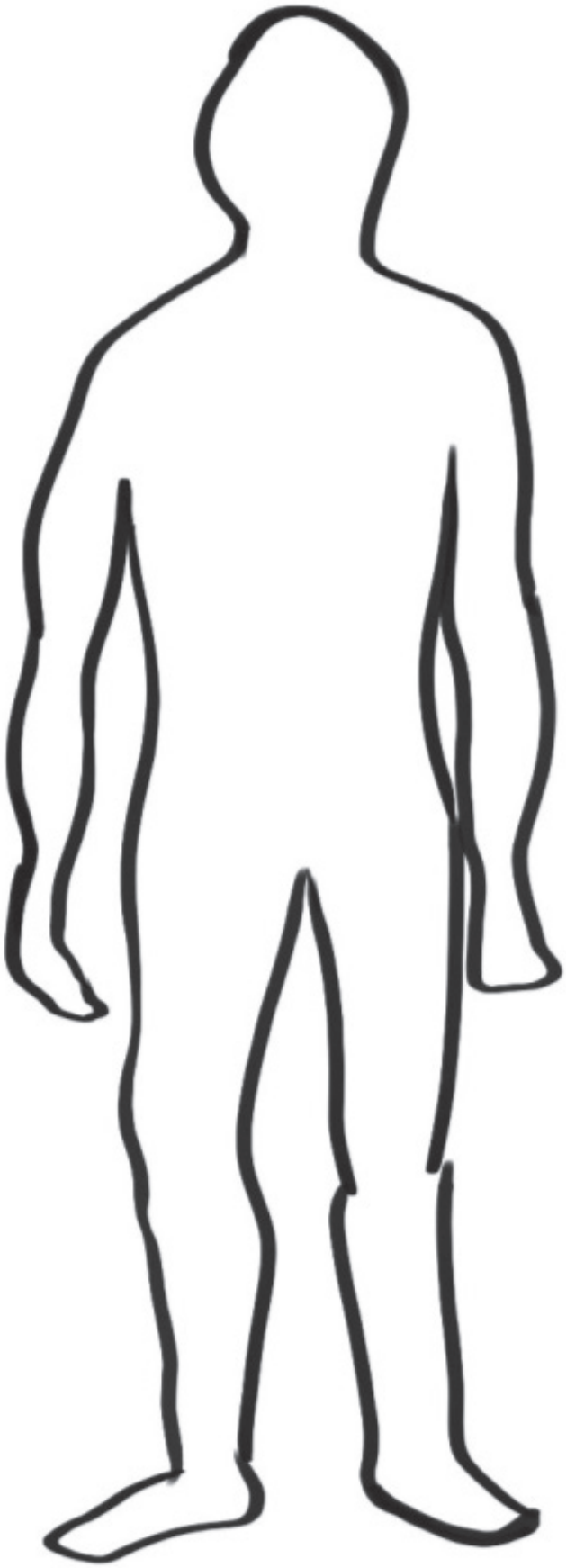
Na fázi kreslení navazuje převod nakreslených pocitů do slov. Specifikum nácviku spočívá v této fázi v tom, že se nepoužívají žádná ze známých slov pro označování pocitů jako „hněv“ nebo „strach“. Účastníci jsou spíše motivováni k tomu, aby o postavě, o „nakresleném“ a o barvách hovořili vlastními slovy a formulacemi. *Individuální jazykový projev* účastníků, tj. mluvení o pocitech ve vlastním (obrazném) jazyce, se při nácviku somatických markerů připisuje velká důležitost. Vlastní jazyk se používá při popisu pocitů a lze jej interpretovat i jako *jazyk v obrazech*. Tak se člověk snáze přiblíží vlastním pocitům – vlastní jazyk je méně hodnotící, tudíž i méně nebezpečný než zavedené pojmy.

Současně jsou tyto pocity snadno přístupné i pro ostatní. Účastníci tak nemohou uniknout do světa běžných pojmů jako *smutný*, *vzteklý* nebo *šťastný*. Když lektor trvá na používání individuálních výrazových prostředků, jsou prožité pocitové stavy vyjadřovány mnohem specifičtěji. Vztah k vlastnímu prožitku tím získává na intenzitě. Příkladem vlastního jazyka při vyjadřování negativního pocitu je „těžký ulpívající černý sliz, který pokrývá hlavu a ramena a pomalu stéká po těle.“

Pracovní list 71: Můj obrazový pocit

PL 71: MŮJ OBRAZOVÝ POCIT

Nakreslete svůj obrazový pocit. Všímejte si vnějších rysů a vnitřních procesů (postoj, dech, barvy, pocity, energie, adekvátní symboly, smyšlené charakteristiky okolí atd.)



80. SEZENÍ: PSYCHODRAMA: PŘIBLÍŽENÍ MÍSTO ZABRÁNĚNÍ

Vyznačte si prostor velký přibližně 2 x 2 metry lepicí páskou. Vyberte jednoho odsouzeného, který bude uprostřed čtverce mít úkol obránce – bránit ostatním účastníkům překonávat hraniční čáry. Roli obránce si může v průběhu vyzkoušet každý účastník.

Pravidla:
- žádný tělesný kontakt – účastníci mimo vyznačenou zónu musí svým předvídavým jednáním usilovat o to, aby nebyli fyzicky zasaženi.
- Cílem účastníka ve vymezeném prostoru je: Zabránit, aby někdo překročil vyznačení „mého" prostoru.
- Cílem ostatních účastníků mimo vymezený prostor je: Překračovat čáru. Co nejčastěji, co nejuvolněněji, co možná nejzábavněji.

Postup:
- „Obránce" stojí ve vymezeném prostoru na scéně. Má dosáhnout výše uvedeného cíle. Jiný účastník hraje „vetřelce" a snaží se dostat do prostoru „obránce".
- Ostatní „vetřelci" se přidávají, takže se jich o překonání hraniční čáry snaží několik najednou. Terapeut povzbuzuje „vetřelce" k volení různých strategií a podněcuje jejich ctižádost: Mají si počítat, kolikrát se jim podaří čáru překročit, a snažit se co možná nejčastěji a nejelegantněji k této čáře přibližovat.

Po skončení psychodrama diskutujte s obráncem a se skupinou „vetřelců":

Obránci položte následující otázky:
- Jak jste se cítil, když jste bránil ostatním ve vstupu?
- Jak jste se cítil, když někdo překročil čáru?
- Měl jste čas si odpočinout?
- Měl byste čas i na něco jiného, než bránit ve vstupu „vetřelcům"?

Diskutujte se skupinou:
- Bylo lehké dosáhnout cíle „obránce"?
- Měl obránce čas na chvíli vypnout a situaci zanalyzovat?
- Jak často se „vetřelci" dostávali dovnitř?
- Jak blízko k hranici se „vetřelci" dostávali bez námahy?
- Bylo cílem přiblížení nebo zabránění?

Zadejte skupině **Pracovní list 72: Cíle přiblížení a cíle zabránění** procházejte všechny body na seznamu cílů přiblížení – diskutujte ve skupině.

Pracovní list 73: Přeměna cílů zabránění na cíle přiblížení

PL 72: CÍLE PŘIBLÍŽENÍ A CÍLE ZABRÁNĚNÍ

Cíle přiblížení:

Většinou se týkají osvojení nějaké dovednosti, zlepšování této dovednosti nebo osvojení nějaké situace (tedy dosažení určité situace apod.).

Pro dosažení velkého cíle je vhodné si klást drobné cíle směřující k velkému cíli. Při dosažení každého menšího cíle se motivace díky úspěchu zvyšuje.

Pozornost se zaměřuje na úspěchy. Díky tomu se pravděpodobně vytvoří pozitivní vzpomínky a myšlenky.

Člověk se věnuje hlavně plánování a realizaci činů, které ho přibližují k cíli. To s sebou nese méně stresu než práce s cíli zabránění.

Cíle zabránění:

Mají zabránit určitému chování nebo určité situaci.

Pokud nelze takové situaci nebo takovému chování zabránit, vnímá se to velmi negativně.

Pozornost se zaměřuje více na selhání než na úspěch. Převažují negativní vzpomínky na selhání a neúspěchy.

Cílů zabránění se dosahuje hůře, protože je možné, že některé události nebo některému stavu zabránit nelze.

Člověk stále přemýšlí o možných nebezpečích – zkoumá všechny druhy potenciálních hrozeb. Pravděpodobnost značného psychického vyčerpání je vysoká.

Diskuse ve skupině – diskutujte o tom, do jaké míry se následující body týkají cíle „vetřelců“:
- O co jde: o zlepšení nějaké dovednosti nebo o dosažení určité situace?
- Lze cíle dosáhnout různými způsoby?
- Sledují se především úspěchy, nebo spíše neúspěchy?

Nyní se všech ještě jednou zeptejte, jak se cítili, když měli hrát roli „útočníka“, tedy sledovat cíl přiblížení

Co jsou cíle? Cíle jsou kýžené stavy nebo situace, kterých chce člověk dosáhnout nebo kterým chce zabránit. Při plánování osobních cílů jsou určité formulace lepší než jiné.

Cíle se dají formulovat buď jako cíle přiblížení – tedy něco, čeho by chtěl člověk *dosáhnout*, nebo jako cíle zabránění – tedy něco, čemu by chtěl člověk *zabránit*.

Dejte skupině několik příkladů pro objasnění rozdílu mezi cíli přiblížení a cíli zabránění. Například:

zůstat zdravý	místo	neonemocnět
být opatrný řidič	místo	vyhnout se dopravní nehodě
hrát fotbal	místo	nenudit se
žít společenským životem	místo	nebýt osamělý

Pracujte ve skupině s těmito otázkami:
- Jakého typu cílů se snadněji dosáhne? Proč?
- Jaký typ osobnosti budete, když budete mít v první řadě cíle přiblížení?
- Jaký typ osobnosti budete, když budete mít v první řadě cíle zabránění?

U cílů přiblížení je pozornost zaměřena na:
- úspěch
- zlepšení dovedností
- udržení výkonu
- motivaci k výkonu
- drobné krůčky vedoucí k úspěchu
- odpočinek je možný, protože většina energie je vložena do plánování a realizace záměrů, nikoliv do trvalého sledování, kontrolování a zabraňování

Cíle zabránění působí naopak takto:
- pozornost je věnována neúspěchu (kdy? / jak?)
- člověk je nastaven tak, aby zabraňoval určitému chování nebo určitým událostem
- selhání hrozí všude
- aby nedošlo k selhání, je nutné vše neustále sledovat a kontrolovat
- toto všechno vede ke stresu a napětí

PL 73: PŘEMĚNA CÍLŮ ZABRÁNĚNÍ NA CÍLE PŘIBLÍŽENÍ

Přeměňte své cíle zabránění na cíle přiblížení:

ZABRÁNĚNÍ → **PŘIBLÍŽENÍ**

Už nechci tak často...	Chci co možná nejčastěji...

81. SEZENÍ: LOUČENÍ S MINULÝM JÁ

Před skupinou nafotit a vytisknout plakáty Minulého já – po rozloučení s Minulým já předat skupině.

ROZLOUČENÍ S MINULÝM JÁ – SBALENÍ BALÍČKU

Skupina se shromáždí kolem stolu. Každý účastník položí svůj plakát na stůl a bude ho skládat tak, aby z něj vznikl malý balíček, který se převáže šňůrkou. Takto se účastník může rozloučit s aspekty svého minulého JÁ (Loučím se s hněvem na svou matku, loučím se s…). Tohoto procesu se účastní celá skupina.

Každý účastník obdrží fotografii svého plakátu se svým minulým JÁ a založí si ji do své složky. Balíček by si měl každý ponechat u sebe až do ukončení terapeutické intervence. Symbolizuje „balíček, který si každý z nás musí nést s sebou".

Minulost není pryč (bylo by tomu tak, kdyby se plakáty spálily nebo zakopaly do země). Minulost se však přesto dá změnit tím, že událostem propůjčím jiný význam. Oběti budou činy nadále trpět, a proto svou vinu budu muset nadále nést, ale mohu změnit význam svých minulých činů pro svět tím, že v budoucnu budu v tomto světě konat dobré skutky.

Přeměna cílů zabránění na cíle přiblížení – prezentace Pracovního listu 73:

NÁCVIK SOMATICKÝCH MARKERŮ 2 / POZITIVNÍ POCITY

(Weber 2010)

V první části nácviku somatických markerů se účastníci učili rozpoznávat negativní pocity a vyjadřovat je vlastními slovy. Nyní lze postoupit k rozpoznávání pozitivních pocitů, aby se následně mohlo začít s aktivací vlastních zdrojů. V této části nácviku somatických markerů jde tedy o vnímání pozitivních somatických markerů. Postup je v podstatě stejný jako v části 1 nácviku somatických markerů. Nejprve se pozitivní pocity zapíší na flipchart a pak si každý účastník najde jeden pozitivní pocit. Pro tento nácvik somatických markerů všichni obdrží novou prázdnou předlohu (obrys postavy) s nakresleným úsměvem. Účastníci zakreslí svůj pozitivní pocit jednou nebo několika zvolenými barvami.

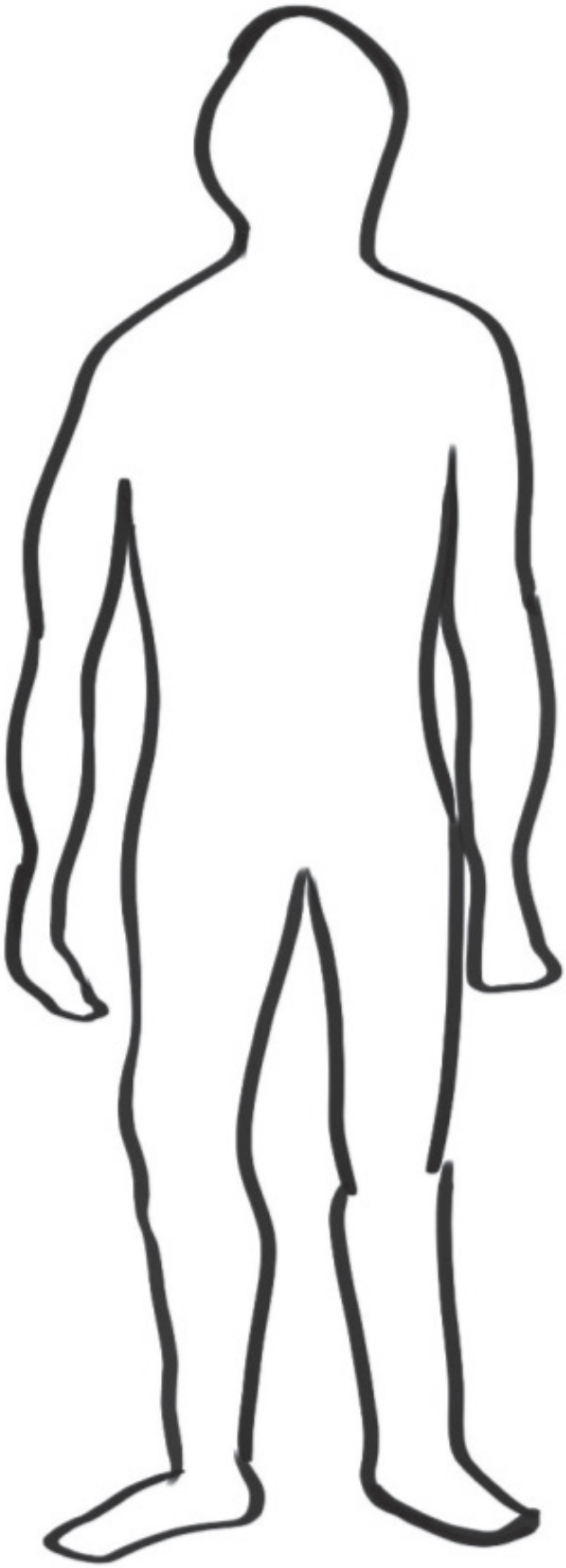
Účastníci jsou znovu motivováni k tomu, aby vlastními slovy, vlastními jazykovými obrazy hovořili o postavě, o tom, co bylo „zakresleno", a o barvách. Lektoři znovu dbají zejména na individuální jazykový projev. Příklad vlastního vyjádření pozitivního pocitu: „žluté vlněné klubko v břiše, vychází z něho teplo a uvolnění".

Identifikace pozitivních pocitů a pozitivních somatických markerů přinese ovoce při práci se složkou obrázků k budoucímu JÁ a je nezbytná pro úspěšné provedení Curyšského modelu zdrojů. Po výběru obrázků, avšak ještě před košíkem nápadů k jednotlivým obrázkům je k dispozici ještě jeden dílčí pracovní list. Účastníci zakreslují do pracovního listu „svůj obrazový pocit", tedy své somatické markery, které pociťovali při výběru obrázků a/nebo při pozorování vlastního obrázku. Tento postup slouží jednak k dalšímu procvičení vnímání somatických markerů, a jednak ke kontrole pro lektory, protože volba obrázků pomocí pozitivních somatických markerů je východiskem pro následné vyjasnění potřeb a motivů.

Pracovní list 74: Můj obrazový pocit

PL 74: MŮJ OBRAZOVÝ POCIT

Nakreslete svůj obrazový pocit. Všímejte si vnějších rysů a vnitřních procesů (postoj, dech, barvy, pocity, energie, adekvátní symboly, smyšlené charakteristiky okolí atd.)



82. SEZENÍ: MÉ BUDOUCÍ JÁ: IDENTIFIKACE POZITIVNÍCH ZMĚN

Brainstorming – jakých kladných změn v chování, pocitech a postojích jsem v terapii dosáhnul? Podpora pozitivních formulací:

- pozorování a vypracování produktivních myšlenek a způsobů uvažování
- pozorování a vypracování produktivních základních přesvědčení
- pochopení souvislostí mezi myšlenkami, pocity a chováním
- vytvoření produktivních strategií zvládání situací, aktivní řešení problémů a zvládání stresu
- styl vztahů (budování důvěry, intimita)
- chování/pocity vůči druhým (změna perspektivy, identifikace pocitů)

Nechte účastníky přemýšlet o tom, jakých kladných změn dosáhli. Měli by se zaměřit spíše na to, co dělají, než na to co už *nedělají* (např. „Líp se prosazuju" je lepší než „Už v sobě tak *nedusím* vztek").

Pracovní list 75: Identifikace pozitivních změn

Dejte účastníkům 10 minut na vytvoření seznamu svých pozitivních změn (Pracovní list 5). Tyto změny by měly být markantní a současně by měly vycházet z dosavadní terapie.

Změny by se měly týkat chování, postojů vůči jiným lidem (včetně zaměstnanců apod.), rozhodování, zvládání situací, myšlenek a pocitů.

Projděte s účastníky jejich seznamy a upozorněte je na všechny negativní/vymezující formulace (už ne…, žádné…, méně…, bez… apod.). Nechte účastníky vždy hned samostatně hledat pozitivní formulace („Nejsem už tak nezvladatelný" se nahradí např. formulací „Už se většinou dokážu docela dobře ovládnout").

PL 75: IDENTIFIKACE POZITIVNÍCH ZMĚN

Jakých pozitivních změn jste už dosáhl díky dosavadní terapii?
Zaměřte se spíš na to, co děláte než na to, co už *neděláte*.
(např. „Líp se prosazuju“ je lepší než „Už v sobě tak *nedusím* vztek“)

ZÁKLADNÍ HODNOTY NEBOLI PRIMÁRNÍ ŽIVOTNÍ CÍLE

Cvičení: na flip napsat základní hodnoty, které bude obsahovat budoucí JÁ → v diskusi doplnit oblasti jejich života, tak aby obsáhly nabídku z manuálu:

Primární životní cíle jsou elementární lidské potřeby, které se dostanou do popředí ve chvíli, když jsou uspokojeny (jídlo, teplo, bezpečí, sex). Good Lives Model vyjmenovává jedenáct takových životních cílů, které jsou více či méně vlastní každému člověku. Ve smyslu tohoto modelu jsme pro tyto primární životní cíle zvolili pracovní označení základní hodnoty a shrnuli jsme je do šesti oblastí.

Základní hodnoty jsou konečné, tzn., že jsou dobré samy o sobě a nejsou prostředkem k něčemu jinému, co je dobré.

Kognitivně-behaviorální terapeutická metoda postupného dotazování k identifikaci konečných hodnot spočívá v neustálém kladení otázky „k čemu?“, stejně jako to dělají malé děti, které nám tím často jdou na nervy. Nepřijde-li už žádná odpověď, víme, že jsme se dostali ke konečné hodnotě (flip 3).

FLIP OD PŘÁNÍ… K ZÁKLADNÍM HODNOTÁM

„K čemu je tady to auto?“ „Abych se dostal do práce.“ „A k čemu je práce?“ „Abych měl peníze.“ „A k čemu jsou peníze?“ „Abych se cítil bezpečně, že si třeba můžu koupit jídlo a neumřu hlady.“ „A k čemu je to bezpečí?“ Bezradnost. Bezpečí není „kvůli“ ničemu.
V našem pojetí je součástí základní hodnoty zdraví a bezpečí.

S účastníky se ve skupinovém kolečku pomocí metody „k čemu?“ vypracuje soupis konečných základních hodnot. Nakonec by měl vzniknout následující seznam:

- Zdraví a bezpečí (strava, pohyb, bydlení, příjem)
- Sounáležitost (vztahy a přátelství, intimní vztah, rodina, příslušnost ke skupině)
- Vnitřní klid (mít smysl života, odpočinek, čisté svědomí)
- Být dobrý v tom, co dělám (koníček, práce nebo obojí)
- Učit se a mít znalosti v oblastech, které mě zajímají
- Sebeurčení/autonomie (nezávislost názorů a životního stylu, kontrola nad vlastním životem, kreativita)

Zdůrazněte účastníkům, že tento seznam není úplný ani všeobecně platný. Je sice rozumné mít od každého něco, ale každý si určuje sám, co a jak je pro něj důležité. Toto rozhodnutí zčásti závisí i na aktuální životní situaci. I proto by mělo zůstat budoucí JÁ „otevřené“ – měla by to být složka obrázků, která se v průběhu času mění a vyvíjí.

Gerald Hüther, který zkoumal lidský mozek, redukuje základní lidské touhy na pouhé dva životní cíle vycházející ze zkušenosti, které se každému člověku dostalo už v zárodku a po níž tedy touží jako po stavu, který už minimálně jednou prožil: *lidská blízkost a osobní růst*.

FLIP 2

FLIP 3

Primární životní cíle se v podstatě mohou omezit na tyto dva aspekty. Pro naši práci jsou však praktičtější základní hodnoty modelu Good Lives Model.

Už zde ale chceme na tyto dvě základní zkušenosti poukázat (flip 4), protože představují hezký příklad možného neřešitelného konfliktu motivů: životní cíle již ze své podstaty směřují do naprosto odlišných směrů. Vyvážení rozdílných potřeb tak pro každého člověka zůstává celoživotním tématem.

ZÁZRAK

Mé budoucí JÁ je představa o mně samém, představa o tom, že jsem dosáhl všech svých cílů a splnil si všechna svá přání. Budoucí JÁ není plán. Až dospěji (vyrostu), vyroste budoucí JÁ spolu se mnou. Budoucí JÁ je jako zelený pahorek uprostřed moře výkalů. Samozřejmě by bylo skvělé sedět na pahorku úplně nahoře, ale to není nejdůležitější. Důležité je k němu směřovat. Čím dál se dostanu, tím lépe se mi bude dařit.

V tuto chvíli je důležité to, aby si účastníci udělali představu o svém budoucím JÁ. Jinými slovy by měli začít hledět směrem k vrcholku a přestat sledovat výkaly.

Podpořte jejich představu následujícím cvičením. Zajistěte klidnou atmosféru. Vyzvěte je, aby zavřeli oči, seděli zpříma, obě nohy na podlaze, ruce položené na stehnech, dýchali zhluboka (lektor může pustit relaxační hudbu):

- *Představte si, že si dnes večer jdete lehnout a usnete.*
- *Vy sice tady a teď na sezení neusnete, ale cítíte, jak vám uvolnění nočního spánku proudí s každým klidným dechem do každého koutku těla.*
- *nádech a výdech – nádech a výdech – nádech a výdech*
- *A zatímco spíte, stane se zázrak. Všechny problémy, které vás sem přivedly, se vyřešily.*
- *A protože jste spali, nevíte, že se zázrak stal.*
- *Jak byste to další den poznali? A co by bylo jinak než obvykle?*
- *Jaké myšlenky/pocity by pak byly jiné?*
- *Kdo ve vašem okolí by poznal, že se zázrak stal?*
- *Jak byste se chovali?*
- *Jak by to vypadalo, kdybyste se teď začali procházet svým domem? Jak byste bydleli?*
- *S jakými lidmi byste se dnes setkali?*
- *Co byste dělali, jak byste trávili svůj čas?*
- *Jaké byste ještě měli plány?*
- *Co si přejete nejvíc? A pro koho?*

To je vaše budoucí JÁ!
A nyní se ještě jednou zhluboka nadechněte a nasajte co nejvíc z té dobré atmosféry, z osvěžení a dobrého pocitu.
Oči otevřete, až vám to bude příjemné.
Mnozí z vás teď budou mít potřebu se protáhnout nebo si zívnout nebo jen tak relaxovat. Je-li vám to příjemné, zůstaňte v tomto rozpoložení.

POKYNY KE SLOŽCE MATERIÁLŮ K BUDOUCÍMU JÁ

Rozdejte **Pracovní list 76: Složka mého budoucího já** a pohovořte o něm ve skupině. Každý účastník nyní obdrží složku (obálku). Do ní si začne ukládat obrázky (fotografie, drobné kresby nebo koláže, výstřižky, symboly) symbolizující jeho budoucí JÁ.

Tato složka je otevřená. Znamená to, že jednotlivé příspěvky lze vyměňovat a další přidávat. Někdo třeba najde obrázek hezky zařízeného bytu a vloží ho do své složky, aby dal najevo, že hezké bydlení je pro něj důležité. Když pak o týdny

později najde obrázek s ideálním řešením své bytové situace, kde i okolí domu (např. zahrada nebo domy v sousedství) vypadá perfektně, může původní obrázek ze složky vyřadit a nahradit ho novým. Tento proces může neustále pokračovat. Hezký obrázek se tak stává průvodcem změny, resp. trvalého růstu budoucího JÁ.

Složky budoucího JÁ se budou prezentovat nyní a pak ještě jednou na konci programu ve skupinovém kolečku. Důraz se klade na vývoj složky od první prezentace ke druhé a tato změna se stává hlavním měřítkem intenzity osobnostního rozvoje a osobnostní konfrontace účastníka.

Při následujícím sezení by měl mít každý účastník ve složce již 6 obrázků, jeden pro každou základní hodnotu. Složku by si nyní měl každý účastník nosit s sebou na každé sezení.

PL 76: SLOŽKA MÉHO BUDOUCÍHO JÁ

Filozofové už tisíce let nemluví ani tak o šťastném, jako spíš o dobrém životě.

Pro takový dobrý život jsou nutné základní hodnoty – ty jsou konečné, jsou tedy dobré samy o sobě, nikoliv jako prostředek k něčemu jinému, co je dobré.

Standardní filozofická metoda rozpoznání konečných hodnot spočívá v neustálém dotazování „k čemu?“ - jako malé děti, které nám tím občas jdou na nervy. Když se nám už nedaří odpovědět, dostali jsme se ke konečné hodnotě. Například:

- Zdraví a bezpečí (strava, pohyb, bydlení, příjem)
- Sounáležitost (vztahy a přátelství, intimní vztah, rodina, příslušnost ke skupině)
- Vnitřní klid (mít smysl života, odpočinek, čisté svědomí)
- Být dobrý v tom, co dělám (koníček, práce nebo obojí)
- Učit se a mít znalosti v oblastech, které mě zajímají
- Sebeurčení/autonomie (nezávislost názorů a životního stylu, kontrola nad vlastním životem, kreativita)

Všichni lidé se snaží dosáhnout některých nebo všech životních cílů. Jestli jich dosáhneme a jak, určuje život náš i život druhých.

Pro každého jsou významné jiné základní hodnoty. Možná je pro vás základní hodnotou něco, co tu není uvedeno. Jedná se pouze o výčet a nemůže být úplný ani absolutně platný.

Vaším úkolem je najít obrázky (vystřihnout je z časopisů, např. fotografie rodiny, namalovat/nakreslit je atd.), které dokládají, jak to bude vypadat, až dosáhnete určité základní hodnoty.

Využijte svou složku Mé budoucí JÁ a tyto obrázky do ní vložte.
Pro každou z výše uvedených hodnot najděte alespoň jeden obrázek.

Tato složka je otevřená – obrázky můžete měnit a přidávat nové. Můžete např. najít obrázek hezky zařízeného bytu a vložíte ho do své složky, abyste tak zdůraznil, že je pro vás hezké bydlení důležité pro dosažení vnitřního klidu.

Když po několika týdnech najdete obrázek bytu, který absolutně splňuje vaše představy o bydlení a třeba i okolí (např. zahrada, sousední domy) vypadá perfektně, pak můžete původní obrázek nahradit novým.

Tento proces se může neustále opakovat, což krásně ilustruje i proměnu, resp. růst vašeho budoucího JÁ.

83. SEZENÍ: PŘÍPRAVA NA SESTAVENÍ BUDOUCÍHO JÁ

Co už jsem našel pro své budoucí JÁ

Ve skupinovém kolečku ukáže každý účastník, jaké obrázky v uplynulém týdnu našel nebo vytvořil.

DVA SYSTÉMY ZPRACOVÁNÍ INFORMACÍ

Vysvětlete účastníkům:

Souběžně s naším vědomým prožitkem existují další, méně vědomé až nevědomé součásti naší osobnosti. Každý člověk disponuje dvěma systémy, které fungují rozdílně a jsou zdrojem našeho jednání a hodnocení.

Nevědomé součásti naší osobnosti hrají významnou roli při hodnocení našeho okolí a mohou být rozhodující i při rozhodování.

	Rozum	Nevědomí
Se hlásí pomocí:	Myšlenek	Somatických markerů / pocitů
Komunikuje:	Jazykem	Obrazy
Pracovní tempo:	Pomalé	Rychlé
Hodnocení:	Správně / špatně	Mámrád / nemám rád
Zpracování informací:	Jedna po druhé	Všechny současně (paralelně)
Časový horizont:	Budoucnost	Tady a teď

DVA SYSTÉMY (FLIP 4)

Nevědomé součásti naší osobnosti se projevují například projekčními postupy. Projekční postup využíváme při práci s obrázky. Cílem je dostat se o něco více na stopu i méně vědomým složkám, které hrály roli při výběru konkrétního obrázku. Tato nevědomá témata jsou pro nás mimořádně důležitá. Vycházíme totiž z předpokladu, že nad rámec vědomí získáváme informace o tom, co by pro daného člověka mohlo mít aktuálně zvláštní význam, co by pro něj mohlo být ústředním tématem.

Z motivačního a osobnostně psychologického hlediska je zjevné, že synchronizace vědomého a nevědomého obsahu psychického systému představuje významný faktor jak psychického zdraví, tak úspěšného jednání.

Rozum a nevědomí pracují zcela odlišně a fungují na základě zcela různorodých kritérií. Když někdo nedosahuje cílů, které si sám stanovil, tkví příčina zpravidla v tom, že hodnocení rozumu není v souladu s hodnocením nevědomí („3 x 30 minut sportu týdně“ je pro tyto konflikty mezi rozumem a nevědomím dobrým příkladem).

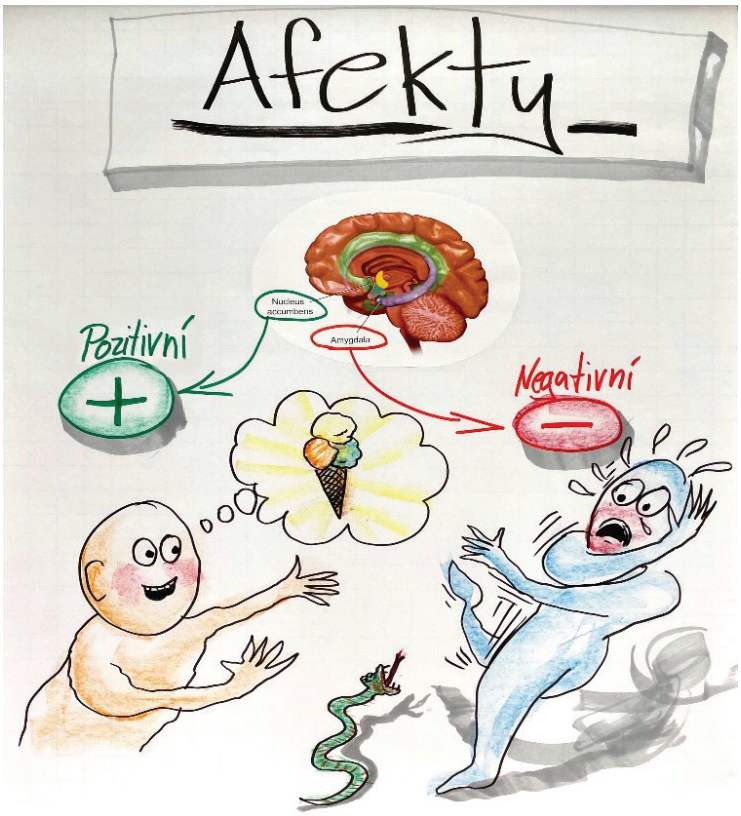
Obrazy představují možnost, jak zapojit nevědomí do stanovení vlastních cílů, respektive do vytváření budoucího JÁ. Nevědomí dokáže komplexně vnímat a vyhodnocovat obrazy jinak než slova. Nedokáže však hodnocení přetvořit do slov, nýbrž pouze do tělesných signálů, kterým se říká „somatické markery“. Vnímání těchto somatických markerů jsme trénovali při předcházejících sezení. Vědomí zase dokáže vnímat obrazy stejně dobře jako nevědomí, ale dokáže je překládat do slov a spojovat je s příběhy (zatímco nevědomí operuje pouze v časovém horizontu „tady a teď“) a v souvislosti s těmito příběhy (budoucnost) je vyhodnocovat. Tyto příběhy dokáže znovu přetvářet na obrazy a prostřednictvím obrazů dokáže komunikovat s nevědomím. Tomuto postupu se říká referenční proces (Bucci 2002).

PODNĚT: HODNOCENÍ POCITŮ

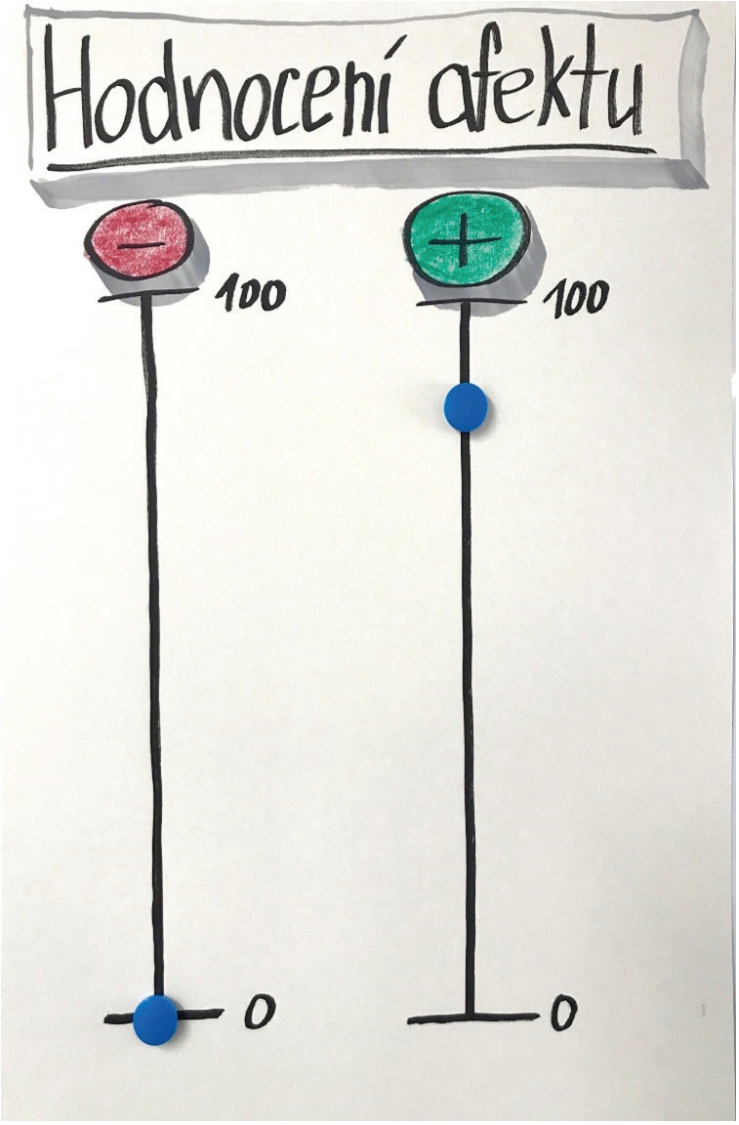
Hodnocení pocitů trénuje schopnost přesně pozorovat afektivní součásti vlastních somatických markerů. Uvádí do života důležitý vědecký poznatek, který v praxi dosud zůstával naprosto opomíjený: Pozitivní a negativní pocity jsou v lidském mozku vytvářeny dvěma rozdílnými systémy.

Pro pozitivní pocity, které jsou zprostředkovávány systémem odměn, je centrálním prvkem nucleus accumbens. U negativních pocitů, které se vytvářejí v systému trestů, hraje důležitou roli amygdala. To je důvodem, proč se pozitivní a negativní pocity zobrazují na dvou oddělených stupnicích. Pocity se rozlišují podle hodnoty na pozitivní a negativní pocity a dále se rozlišují podle intenzity.

Lze mít silné, středně intenzivní a slabé negativní pocity a totéž platí i pro pocity pozitivní.



FLIP 5



HODNOCENÍ AFEKTU (FLIP 6)

Přechod mezi slabým a silným pocitem je zcela plynulý a existují zde nesčetné varianty. Obě stupnice jsou důsledkem zkušenosti, že v souvislosti s určitou osobou, věcí, situací nebo rozhodnutím lze mít i smíšené pocity. Ty se pak hodnotí jak na negativní, tak na pozitivní stupnici.

Intenzita pocitů se pohybuje kontinuálně, proto se u hodnocení pocitů uplatňují takzvané vizuální analogické stupnice. Vyznačují se tím, že nemají přesné dělení. Orientační pomůckou jsou oba koncové body stupnice, tj. bod nula a bod 100. Jinak se stupnice skládá z pouhého jednoho dílku.

Vychází se zde z toho, že se vizuální analogické stupnice ve vědě používají pro zachycování vnímaných pocitů. Rozčlenění stupnic by vedlo k tomu, že by člověk hodnocení neprováděl pocitově, ale rozumově.

PŘÍKLADY HODNOCENÍ POCITŮ

Že se k negativním a pozitivním pocitům musí přistupovat odděleně, je pro mnoho lidí novinka. Proto se zde provádí cvičení hodnocení pocitů na stupnici s magnety. Kromě všeobecných témat, jako je babička, rodiče, sousedé, cheesecake, kapusta, politická strana a podobně, se hodnocení pocitů podrobí obrázky, které účastníci představili na začátku sezení. Všechny obrázky, které u svých majitelů vyvolaly horší hodnocení a nedosáhly minimálně +70, se vyřadí. *Do složky budoucího JÁ patří pouze obrázky, které mají velmi pozitivní hodnocení pocitů.*

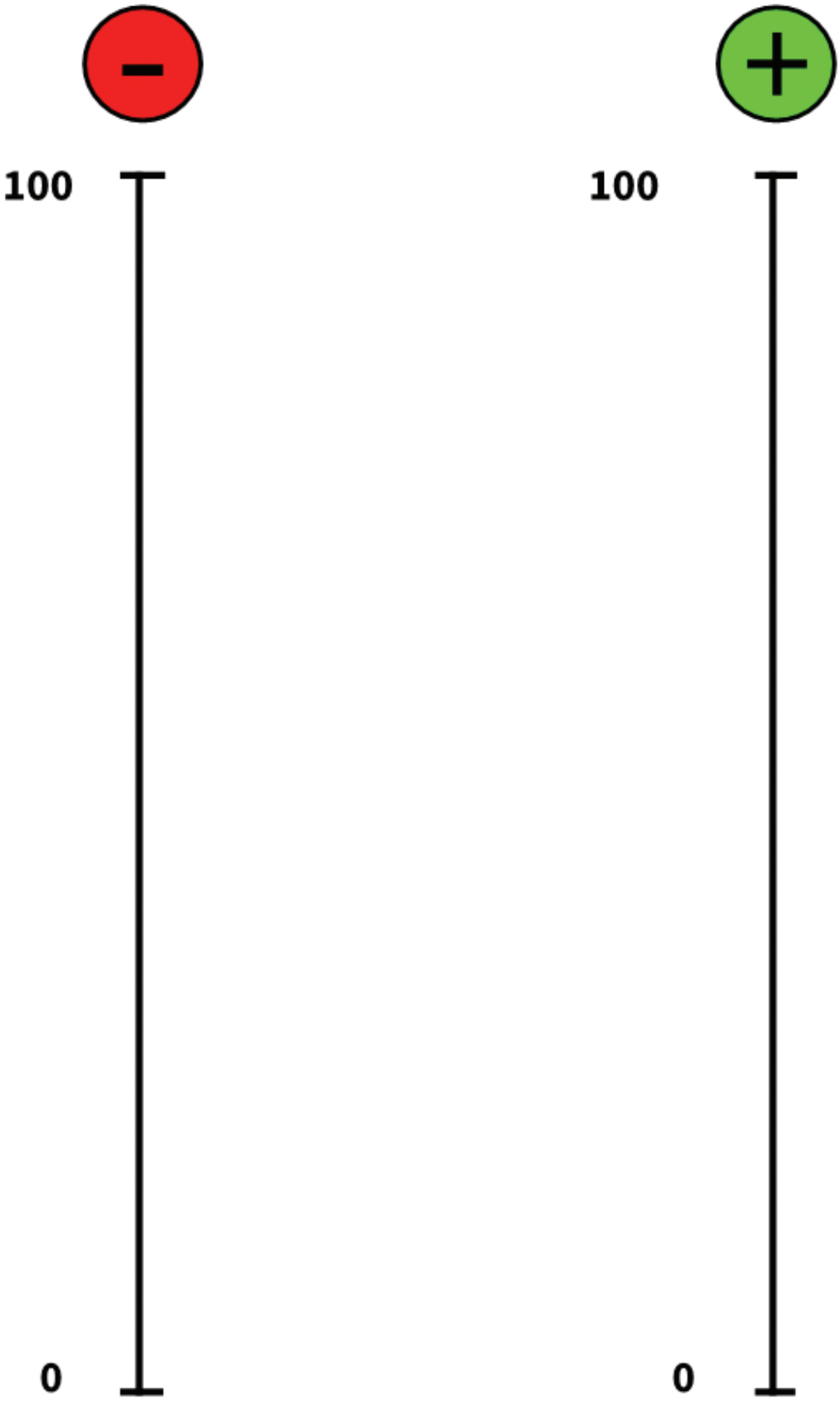
Rozdejte **Pracovní list 77: Dva systémy zpracování informací a Pracovní list 78: Hodnocení afektu**.

Na závěr sezení najděte dva účastníky, kteří se domnívají, že budou schopni prezentovat své budoucí JÁ již při následujícím sezení. Další účastník by měl být zvolen jako náhradník.

PL 77: DVA SYSTÉMY ZPRACOVÁVÁNÍ INFORMACÍ

	ROZUM	NEVĚDOMÍ
Se hlásí pomocí:	**Myšlenek**	**Somatických markerů / pocitů**
Komunikuje pomocí:	**Jazyka**	**Obrazů**
Pracovní tempo:	**Pomalé**	**Rychlé**
Hodnocení:	**Správně / špatně**	**Mám rád /nemám rád**
Zpracování informací:	**Jedna po druhé**	**Všechny současně (paralelně)**
Časový horizont:	**Budoucnost**	**Tady a teď**

PL 78: HODNOCENÍ AFEKTU



LEDOLAMKY PRO LEKTORY

Toaleťák:

Na začátek skupiny si vezměte toaletní papír, který nechte kolovat ve skupině. Ať si každý utrhne, kolik spotřebujete za den. Když je natrháno, tak jim oznamte, že každý musí říct o sobě tolik vět, kolik má čtverečků papíru.

Na seznámení:

Na začátku skupiny se každý představí a ke svému jménu přiřadí název jídla, které má rád (např. Pavel – pizza, Dominika – dort)

Nákupní košík – trénink paměti:

Postupně každý účastník vkládá do imaginárního košíku jednu věc (do nákupního košíku jsem vložil…). Ten, kdo následuje, musí vždy zopakovat celý seznam.

Pozitivní přání:

Na začátku skupiny si každý zvolí někoho ve skupině, komu popřeje něco pozitivního. Nikdo se nesmí opakovat.

Prohodí se ti, kteří:

Na začátku skupiny se odstraní jedna židle ze skupinového kolečka. Ten, který zůstane stát, má možnost zvolit z jakého důvodu se ostatní prohodí (např. prohodí se ti, kteří dneska snídali, ti kteří kouří, ti kteří mají sourozence, ti kteří mají děti atd.). Účastník, který následně zůstane stát, volí nějakou další možnost prohození a sám se snaží si sednout.

Vláček:

Na začátku skupiny se účastníci seřadí do vláčku podle dnu narození v měsíci. Bez mluvení. ☺

Koulovaná:

Na začátku se rozdá každému papír. Na ten papír napíše 3 věci o sobě. Papír zmuchlá. Když mají všichni zmuchláno, začíná koulovaná. Zmuchlané papíry házejí po sobě. Na pokyn se zastaví a každý si vezme papír, který má nejblíže u sebe. Postupně se čte a hádá se, komu patří papír.

84. SEZENÍ: REVIZE ŽIVOTNÍHO KOMPASU (G 11)

V tomto modulu se skupina vrací k životnímu kompasu a diskutuje o svých životních cílech. Životní kompas, který si každý vypracoval na začátku skupiny (viz 5. sezení), se pravděpodobně v průběhu skupiny měnil. Proto je nutné ho revidovat.

Krok 1: Životní kompas

Nechte účastníky znovu krátce představit Pracovní list Životní kompas. Ptejte se jednotlivých účastníků, jak by nyní hodnotili překážky v dosahování různých osobních cílů.

Krok 2: Jak moc pracuji na svých životních cílech?

Nechte účastníky, aby na základě pokynů k životnímu kompasu zhodnotili, jak moc investují do dosažení svých životních cílů (už tady ve VTOS). Diskutujte zejména o důsledcích na pohodu účastníků.

Krok 3: Problémy s plánem dobrého života?

Projděte se skupinou hlavní problémy Plánu dobrého života. Nechte několik účastníků definovat možné problémy jejich plánů a zkuste společně vymyslet možná řešení.

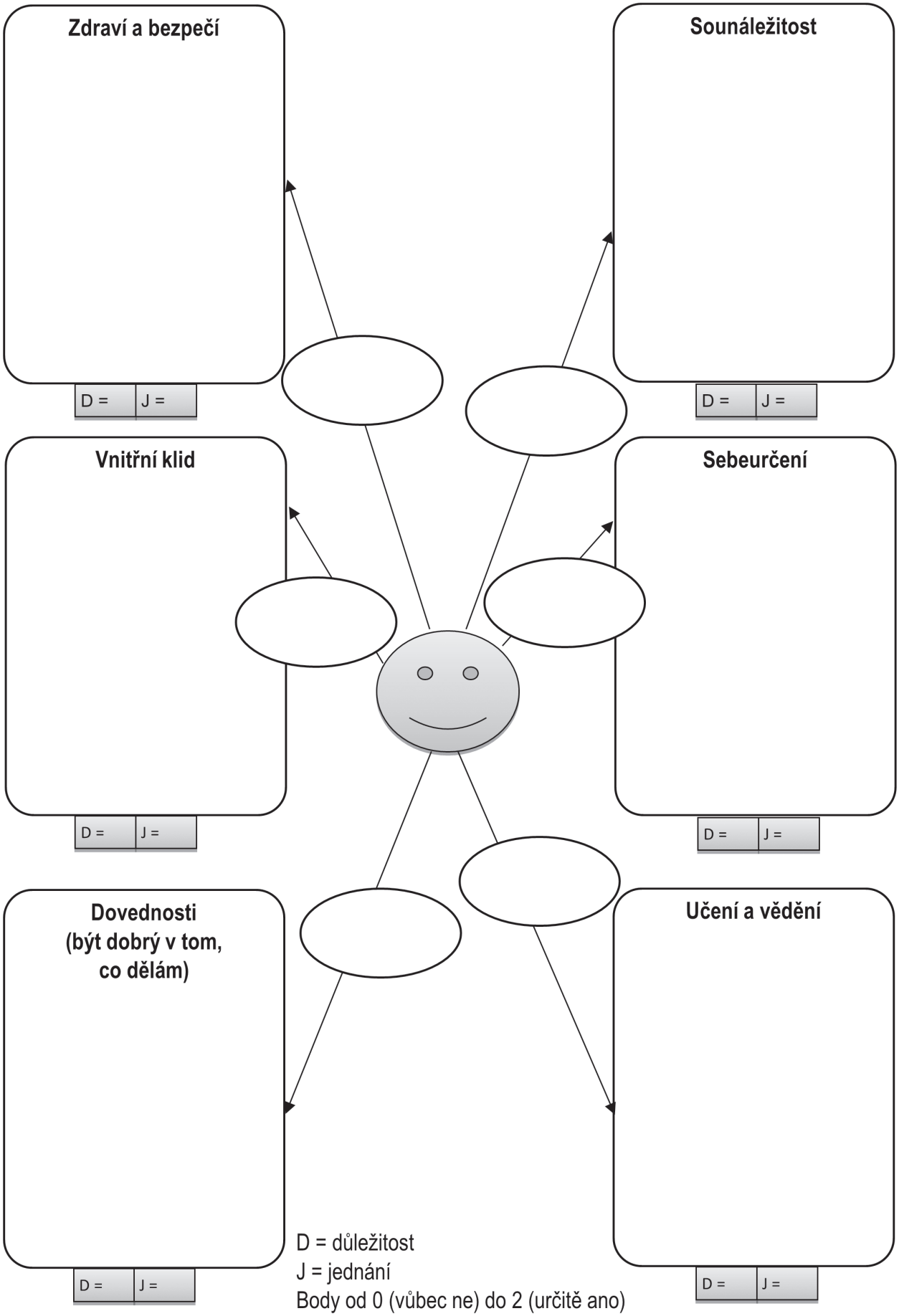
Krok 4: Plán dobrého života a trestná činnost

Diskutujte se skupinou o možných problémech v jejich plánech, které vedly nebo mohou vést k trestné činnosti. Vysvětlete, že v dalším modulu budou vytvářet plán sebeřízení, aby co možná nejlépe dosáhli svých životních cílů a co možná nejvíce eliminovali trestnou činnost.

Krok 5: Domácí úkol

Účastníci si vytvoří nový životní kompas. *Rozdejte* **Pracovní list 79: Nový životní kompas** a nechte je zamyslet se nad změnami po tom, co se naučili nebo zjistili v GLM.

PL 79: NOVÝ ŽIVOTNÍ KOMPAS



Na co si dát ve společné diskuzi o životních kompasech pozor

Kapacity:

- interní (kognitivní, psychologické, behaviorální)
  např. schopnosti, motivace, problémové řešení, …

- externí
  např. sociální podpora

Rozpětí cílů:

Zaměření jen na jeden cíl a zanedbávání ostatních, např. cíl sounáležitosti je tak výrazný, že se zanedbává sebeurčení

Prostředky a způsoby:

Užívání přiměřených vs. nepřiměřených způsobů chování pro dosažení životních cílů

Soulad cílů (horizontálně a vertikálně):

Existence nebo neexistence konfliktů mezi cíli

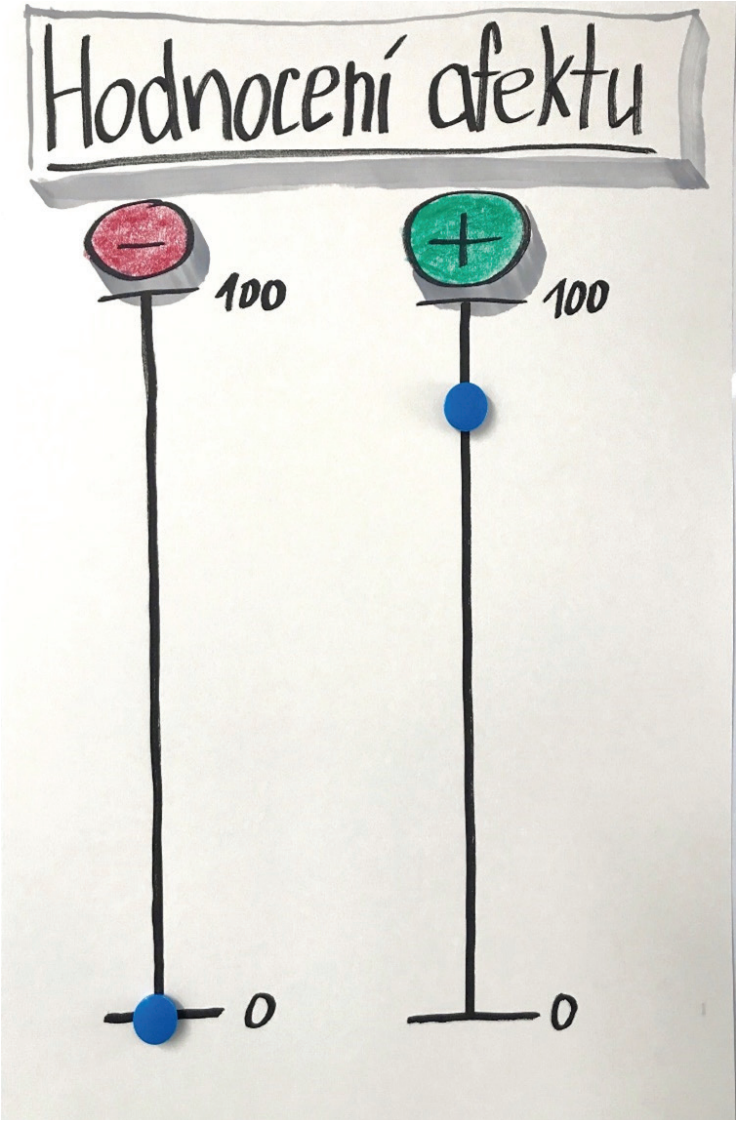
Horizontálně = cíle se navzájem podporují a jsou harmonické.

Např. se sounáležitost a dovednosti v práci dostávají do konfliktu, když se některý z cílů zanedbává.

Vertikálně = účastníci musí jasně chápat relativní důležitost životních cílů a tomu musí přizpůsobit svůj každodenní život.

Např. když je vnitřní klid důležitější než dovednosti v práci, ale člověk tráví víc času stresující prací, pak dojde ke konfliktu.

85. SEZENÍ: HODNOCENÍ AFEKTU



FLIP 6

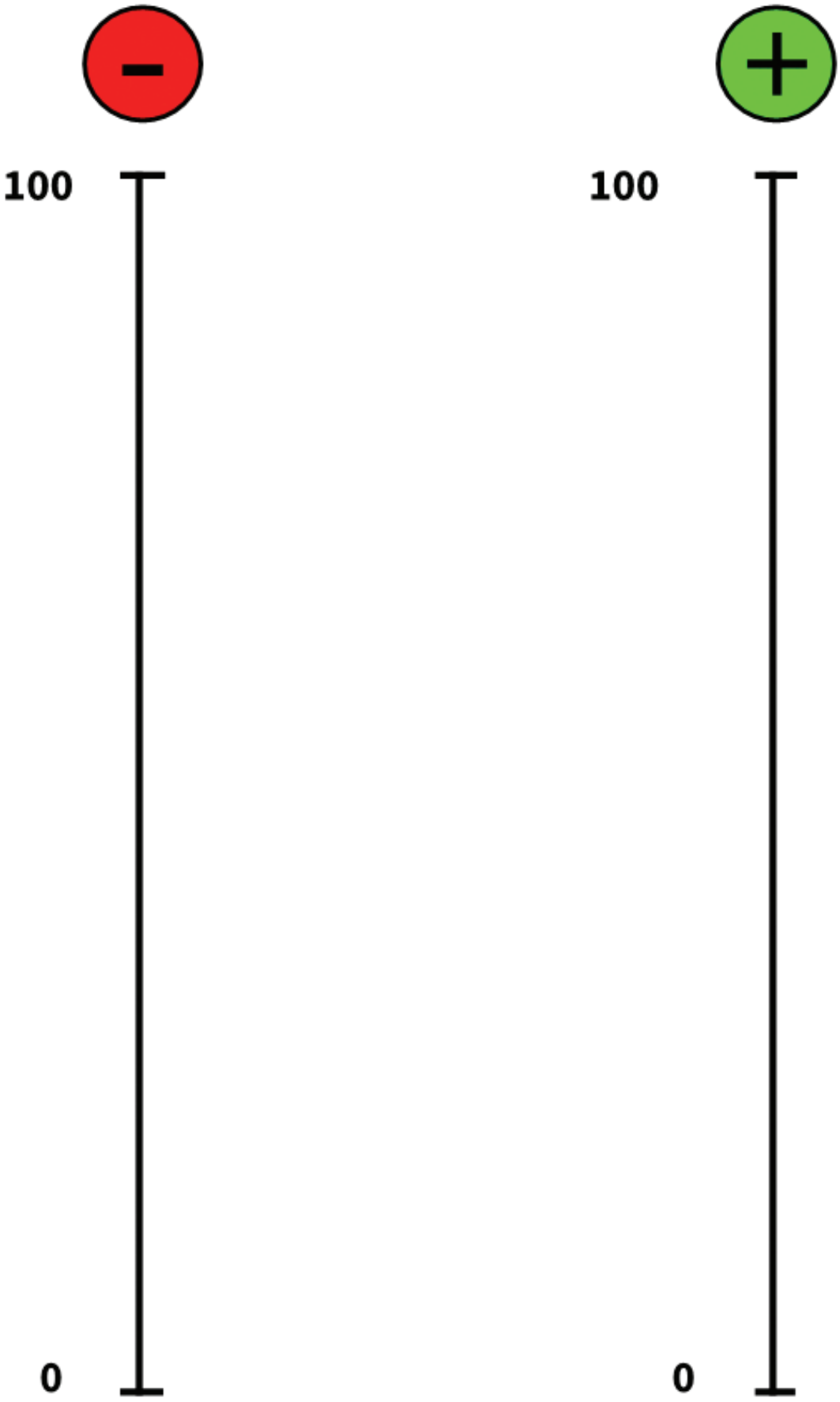
Rozdejte účastníkům **Pracovní list 80: Hodnocení afektu**. Nakreslete na flipchart a s pomocí magnetek udělejte cvičení s tím, jak hodnotí konkrétní témata, např.: babička, rodiče, sousedé, cheesecake, kapusta, ČSSD… Podobně se hodnocení pocitů podrobí obrázky, které si účastníci vybírají pro své Budoucí Já.

Všechny obrázky, které u svých majitelů vyvolaly horší hodnocení pocitů než -0 a nedosáhly minimálně +70, se vyřadí. Do složky budoucího JÁ patří pouze obrázky, které mají velmi pozitivní hodnocení pocitů.

Pohlídejte, aby **výběr obrázků obsahoval všechny hodnoty, obsažené v životních cílech** a všechny oblasti z nového životního kompasu.

Na závěr sezení najděte dva účastníky, kteří se domnívají, že budou schopni odprezentovat své budoucí JÁ již při následujícím sezení. Další účastník by měl být zvolen jako náhradník.

PL 80: HODNOCENÍ AFEKTU



86.–92. SEZENÍ: PREZENTACE PLAKÁTU BUDOUCÍHO JÁ

Prezentují vždy 2–3 účastníci na jednom sezení.

Cílem tohoto cvičení je něco jako zelený pahorek, který by se dal vyhlížet. Jde o směr, který je vždy správný, vede vždy pryč od případných trestných činů a dá se vždy snadno najít, protože je definován nejniternějšími cíli a splněním přání každého účastníka.

Přístup je v zásadě stejný jako v terapii ACT (Eifert 2011), kde jde o to vzdát se cílů zabránění a ukončit neproduktivní boj s vlastním prožitkem. Místo toho se člověk může naučit, jak svou energii věnovat prožití života naplněného osobními hodnotami a jak přistoupit k cílům přiblížení. Během prezentace je tedy vhodné zůstat s účastníkem v rozhovoru a v případě potřeby mu neustále klást otázku **K čemu?** a tím se pokusit přijít na kloub individuálním přáním a potřebám účastníka souvisejícím se základními hodnotami. Zvláštní důraz můžete klást zejména na to, aby účastníci při formulaci cílů zapojili také nevědomí, vyhnuli se konfliktům v motivech, resp. aby se je pokusili neutralizovat. **Co potřebuji, abych se stal svým budoucím JÁ?**

V praxi se osvědčilo používat při prezentaci (umísťování) obrázků ze složky malé magnety na bílé tabuli. Uspořádání tak zůstává variabilní a jednotlivé obrázky se mohou během prezentace přesouvat. Jejich uspořádání, které vyjadřuje tematické okruhy (základní hodnoty), se také může měnit.

Lektoři musí věnovat pozornost jazyku prezentujícího účastníka (vyhýbavá formulace se musí ihned měnit a formulovat v přítomném čase) a každému prezentujícímu musí před začátkem znovu připomenout kritéria zdařilé prezentace budoucího JÁ.

Hlavní kritéria zdařilé prezentace budoucího JÁ:

všechny komentáře k obrázkům se formulují v přítomném čase („Mám…“ nebo „Mé budoucí JÁ má…“)
obrázky se mohou přeskupovat, aby bylo vidět, že určitý obrázek je důležitý pro různé základní hodnoty
každá ze šesti základních hodnot by měla být přinejmenším zmíněna, ale účastník může dát najevo, které z nich jsou pro něj zvlášť důležité

Po prezentaci plakátů Budoucího Já všech účastníků skupiny vyvěste všechny plakáty v terapeutické místnosti a společně o nich diskutujte. Jak Vám je s těmito Budoucími Já? Jak na Vás působí? Vystihují jejich autory?

93. SEZENÍ: PROCES PŘEKROČENÍ RUBIKONU

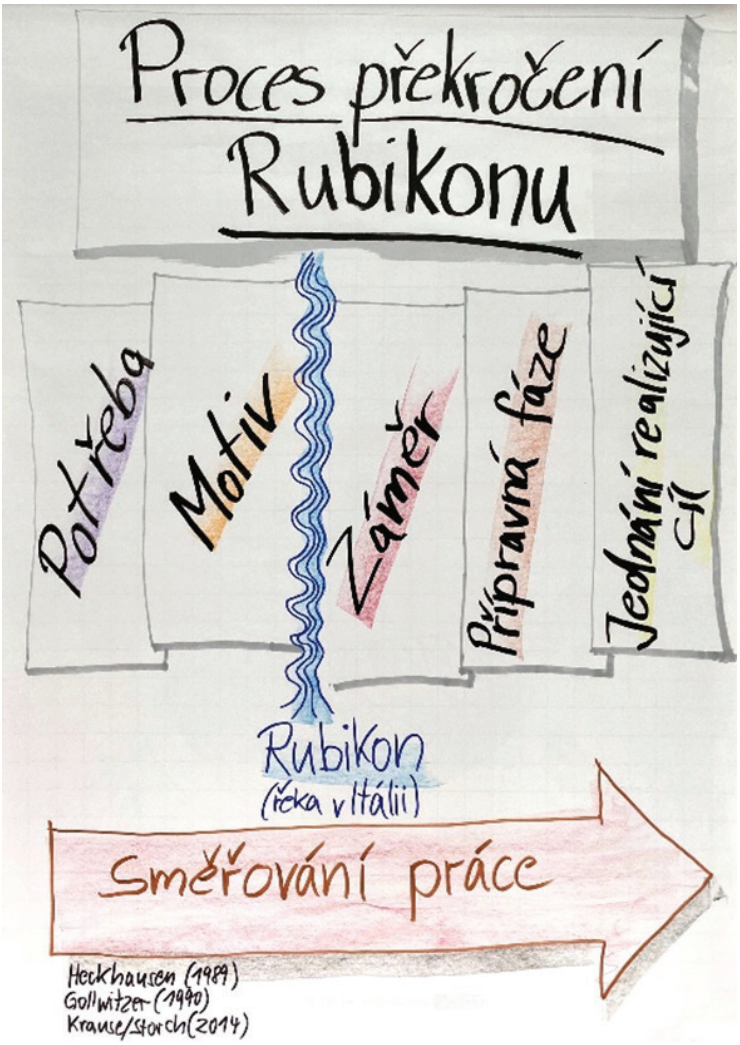
Modelu Rubikon vytvořil Grawe (1989) a rozšířili jej Heckhausen (1989) a Gollwitzer (1990). U modelu Rubikon se v jeho původní podobě jedná o motivačně psychologický procesní model jednání vedoucího k uskutečnění cíle. Existují různá „stádia zrání", kterými si přání – jakmile se objeví ve vědomí – musí projít, než se člověk zmobilizuje, namotivuje a zaktivuje do té míry, že se toto přání stane cílem, cesta k němu je doprovázena silou vůle a promění se v aktivní skutky.

Tato stádia zrání si člověk může snadno přiblížit na vlastním příkladu. Zpřítomněte si na okamžik své potřeby a cíle. Najdete celou řadu potřeb, které se v mnoha ohledech budou lišit, například v míře jejich propracovanosti. Některé potřeby budou mít podobu spíše difuzních domněnek, zatímco jiné budou zcela jasně formulovány jako cíle. Plán jejich realizace je již k dispozici.

Potřeby a cíle se mohou lišit mírou své emoční aktivizace, která je k dispozici pro jejich realizaci. Některá témata vám možná ještě vůbec nebudou jasná. Cítíte pouze, „že se něco chystá" a že se o to budete muset trochu zajímat.

U jiných témat budete bojovat až k padnutí a uděláte všechno pro uskutečnění svého záměru.

Pro člověka, který se nachází uprostřed osobního vývojového procesu, může být tato vnitřní směsice velmi snadno matoucí a nepřehledná.



FLIP 7

Model Rubikon je určitou červenou nití proplétající se tímto nepřehledným bludištěm. Heckhausen předložil logický a vědecky dobře podložený popis vývoje cílů jednání, který nám pomáhá najít správnou cestu.

Pojem Rubikon zvolil Heckhausen v návaznosti na Julia Césara, který v roce 49 př. n. l. slovy „Alea iacta est" („kostky jsou vrženy") oznámil, že po delším zvažování dospěl k závěru, že se svými vojáky překročí řeku zvanou Rubikon (čímž zahájil občanskou válku).

Tento proces rozlišuje potřeby (často nevědomé), motivy (vědomé), záměry (pevný úmysl dosáhnout cíle), přípravnou fázi a jednání/realizaci cíle.

Cvičení: na zem rozložte provaz, symbolizující Rubikon. Požádejte účastníky, aby se postavili tam, kde cítí, že jsou právě v tuto chvíli. Jak jsou daleko se zvládáním své agrese a vzteku. Jak daleko před nebo za Rubikonem se nacházejí? Ostatní mohou dávat zpětné vazby, zda s postavením účastníka souhlasí a kam by ho umístila skupina. Do cvičení se mohou zapojit i terapeuti.

94. SEZENÍ: PLÁN SEBEŘÍZENÍ (G12)

Rozdejte **Pracovní list 81: Příklad plánu sebeřízení**.

K čemu je Plán sebeřízení:

• uvědomit si individuální překážky na cestě k dosažení životních cílů

• uvědomit si signály indikující dosažení životních cílů

• uvědomit si individuální rizikové faktory a způsoby, jak jim čelit

Plán shrnuje dovednosti naučené v programu, které mohou účastníci využívat po propuštění.

Plán je důležitý i pro referenční osoby a rodinu: poskytuje jim informace, jak mohou účastníka podpořit, aby nedošlo k recidivě.

Diskuze: Co by měl plán sebeřízení obsahovat?

• Identifikace individuálních životních cílů, relevantních cílů konání a překážek

• Identifikace individuálních rizikových faktorů/situací a jejich včasné rozpoznání

• Strategie snížení vlastního rizika recidivy

• Popis, jak si člověk všimne, že začal působit rizikový faktor, a jak si toho všimne podpůrná síť referenčních osob

• Popis všech omezení (okolí, lidé, pocity atd.)

• Pozitivní aktivity, které může dotyčný vyvíjet

• Výčet krátkodobých, střednědobých a dlouhodobých cílů

• Výčet osobních podpůrných referenčních osob a popis jejich vztahu k nim

Lektoři musí ověřit vhodnost uvedených referenčních osob z hlediska těchto aspektů: Tolerují kriminální životní styl? Je pro ně užívání agrese/násilí trpěný prostředek při zacházení s lidmi? Mají postoje a chování, které podporují násilí (rasistické postoje, návštěvy prostitutek, držení zbraní…)?

Rozdejte **Pracovní list 82: Jakeův plán sebeřízení a pusťte 1. část filmu.** V průběhu sledování filmu účastníci vyplňují plán sebeřízení podle toho, jak ho má nastavený Jake v současnosti. Na závěr sezení dejte účastníkům prostor pro vyjádření emocí z filmu (oživené vzpomínky na dětství, vztek na hrdinu, empatie a soucit).

Film „Kdysi byli bojovníci" (cca 99 min.)

Jedná se o příběh jedné rodiny, která se vypořádává s násilnou činností svých členů a okolí. Film vybízí k přemýšlení o důsledcích pro všechny rodinné příslušníky včetně hlavního hrdiny (Jake). V tomto modulu však jde o sestavení seznamu rizikových faktorů / varovných signálů a plánu sebeřízení pro hlavního hrdinu.

Vysvětlete účastníkům, že uvidí film, ve kterém se představuje násilná činnost jednoho muže. Úkolem účastníků je sestavení seznamu rizikových faktorů / varovných signálů a plánu sebeřízení pro postavu jménem Jake. Během filmu si mohou dělat poznámky.

Film představuje nepříjemné události. Často se v něm objevují pocity strachu, vzteku a pomsty. Proto by o něm měli lektoři s účastníky diskutovat.

Příklady dotazů účastníkům:

Jak na Vás film zapůsobil?

Připomněl Vám film Vaši vlastní zkušenost s násilím?

Identifikoval jste se s někým ve filmu?
Dokázal jste pochopit jeho/její chování?

Jakou roli hráli jednotliví lidé při užívání násilí?

Jak tento film v následujících hodinách zpracujete?

PL 81: PŘÍKLAD PLÁNU SEBEŘÍZENÍ

Životní cíl (Zapište životní cíl)	Zdraví a bezpečí; znalosti a kreativita, dovednosti (být dobrý v tom, co dělám), sebeurčení, sounáležitost nebo vnitřní mír
	Sounáležitost
Cíle konání	Odbourat svou nedůvěru
	Řešit konflikty aktivně a s respektem
	Chodit do nějakého sportovního klubu
	Zlepšit vztah s Katrin
Podle čeho poznám, že dosahuji svých cílů? (pozitivní změny, např. jak se zklidním, jak získávám finanční nezávislost, jak redukuji množství konfliktů ve vztahu atd.)	V konfliktních situacích zůstávám věcný.
	Zpochybňuji své nedůvěřivé reakce.
	Jsem členem fotbalového klubu.
	S Katrin si užíváme vztah, říkám jí, jak je pro mě důležitá.
Jaké překážky musím překonávat a jak?	**S Katrin se často hádáme, reaguju impulzivně a urážlivě.**
	(Uděláme si na sebe čas a o problémech v klidu diskutujeme.)
	Po několika zklamáních jsem nedůvěřivý a stáhnu se do sebe.
	(Pozitivní myšlení, aktivní řešení problémů, akceptování mých nedůvěřivých myšlenek jako myšlenek, které nemusí být pravdivé)
Jaké rizikové faktory souvisejí s mým cílem?	Agresivní reakce na vztahové konflikty
	Samota
	Vyhledávání konfliktů s druhými na odreagování
	Velká konzumace alkoholu, vyhledávání hospod
Jak k rizikovým faktorům přistupuji?	Informuji svépomocnou skupinu alkoholiků.
	V konfliktech si beru oddechový čas, stále mám na mysli své cíle.
	Vnímám nenávistné myšlenky a pocity, jejich důsledky a vědomě rozhoduji, co je realita.
	Ujasním si důsledky sociálního stažení a něco proti tomu podniknu, třeba se s někým dohodnu na nějaké akci.
	Vyhýbám se hospodám.

Vnější omezení

Popište svá omezení:

Napište seznam všech omezení, se kterými budete muset v budoucnu žít. Může se to týkat míst, lidí a aktivit.

např. Už nikdy nesmím vkročit do města X.
Nemůžu chodit do hospody.
Nesmím brát drogy – nemůžu ani kouřit trávu.
Nemůžu si dovolit žádná dobrodružství.
Nesmím se stýkat se starými „kumpány".

Pozitivní aktivity

Popište i nějaké pozitivní aktivity, které místo toho podniknete, např. sport, umění, hudbu atd.

Krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé cíle

Popište své krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé cíle

- na 6 měsíců
- na 12 měsíců
- na 5 let

Pokud v té době ještě budete ve vězení, uvažujte o cílech jako např. terapeutické úspěchy, změny chování a všechno to, co můžete připravovat pro své propuštění.

Podpůrná síť

Napište seznam podpůrných osob.

Popište jejich vztah k Vám a to, proč si myslíte, že by tito lidé byli dobrou oporou.

PL 82: JAKEŮV PLÁN SEBEŘÍZENÍ

Životní cíl (Zapište životní cíl)	Zdraví a bezpečí; znalosti a kreativita, dovednosti (být dobrý v tom, co dělám), sebeurčení, sounáležitost nebo vnitřní mír
Cíle konání	
Podle čeho poznám, že dosahuji svých cílů? (pozitivní změny, např. jak se zklidním, jak získávám finanční nezávislost, jak redukuji množství konfliktů ve vztahu atd.)	
Jaké překážky musím překonávat a jak?	
Jaké rizikové faktory souvisejí s mým cílem?	
Jak k rizikovým faktorům přistupuji?	

95. SEZENÍ: 2. ČÁST FILMU

Diskutuje o **Plánu sebeřízení Jakea**, účastníci se doplňují. Opět prostor pro ventilaci emocí z filmu. *Rozdejte* **Pracovní list 83: Můj plán sebeřízení**, do příště za úkol.

96.–97. SEZENÍ: MŮJ PLÁN SEBEŘÍZENÍ

Diskuze o plánech sebeřízení – pokyny **k prezentaci**:

Nečtěte celý plán, ale jen nejzásadnější informace k těmto tématům:

Shrnutí: Jak „začarovaný kruh“, který vedl ke spáchání trestného činu, ovlivnil Váš život?

Životní cíle a cíle jednání

Překážky a rizikové faktory

Omezení

Pozitivní aktivity

Krátkodobé a dlouhodobé cíle

Od ostatních účastníků se očekává, že při prezentaci budou přednášejícímu poskytovat zpětnou vazbu zejména o těchto tématech:

Jsou osobní životní cíle a cíle jednání dobře prezentovány?

Jak jsou realistické intervence a strategie zacházení s rizikovými faktory a překážkami?

Napadají Vás další rizikové faktory, které účastník přehlédl.

Napadají Vás pozitivní aktivity, které by – na základě toho všeho, co o účastníkovi víte – mohl podnikat?

Pomozte účastníkovi identifikovat další cíle.

Na základě plánu sebeřízení (převážně rizikových situací a překážek) sestaví každý účastník scénář své vlastní nejrizikovější situace. **Pracovní list 84: Scénář rizikové situace**. Scénář je napsaný s co nejvíce detaily, v přítomném čase, nazve všechny postavy a jejich roli, vysvětlí prostředí.

PL 83: MŮJ PLÁN SEBEŘÍZENÍ

Jméno: .....

Životní cíl (Zapište životní cíl)	Zdraví a bezpečí; znalosti a kreativita, dovednosti (být dobrý v tom, co dělám), sebeurčení, sounáležitost nebo vnitřní mír
Cíle konání	
Podle čeho poznám, že dosahuji svých cílů? (pozitivní změny, např. jak se zklidním, jak získávám finanční nezávislost, jak redukuji množství konfliktů ve vztahu atd.)	
Jaké překážky musím překonávat a jak?	
Jaké rizikové faktory souvisejí s mým cílem?	
Jak k rizikovým faktorům přistupuji?	

PL 83: MŮJ PLÁN SEBEŘÍZENÍ

Vnější omezení (už nemůžu, nesmím, nemohu si dovolit …)

Pozitivní aktivity (co budu dělat místo toho?)

Krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé cíle

Čeho chci dosáhnout za 6 měsíců:

Čeho chci dosáhnout za 12 měsíců:

Čeho chci dosáhnout za 5 let:

Podpůrná síť

Zabránit recidivě je čistě a pouze Vaším úkolem. Je Vaší odpovědností zajistit, abyste v budoucnu nepáchal trestné činy. Aby byly Vaše šance na úspěch vyšší, vytvořte si síť podpůrných osob, která Vás zachytí, když Vám bude hrozit pád.

Podpůrnou síť tvoří lidé, kteří Vám stojí blízko, např. (opravdoví) přátelé, rodina, uznávaná pomocná organizace (dobrovolnická nebo profesionální) nebo terapeut. Lidé na Vašem seznamu **musí vědět o Vaší trestné činnosti, musí poznat varovné signály a mít pochopení pro Vaše snahy o život bez trestné činnosti** (to neplatí pro osoby a organizace, které uvádíte jako možnou krizovou intervenci, např. krizová linka).

Vaše podpůrná síť se může v průběhu času změnit. Klíčem k účinnosti, který nikdy nesmíte zapomenout, je to, že podpůrné osoby Vás mohou podporovat jen tehdy, když budou znát Váš plán a budou vědět, jak Vám mohou pomoci.

Sdělte jména z tohoto seznamu i svému probačnímu úředníkovi a případnému terapeutovi. Zatajování tohoto seznamu Vám nepomůže. Ve skutečnosti nevedou tajnosti k ničemu jinému než k návratu ke starým zvyklostem.

Jméno osoby nebo název organizace	**Kontakt**

PL 84: SCÉNÁŘ RIZIKOVÉ SITUACE

Místo (kde se situace odehrává: doma, v hospodě, v obchodě, v které zemi)

Čas (který rok, datum, denní doba):

Postavy (jméno může být smyšlené, role postavy – partnerka, vzhled – oblečení, chování):

Děj (v přítomném čase, co nejvíce detailů):

98.–103. SEZENÍ: HRANÍ ROLÍ PODLE SCÉNÁŘŮ

Vysvětlete skupině důvod následujícího hraní rolí. Upozorněte je, že cvičení musí brát velmi vážně, aby dosáhli kýženého účinku.

Před začátkem hraní rolí vyzvěte hlavní postavu, aby opustila místnost, abyste mohl informovat skupinu o situaci a abyste jim přidělil role. Pak hlavní postavu pozvěte do místnosti a začněte hraní rolí.

Po skončení se zeptejte účastníků na jejich role a rozvířte diskuzi na tato témata:

Jak realistická byla reakce účastníka na situaci a jeho přístup k situaci?

Návrhy ze skupiny, jak by se dalo v situaci také jednat.

Obecná zpětná vazba pro hlavní postavu.

Počítejte se dvěma scénáři za jedno sezení. Délka cvičení závisí také na pokynech, které jsou k ní vydány. Když hlavní postava v situaci obstojí, může být cvičení ukončeno. Pokud si neví rady, může si jiný účastník vyzkoušet hlavní roli a zkusit reagovat jinak, hlavní účastník sleduje situaci jako pozorovatel, následně si ji zkusí znovu s nově nabytou dovedností.

NÁVOD K HRANÍ ROLÍ PŘI PREVENCI RECIDIVY

Cíl hraní rolí

Cílem tohoto druhu hraní rolí je nácvik práce s rizikovými faktory.

Příprava je nezbytná

Příprava hraní rolí je nezbytná. Předem nenaplánované hraní rolí by se nemělo realizovat. Hraní rolí by se ani nemělo odchylovat od svého plánu.

Absence tělesného kontaktu – s výjimkou, že s tím režisér souhlasí a účastníci se tak domluvili předem

Jakékoliv tělesné kontakty mezi účastníky nebo mezi režisérem a hlavní postavou při hraní rolí se musí domluvit předem. Ideální je stanovit to jako základní pravidlo, např. „Má-li při hraní rolí dojít k tělesnému kontaktu, pak to bude jen lehký dotek a lektoři Vám to řeknou předem".

Neplánujte žádné aktivity, které by herce šokovaly nebo překvapily.

Nemá smysl herce šokovat ani překvapovat, protože by je to jen vyvedlo z konceptu. Vše, co se bude v hraní rolí dít, by se mělo s herci probrat předem. Nevnášejte do hry nic náhlého, např. náhlé zvuky, nečekané dotyky nebo předměty.
Hraní rolí by mělo mít jasný začátek a konec. Aktivity se musí striktně držet v těchto mezích. Hra končí, když je hlavní postava vysvlečena z role.

Absence tělesného násilí

Neexistuje žádná příležitost, kdy by tělesné násilí bylo přiměřené!

Když režisér řekne „STOP", tak se všechno zastaví.

Toto pravidlo se účastníkům musí zdůraznit předem. Režiséři hraní rolí zastaví v těchto situacích:

S cílem „sledování myšlenek“, kdy má hlavní postava popsat své myšlenky, vnitřní monology a pocity v kritických okamžicích hraní rolí. K tomu by mělo docházet jen příležitostně.

- Když se herec tak rozruší, že je ohroženo dosažení cíle hraní rolí.
- Když se hraní rolí vymkne kontrole.
- Když se herci nebo diváci smějí.
- Když bylo dosaženo cíle hraní rolí. Nechat hru běžet příliš dlouho by mohlo být kontraproduktivní, protože cíl už pak není v popředí.
- Když cíle nelze dosáhnout, např. když hlavní postava setrvává v roli.

Režisér určuje čas, tempo a styl hovoru

Hraní rolí má hercům dát dostatek času na reflexi svých aktuálních myšlenek a pocitů. Režisér by měl provázet celým hraní rolí mírným, uklidňujícím hlasem.

Každý může dle potřeby využít TIME OUT

Time out je možnost, kdy může kdokoliv dočasně zastavit hraní rolí. Neměl by trvat déle než 1-2 minuty, neznamená to „STOP“. Lektoři mohou využít time out na kladení otázek nebo vysvětlení průběhu. Herci mohou využít time out, když cítí rozrušení. Neměl by se používat často, jen v nouzových případech. Herci o něj mohou požádat tak, že z rukou vytvoří písmeno T (jako ve sportu).

O (ne)akceptování žádosti o time out rozhoduje režisér. Když se např. hra dobře rozvíjí a někdo požádá o time out, může režisér počkat do konce. Využívání time outu se s účastníky probere předem.

Absence předmětů (rekvizit)

Zakončení hraní rolí

Ukončete hraní rolí technikou „sledování myšlenek“, aby hlavní postava prošla celým prožitkem. Viz. Pracovní list „Tři fáze“.

***Vždy* vysvlékněte herce z role**

Po každém hraní rolí by měli být herci vysvlečeni z role, aby se od role a prožitků oddělili.

***Vždy* se ptejte hlavní postavy**

Dotazování je zásadní fáze hraní rolí, protože hlavní postavě umožňuje dále zpracovávat své nové poznatky a pochopit je do hloubky. Tento proces pomáhá i lektorům poznat, co se účastníci naučili.

Lektor jako herec

Pro obsazení role lektorem existují dobré důvody. Někdy lektoři dokáží danou roli lépe zahrát, mohou účastníkům ukázat techniky hraní a snáze hraní rolí kontrolují. I lektoři by měli být na konci vysvlečeni z role.

Zapojení dalších účastníků

I další účastníci mohou mít nějakou roli. Pečlivě vyberte, kdo bude hrát jakou roli. Zeptejte se účastníků, jestli roli budou chtít hrát, ale nenuťte je k tomu. Před začátkem poskytněte účastníkům jasné pokyny k jejich rolím. Podporujte i spolupráci skupiny.

Pozorování skupinového procesu

Hraní rolí musí vést minimálně dva lektoři. Jeden převezme roli režiséra a druhý pozoruje skupinu. Mohl by se i ujmout nějaké role. Oba lektoři dohlížejí na skupinové procesy.

Práce s možnými problémy

Smích
Smích poukazuje na to, že se někteří účastníci na sezení plně nepodílejí. Zde hraní rolí zastavte a problém vyřešte.

Emoční rozrušení
Zastavte hraní rolí, jen když je to podle Vašeho názoru naprosto nezbytné. Jinak má herec pokračovat, aby se naučil rozrušení zvládat. Možná bude potřebovat pomoc formou pokynů, uklidnění nebo povzbuzení.

TŘÍFÁZOVÝ PROCES „SVLÉKÁNÍ ROLE" A „DOTAZOVÁNÍ"

Třífázový proces je velmi důležitá součást procesu hraní rolí. Hlavní postava musí být vrácena z role, kterou hrála, do reálné přítomnosti. Musíme jí ale klást otázky, abychom zjistili, co ji hraní rolí naučilo. Dokázala si hlavní postava zachovat myšlenky a pocity role? Dokázala tyto myšlenky a pocity integrovat do vlastního stylu myšlení, popř. základních postojů a prožít situaci z pohledu druhého? Aplikovala nové dovednosti/strategie pro řešení konfliktu?

„Svlékání role" a „dotazování" probíhá ve třech fázích:

Bezprostředně po hraní rolí Nechte hlavní postavu v roli a ptejte se na její prožitek.	**Sledování myšlenek** Příklady: *Jako oběť (hraní rolí k tématu empatie s obětí)* Jak se teď cítíte ve vztahu k panu_____? Co si myslíte o své budoucnosti? Jak byste mohl/a dát vědět svému příteli o svém stavu? Jaké dopady má znásilnění / násilný čin na váš vztah? *Jako dotyčný sám (hraní rolí k tématu prevence recidivy)* Jak se teď cítíte? Jak jste se cítil, když Vás šéf rozčílil? Co jste si myslel, když Vám Petr řekl „Zajdem na jedno"?
Svlékání role z hlavní postavy Zajistěte, aby se hlavní postava vrátila do skupiny. Ptejte se dotyčného na něho v přítomnosti, nikoliv v roli.	**Svlékání role** Příklady: Jak se jmenujete? Kde právě teď jste? Kdo je ještě v místnosti? Kdy budete mít další návštěvu?
Ptejte se hlavní postavy na její prožitky při hraní rolí Cílem dotazování je zjištění, jestli se hlavní postava dokázala vžít do role druhého, příp. zda dokázala použít nové schopnosti. Cílem hraní bylo získat nové znalosti.	**Dotazování** Příklady: *Jako oběť (hraní rolí k tématu empatie s obětí)* Co se odehrávalo v nitru paní, když byla se svým mužem v ložnici? Proč se jí s ním těžko mluvilo o svých pocitech? *Jako dotyčný sám (hraní rolí k tématu prevence recidivy)* Mohl jste tu situaci vyřešit lépe? Jak jste se cítil, když jste nenašel žádné řešení?

104. SEZENÍ: DVA SYSTÉMY ZPRACOVÁVÁNÍ INFORMACÍ

Souběžně s naším vědomým prožitkem existují další, méně vědomé až nevědomé součásti naší osobnosti. Každý člověk disponuje dvěma systémy, které fungují rozdílně a jsou zdrojem našeho jednání a hodnocení.

Nevědomé součásti naší osobnosti hrají významnou roli při hodnocení našeho okolí a mohou být stěžejní i při rozhodování.

	Rozum	Nevědomí
Se hlásí pomocí:	Myšlenek	Somatických markerů / pocitů
Komunikuje:	Jazykem	Obrazy
Pracovní tempo:	Pomalé	Rychlé
Hodnocení:	Správně / špatně	Mámrád / nemám rád
Zpracování informací:	Jedna po druhé	Všechny současně (paralelně)
Časový horizont:	Budoucnost	Tady a teď

FLIP 4

Nevědomé součásti naší osobnosti se projevují například projekčními postupy. Projekční postup využíváme při práci s obrázky. Cílem je dostat se o něco více na stopu i méně vědomým složkám, které hrály roli při výběru konkrétního obrázku. Tato nevědomá témata jsou pro nás mimořádně důležitá. Vycházíme totiž z předpokladu, že nad rámec vědomí získáváme informace o tom, co by pro daného člověka mohlo mít aktuálně zvláštní význam, co by pro něj mohlo být ústředním tématem. Při uvolněném a otevřeném výběru obrázku, „který mě oslovuje“, mají tyto nevědomé potřeby příležitost se projevit v podobě nevědomě vyvolané projekce a být vnímány a zpracovány vědomím. Tímto způsobem lze zajistit, aby se při všech následujících krocích nevědomí podílelo na uskutečňování záměru. Zřetelný je zde navíc význam indukovaného uvolnění, z něhož bezprostředně vyplývá výběr obrázku. Slouží k podpoře tohoto projekčního postupu tak, že účastníky uvádí do stavu, který zaměřuje jejich pozornost směrem do nitra, čímž lze pozorovat nevědomě probíhající hodnocení a rozhodnutí na základě „somatických markerů“. Koncept „somatických markerů“ neurologa Damasia (1994) vychází z toho, že je každý člověk vybaven afektivním systémem hodnocení, který funguje podprahově. Projevuje se takzvanými „somatickými markery“, objektivně měřitelnými tělesnými signály, které jsou lidmi vnímány jako tělesné pocity a/nebo jako silné emoce. Somatické markery řídí spontánní výběr obrázků. Vnímání somatických markerů ulehčuje přístup k sebeprožitku.

VÝBĚR OBRÁZKŮ PRO BUDOUCÍ JÁ

Otázkou při následujícím výběru obrázků by mohlo být: *Co potřebuju, abych se stal svým budoucím JÁ?* Nevadí, když k výběru obrázků přistoupíte zcela otevřeně, bez jakéhokoliv kladení otázek.

Při výběru obrázků se účastníci řídí výlučně svým citem. V této části nácviku není rozumu zapotřebí. Obrázek vytvářející *výlučně silnou pozitivní emoci* je vhodným zdrojem pro další práci. Tento nezvyklý postup lze mírně usnadnit tím, že lektor účastníky vyzve, aby při výběru obrázků *vypnuli rozum*, resp. aby ho poslali na dovolenou…A když ti rozum řekne: „Na co ti budou ty hloupý opice, vyber si radši to rychlý auto," tak rozumu poděkuj a řekni mu, že má dovolenou, a vyber si opice!

Ponechání obrázku na místě: Jakmile si účastníci najdou svůj obrázek, měli by se bez obrázku postavit stranou nebo se znovu posadit. Jelikož se často stává, že si několik účastníků vybere stejný obrázek, je tento pokyn velmi důležitý, protože jinak začne „bitva" o obrázek.

Výběr jediného obrázku: To je důležité z organizačních důvodů. Několik obrázků na osobu nelze při skupinovém sezení zpracovat.

Každý účastník představí svůj obrázek a řekne, proč ho obrázek oslovil a proč se mu zamlouvá.

Skupinové kolečko (obrázek jsem si vybral, protože…)

MŮJ OBRAZOVÝ POCIT

Pracovní list 85: Můj obrazový pocit se rozdá všem účastníkům spolu s kvalitní kopií vybraného obrázku. Každý účastník Pracovní list vybarví (viz nácvik somatických markerů).

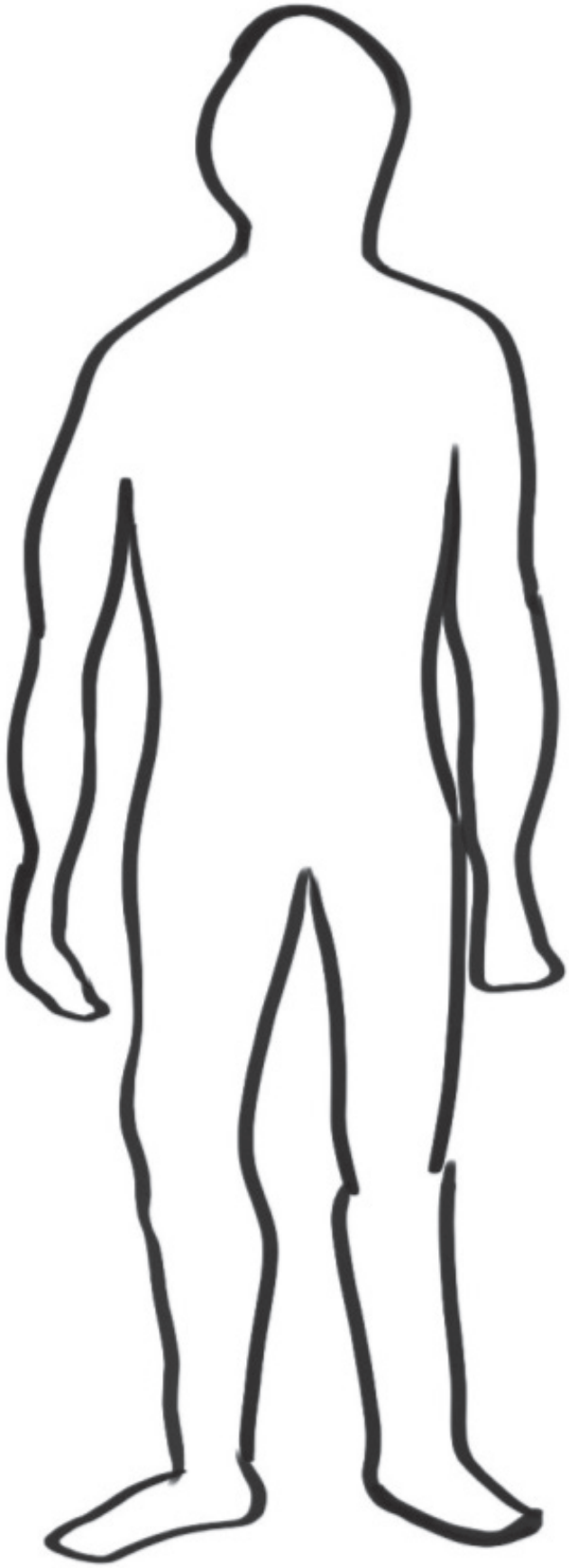
Samostatná práce: Vybarvěte (Můj obrazový pocit).

Skupinové kolečko:

Každý účastník zformuluje své pocity při pohledu na obrázek vybraný při sezení tak, jak se to naučil při nácviku somatických markerů.

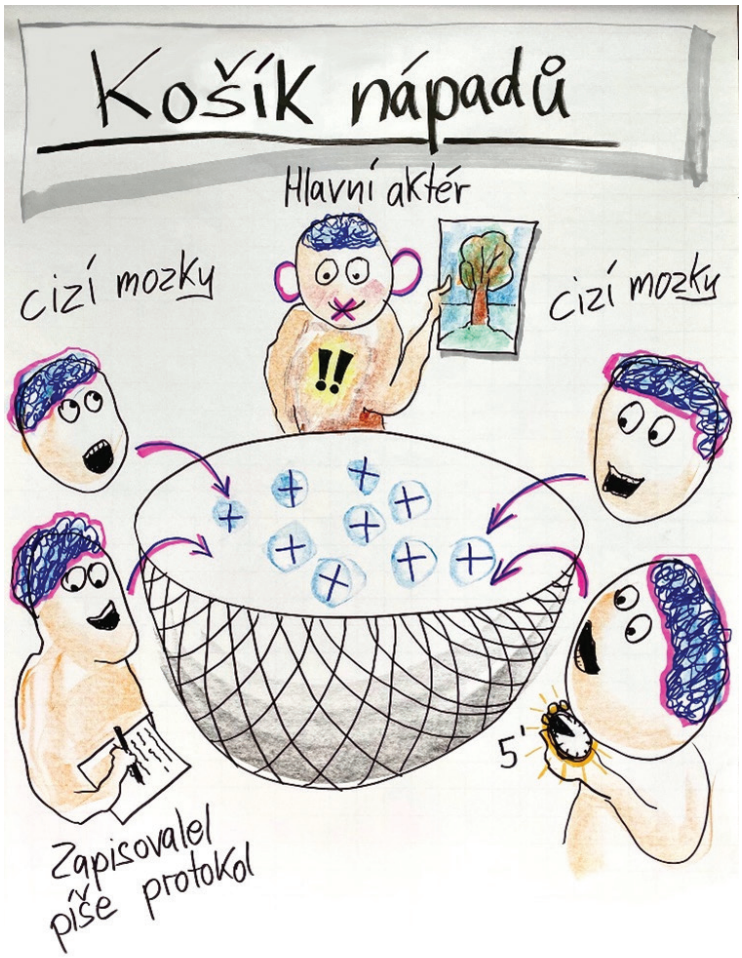
PL 85: MŮJ OBRAZOVÝ POCIT

Nakreslete svůj obrazový pocit. Všímejte si vnějších rysů a vnitřních procesů (postoj, dech, barvy, pocity, energie, adekvátní symboly, smyšlené charakteristiky okolí atd.)



KOŠÍK NÁPADŮ K OBRÁZKU

Práce s košíkem nápadů se přiblíží pomocí flipu.



FLIP 8

Pracuje se v malých skupinách, kdy se několik účastníků nabídne hlavnímu aktérovi jako asistenti. Ve skupinách do pěti osob lze košík nápadů realizovat ve skupinovém kolečku. Zadávání úkolů se podobá brainstormingu. K určitému tématu – zde k obrázku, který si vybral hlavní aktér – shromažďují asistenti své asociace a ukládají je do imaginárního košíku. Hlavní aktér má zatím za úkol dobře naslouchat, při sdělování nápadů dbát na své somatické markery a zůstat v klidu. Asociace asistentů by měly být zcela volné, měly by se dotýkat všech možných smyslových kanálů a zahrnovat pozorování, barvy, myšlenky, fantazie a pocity.

Měly by však bezpodmínečně být orientované na zdroje!

Znamená to, že asistenti by měli při svých nabídkách vycházet z toho, že obrázek je pro hlavního aktéra důležitý a cenný a představuje zdroj možností, příležitostí, síly a energie – zkrátka zdrojů. Často pomůže, když lektor upozorní na to, že lze prezentovat nápady a asociace k obsahu, prostředí a k formální stránce obrázku.

Při shromažďování těchto asociací nejde při nácviku ZRM o diskuzi o „objektivních" a „správných" interpretacích. Výlučným cílem práce ve skupině je vytvoření obsáhlého materiálu pro košík nápadů osoby, jejíž obrázek se právě probírá. Při asociacích by se tak měla důsledně zachovávat perspektiva zdrojů a princip dotazování.

Jeden asistent zaznamenává všechny příspěvky (Pracovní list) a pak tyto zápisky předá hlavnímu aktérovi. Metoda košíku nápadů trvá pět až sedm minut na jeden obrázek (podle časových možností / počtu účastníků). Asistent vymezený čas stopuje.

Předvedení s 1 účastníkem

Realizace košíku nápadů

Pokyny pro práci v malých skupinách:
- přidělení prostoru skupinám
- vždy jeden asistent zapisuje do protokolu **(Pracovní list 86: Košík nápadů k mému obrázku)** a hlídá čas
- výměna rolí po 5–7 minutách
- zaznamenání výsledků na list s košíkem nápadů

U skupin do 8 účastníků se košík nápadů dá velmi dobře provádět ve skupinovém kolečku. V našich podmínkách se to nabízí i proto, že žádná ze skupin, která se zabývá košíkem nápadů, by neměla mít méně než čtyři členy, protože ze zkušenosti víme, že pouze tak lze zaplnit košík dostatečným množstvím nápadů. Lektoři takto navíc mohou zajistit co nejlepší provedení této důležité pracovní etapy ZRM.

PL 86: KOŠÍK NÁPADŮ K MÉMU OBRÁZKU

(obsah, okolí, formální stránka)

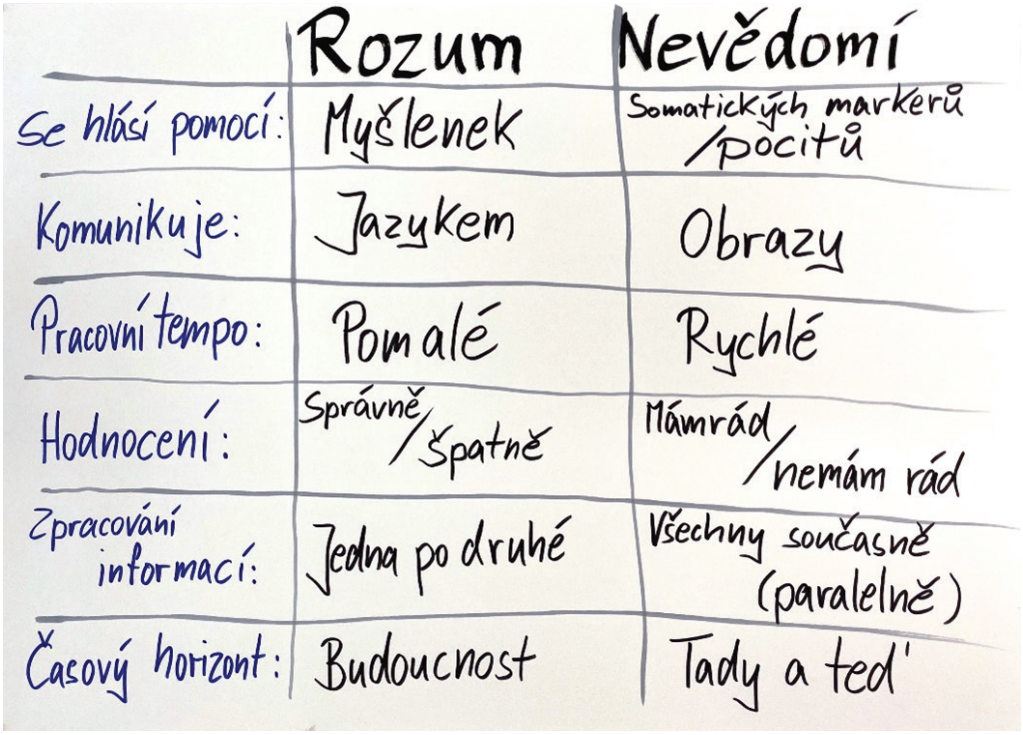
105. SEZENÍ: KOŠÍK NÁPADŮ K OBRÁZKU

Zbytek účastníků, kteří nebyli minule – doplnění

Opakování

Rozum/nevědomí + vyplnění **Pracovního listu 87: Vysvětlení mého tématu rozumem a nevědomím**

Pracovní list 88: Vyhodnocení mého košíku nápadů



	Rozum	Nevědomí
Se hlásí pomocí:	Myšlenek	Somatických markerů / pocitů
Komunikuje:	Jazykem	Obrazy
Pracovní tempo:	Pomalé	Rychlé
Hodnocení:	Správně / špatně	Mám rád / nemám rád
Zpracování informací:	Jedna po druhé	Všechny současně (paralelně)
Časový horizont:	Budoucnost	Tady a teď

FLIP 4

PL 87: VYSVĚTLENÍ MÉHO TÉMATU ROZUMEM A NEVĚDOMÍM

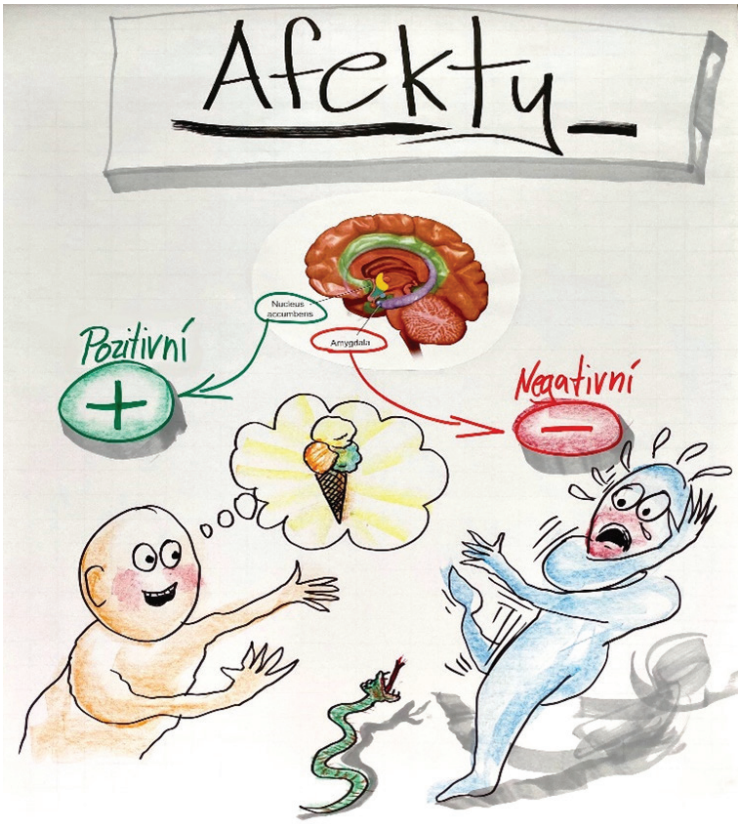
Sebereflexe

Proč reaguje moje nevědomí tak pozitivně na vybrané oblíbené nápady (vlastní nápady i cizí)?

Mé přání

Formulujte své přání pomocí oblíbených nápadů z předchozích pracovních kroků a použijte při tom znalosti sebereflexe.

AFEKTY



FLIP 5

Zopakovat pojem afekt. Afekty jsou také pocity, nicméně tento pojem označuje zvláštní „podskupinu" pocitů. V běžné jazykové praxi se za afekty pokládá zvláštní procítěnosti, zvlášť intenzivně prožitý pocit, který je spojen se zjevnými doprovodnými tělesnými projevy. Své konkrétní pojmenování, např. strach, smutek, zvědavost, získává afekt od emoce, která jej uvádí do chodu. Například žárlivost se tak může vyskytovat nejen v podobě afektu, ale také jako pocit, jako vnucující se myšlenka, jako motiv apod. Za afektivní se tak pokládá chování, které je určováno převážně pohnutím mysli a méně pak kognitivními procesy, tedy vědomím, resp. rozumem.

Ze svého zorného úhlu například vidím něco, co vyvolává informaci „had" a ihned uskakuji, ještě, než se mé pomalejší vědomí vůbec stačilo aktivovat (primární afekt). Když vědomí poté o půl sekundy později zjistí, že se jedná pouze o klacek, přinese to méně škody, než kdyby tomu bylo naopak. Z dlouhodobého hlediska je výhodnější pokládat klacek za hada než pokládat hada za klacek.

Kromě vrozených primárních afektů – dědictví po předcích – je člověk navíc vybaven také systémem sekundárních pocitů. Jimi se označují reakce založené na emocích, které jsme si sami osvojili v průběhu života (Damasio 1994). Vlastně jsme se je naučili. Objevují se, jakmile vytváříme systematické (neuronové) spoje mezi kategoriemi objektů a situacemi na straně jedné a primárními afekty na straně druhé. Zajímavá je pro nás skutečnost, že primární afekty a sekundární pocity sice mají odlišný původ, ale fungují stejně a ovlivňují náš organismus, naše chování a naše rozhodnutí.

Hodnocení afektů rozvíjí schopnost přesného pozorování afektivních součástí vlastních somatických markerů. Pozitivní a negativní afekty se v lidském mozku vytvářejí ve dvou odlišných systémech.

Pro pozitivní afekty, které jsou zprostředkovávány systémem odměn, je centrálním prvkem nucleus accumbens.

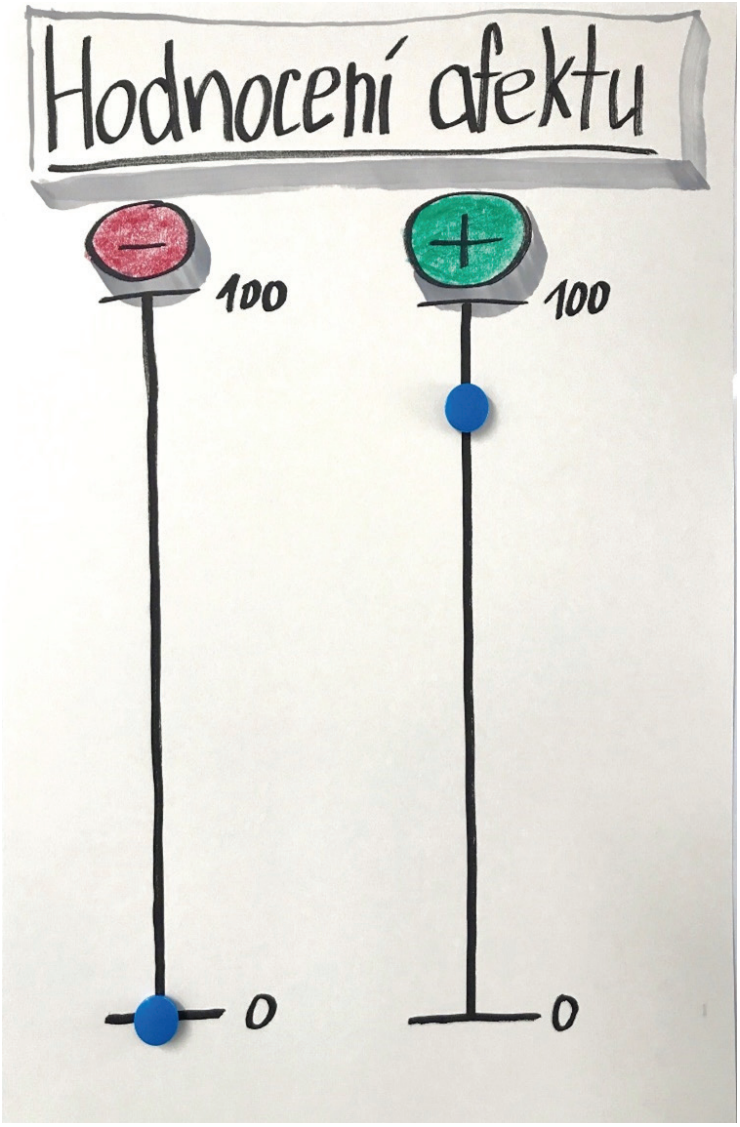
U negativních afektů, které se vytvářejí v systému trestů, hraje důležitou roli amygdala.

To je důvodem, proč se pozitivní a negativní afekty zobrazují na dvou oddělených stupnicích. Afekty se rozlišují podle hodnoty na pozitivní a negativní afekty a dále se rozlišují podle intenzity.

Lze mít silné, středně intenzivní a slabé negativní afekty a totéž platí i pro afekty pozitivní.

Přechod mezi slabým a silným afektem je zcela plynulý a existují zde nesčetné varianty. Obě stupnice jsou důsledkem zkušenosti, že v souvislosti s určitou osobou, věcí, situací nebo rozhodnutím lze mít i smíšené afekty. Ty se pak hodnotí jak na negativní, tak na pozitivní stupnici.

Intenzita afektů se pohybuje kontinuálně, proto se u hodnocení afektů uplatňují takzvané vizuální analogické stupnice. Vyznačují se tím, že nemají přesné dělení.



FLIP 6

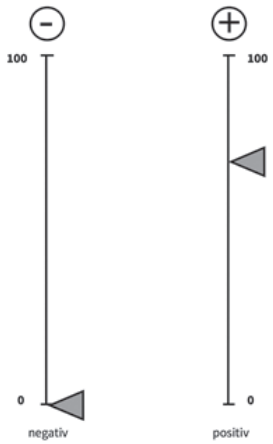
Orientační pomůckou jsou oba koncové body stupnice, tj. bod nula a bod 100. Jinak se stupnice skládá z pouhého jednoho dílku. Vychází se zde z toho, že se vizuální analogické stupnice ve vědě používají pro zachycování vnímaných pocitů. Rozčlenění stupnic by vedlo k tomu, že by člověk hodnocení neprováděl pocitově, ale rozumově

Vyhodnocení mého košíku nápadů

Výběr slov, asociací a nápadů z Košíku nápadů k mému obrázku a vyhodnocení afektů

PL 88: VYHODNOCENÍ MÉHO KOŠÍKU NÁPADŮ

Tato slova, tyto asociace, nápady z mého košíku nápadů mají hodnocení afektu 0–a minimálně 70+ a jsou to mé oblíbené nápady:



Mé vlastní oblíbené nápady k obrázku:

Shrnutí:

Skupinové kolečko: Můj obrázek, mé přání

Příklady nového životního motta, klíčová kritéria pro efektivní nová životní motta)

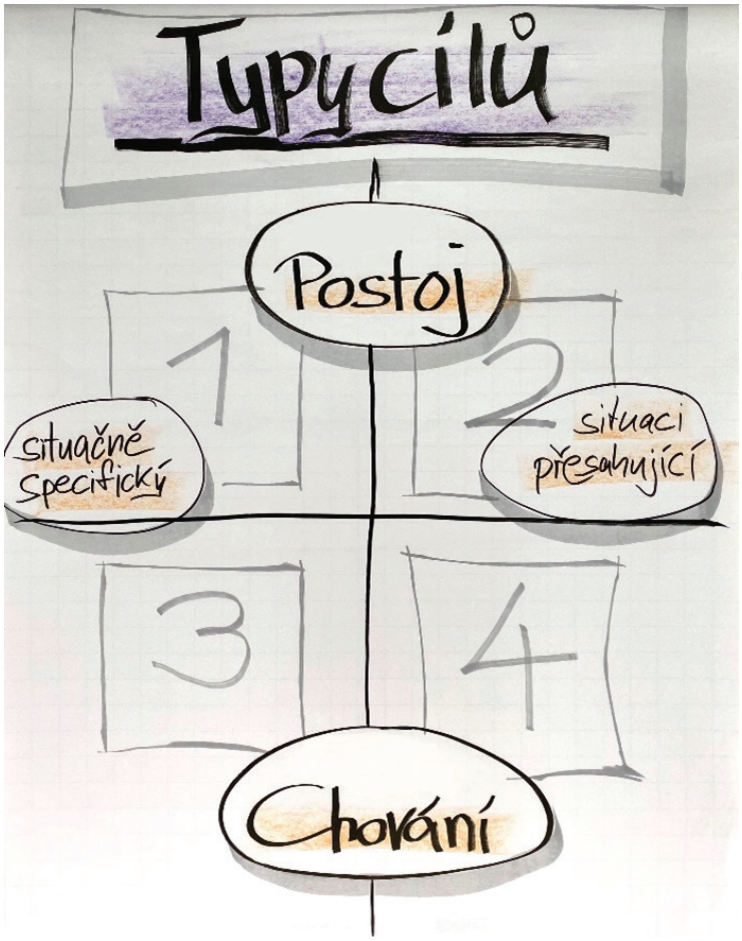
S pomocí skupiny si všichni účastníci vytvořili vlastní přání, na základě, kterého budou sestavovat nové životní motto.

106. SEZENÍ: VYTVOŘENÍ CÍLE

Cíl – obecná formulace, co to je, kam má směřovat a k čemu nám je vůbec dobrý

TYPY CÍLŮ (TEORIE) A PŘÍKLADY

Cíle se na jedné straně dají kategorizovat podle toho, zda jsou závislé na situacích („V 8:00 hodin při zkoušce v autoškole bych chtěl…“) nebo zda jsou formulovány tak, že přesahují rámec situace („Obecně bych chtěl…“). Na straně druhé je lze dělit podle toho, zda se týkají úrovně chování („Týdně bych se chtěl věnovat 3 x 30 minut sportu.“) nebo úrovně postojů („Chtěl bych žít uvolněně.“). Převedeme-li to do souřadnicového systému, vytvoří obě tyto úrovně („postoj-chování“ na straně jedné a „závislost-nezávislost na situaci“ na straně druhé) schéma o čtyřech polích (viz flip 9). Níže uvádíme příklady pro každý ze čtyř kvadrantů:



FLIP 9

Kvadrant 1 (cíl závislý na situaci spojený s postojem):
• „Při semináři si dopřeju lehký žaludek.“
Kvadrant 2 (cíl nezávislý na situaci spojený s postojem):
• „V životě se držím svých priorit.“
Kvadrant 3 (cíl závislý na situaci spojený s chováním):
• „Na Vánoce budu jíst jen dělenou stravu.“
Kvadrant 4 (cíl nezávislý na situaci spojený s chováním):
• „Jím vždy jen dělenou stravu.“

Rubikon překračuje tehdy, když se vytvoří cíl na úrovni postojů, tedy „nové životní motto“. Na flipu to znamená, že se pro překročení Rubikonu formuluje cíl v kvadrantech 1 nebo 2.

Je třeba zdůraznit, že podle vědeckých poznatků jsou cíle na rovině postojů pro překročení Rubikonu, tj. pro rozhodující krok od rozvažování a přání k jasné odhodlanosti, vhodnější, tedy silnější z hlediska motivace než cíle na úrovni chování. To je jednak dáno tím, že jsou provázány se silnějšími pocity/ somatickými markery, a jednak tím, že jsou prožívány v užším sepětí s vlastní osobou, s vlastní identitou. Pro úroveň postojů byl proto vyvinut nový typ cílů – nové životní motto. Jedná se o cíle, které se méně řídí konkrétně pozorovatelným a měřitelným chováním a vztahují se spíše k vnitřnímu založení osoby, která si cíl stanovuje.

Nové životní motto popisuje vnitřní nastavení a osobní postoj a umožňují bezprostředně po vytvoření spontánní jednání, které vede k realizaci cíle a je přizpůsobeno dané situaci.

V této souvislosti musíme věnovat pozornost výrazným pozitivním somatickým markerům budovaným za použití metafor a obrazů (např. „Jdu si svobodně svou cestou stejně jako moje kočka Klára.“).

Účastníkům se na flipu představí různé příklady nového životního motta. Jelikož je tento způsob formulování cílů pro řadu účastníků nový, mohou se s ním lépe seznámit právě díky příkladům.

Důležité pokyny pro formulování nového životního motta:
- nové životní motto popisuje postoj
- nové životní motto je prezentováno v přítomném čase
- nové životní motto užívá obrazný jazyk

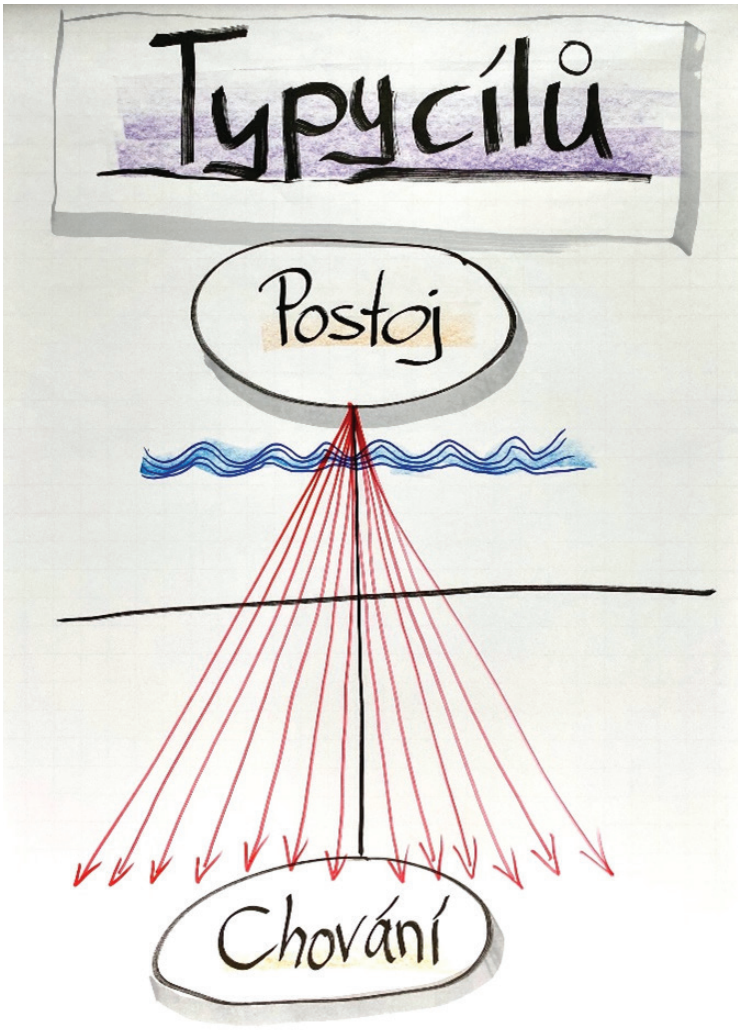
NOVÉ ŽIVOTNÍ MOTTO

Tvorba nového životního motta + prezentace motta společně s obrázkem (pracujeme se zvětšenými fotografiemi), symbolická práce ve skupině – symboly obrázku + asociace z košíku nápadů se odrážejí v novém mottu (motta se mohou ještě v dalších sezeních upravovat).

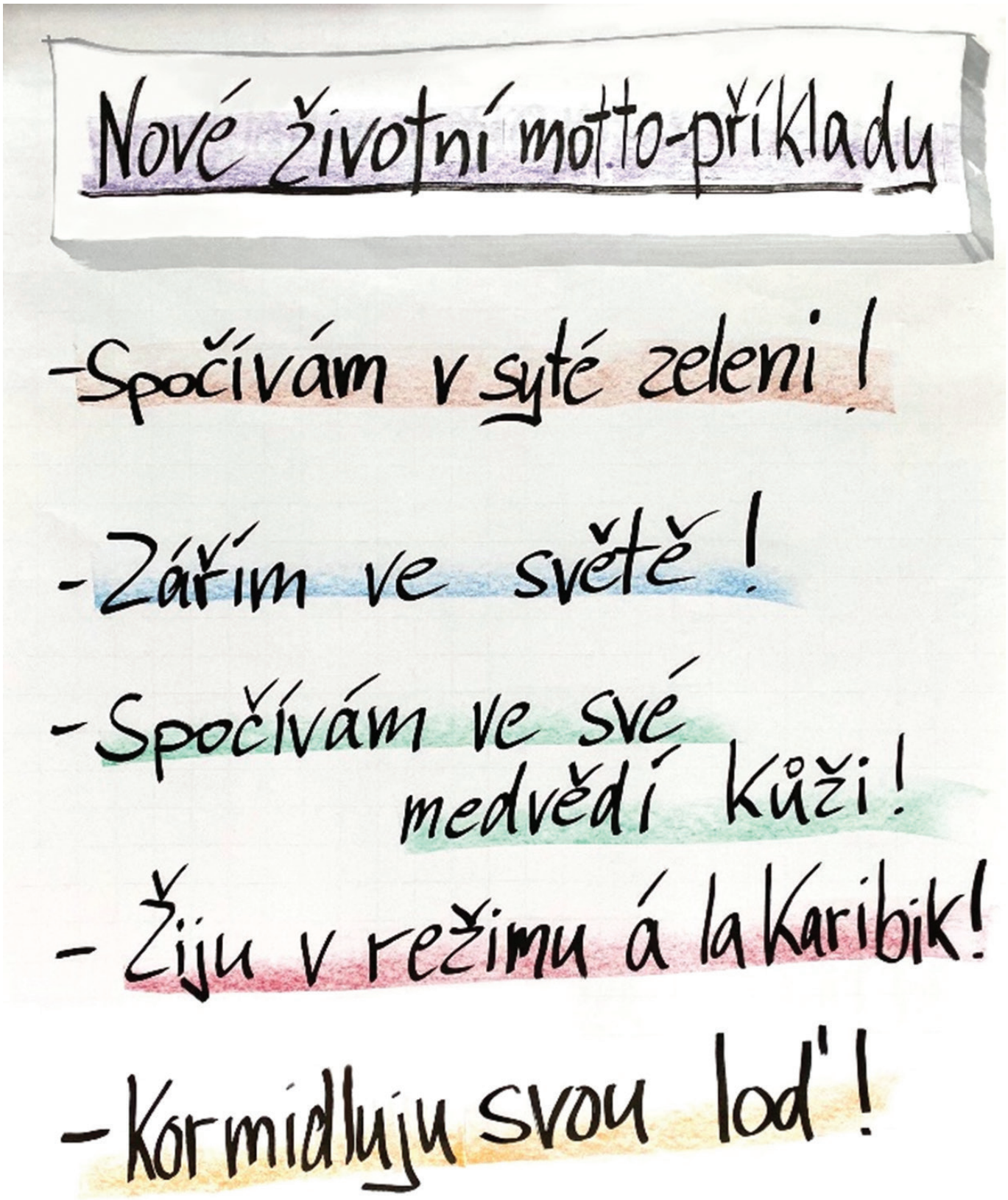
KOŠÍK NÁPADŮ PRO NOVÉ ŽIVOTNÍ MOTTO:

Využití pracovního listu **Vysvětlení mého tématu rozumem a nevědomím** a samostatná práce s **Pracovním listem 89: Předloha pro nápady k novému životnímu mottu a Pracovním listem 90: Vyhodnocení mého košíku nápadů**

Samostatná práce a předvedení s 1 účastníkem



FLIP 10


Nové životní motto-příklady
-Spočívám v syté zeleni!
-Zářím ve světě!
-Spočívám ve své medvědí kůži!
-Žiju v režimu á la Karibik!
-Kormidluju svou loď!

FLIP 11

PL 89: PŘEDLOHA PRO NÁPADY K NOVÉMU ŽIVOTNÍMU MOTTU

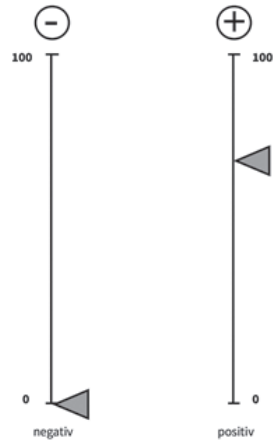
Přehled pro ostatní osoby / Mé oblíbené nápady:
(vlastní a cizí, pište prosím čitelně)

Výběr nového životního motta

Zpracování Pracovního listu.
Skupinové kolečko – Můj obrázek, mé přání, mé nové životní motto (současný stav).

PL 90: VYHODNOCENÍ MÉHO KOŠÍKU NÁPADŮ K NOVÉMU ŽIVOTNÍMU MOTTU

Následující hesla, cíle a nápady z mého košíku mají hodnocení afektu 0–a minimálně 70+ a jsou to mé oblíbené nápady:



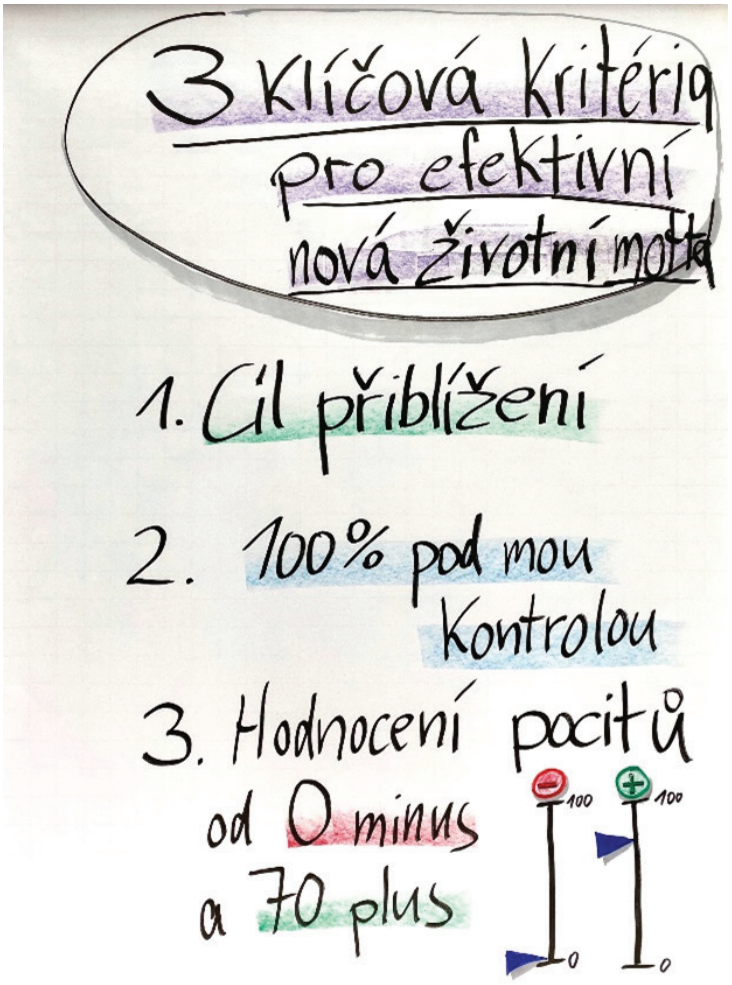
Mé nové životní motto (z košíku nápadů nebo samostatně vytvořené)

TŘI KLÍČOVÁ KRITÉRIA PRO ÚČINNÉ NOVÉ ŽIVOTNÍ MOTTO

Nové životní motto musí být formulováno jako cíl přiblížení.

Výchozím bodem pro pochopení tohoto kritéria je rozlišování cílů přiblížení a cílů zabránění. Motto má pojmenovávat směr, požadovaný stav, jemuž se účastníci chtějí přiblížit. Nesmí naopak obsahovat aspekty zabránění, ať už formulované přímo nebo skrytě.

- příklad cíle přiblížení: „Procházím životem klidně a sebevědomě."
- stejné téma jako cíl zabránění: „Nechci se už cítit vystresovaně a nejistě."
- stejné téma jako skrytý cíl zabránění: „Jdu si bezstarostně svou cestou."



FLIP 12

V jazyce sice cíle formulujeme pomocí slov, avšak slova potřebují vnitřní obrazy, aby pro nás byla pochopitelná. Až díky souvisejícím obrazům se v našem mozku mohou pro slova nebo věty shromažďovat vhodné asociace, které jim propůjčují význam. K negacím jako „ne", „žádný" nebo „bez" nelze vytvářet pozitivní obrazy. Místo toho se v mozku vytvoří asociace přesně ke slovu, kterému se máme vyhnout. Kdo už tedy „nechce být vystresovaný", povzbudí svůj mozek k tomu, aby vytvářel asociace k tématu stresu. A na slovo stres jsou opět navázány negativní afekty. Slova vyvolávající negativní afekty zase narušují klíčové kritérium 3, které vyžaduje hodnocení afektů s aktivací zdrojů. U klíčového kritéria cíle zabránění se musí dbát na to, aby byla v novém životním mottu obsažena pouze slova vytvářející obrazy, které si chce účastník spojit se svým novým postojem. Protože si však účastník svou první verzi nového životního motta naformuloval již výhradně se slovy, která byla vybrána z košíku nápadů s bilancí afektů od 0–a 70+, je klíčové kritérium 1 v mnoha případech výborně splněno již v této fázi programu.

Při použití klíčového kritéria 1 je však ještě musíme dbát i na skryté cíle zabránění a jejich náhradu pozitivními synonymy. Slovo zabránění „bezstarostně" se dá například nahradit jedním z následujících synonym: šťastně, spokojeně, klidně, radostně. Člověk se svého úmyslu jít „bezstarostně" svou cestou ve svém novém životním mottu nemusí vzdát, musí však použít pozitivně formulované synonymum. Pro které slovo se nakonec rozhodne, je jeho věc. V případě pochybností lze jako diagnostický nástroj použít hodnocení afektů. Další příklady skrytě vyjádřených cílů zabránění jsou např.: nezatížený, neomezený, nevázaný apod.

2. Nové životní motto musí být plně pod vlastní kontrolou

Druhé kritérium říká, že k naplnění motta musí dospět jen a pouze jeho autor. To znamená, že dosažení a uskutečnění nového životního motta musí být výlučně pod kontrolou „majitele" nového životního motta. Walter & Peller (1994, s. 78) to popisují takto:

„Cíl nesmí záviset na tom, že se nejprve změní něco jiného nebo někdo jiný." (Vlastní účinnost, 1. 3. 2.2)

Toto kritérium se nesmí podceňovat, proto se musí dobře vysvětlit a zdůvodnit a mělo by se důkladně dohlížet na jeho dodržování. Kritérium je pojistkou, že účastníci najdou rozumnou cestu mezi (často nevědomými) záchvaty všemocnosti na

straně jedné a ochromující slabostí na straně druhé.

Zaručuje prožití vlastní účinnosti, tedy onen faktor, který podle současných poznatků významnou měrou přispívá k psychickému zdraví. Účastníkům umožňuje zkušenost, že sami mohou velmi dobře něco změnit a něčeho dosáhnout. Současně je chrání před tím, aby na sebe brali odpovědnost za věci a události, které – při pohledu zvenčí a se střízlivým úsudkem – prostě a jednoduše nemohou ovlivnit. Chrání je před přetížením a vyhořením i před tím, aby si nezdravě a neodůvodněně připisovali některé neúspěchy. Místo toho tu je rámec pro přiměřené převzetí odpovědnosti, který umožňuje jasnou kontrolu nad úspěchy, a udržitelně tak dokáže posilovat jednání vedoucí k cíli. Pod vlastní kontrolu nespadají například cíle, které jsou formulovány jako „umím zákazníka nadchnout" nebo „vytvářím ve své rodině harmonii". Lektor musí účastníkům psychologický koncept přesvědčení o kontrole dobře vysvětlit, protože laici často chápou slovo „kontrola" v obvyklém smyslu jako „kontrolovatelnost" a „moc". Přesvědčením o kontrole máme na mysli kontrolu ve smyslu sebekontroly, tedy kontroly nad vlastním jednáním. Nové životní motto musí být formulováno tak, aby se mohlo aktivovat nezávisle na jiných osobách a aby jeho „majitel" mohl jednat samostatně na základě svého nového postoje.

3. Nové životní motto musí mít hodnocení afektů od 0–a 70+

Hodnocení afektů pomáhá jak dotyčnému člověku, tak skupině jako celku i lektorům při zjišťování, zda bylo individuální nové životní motto nalezeno. Dotyčný člověk má na základě hodnocení afektů možnost informovat lektory a celou skupinu o momentálním „stavu afektu" svého nového životního motta a tím dát jasně najevo, zda ještě něco potřebuje. Pokud tomu tak je, pak jde o to, kterým afektivním směrem se má tato podpora ubírat. Dále se většinou musí sledovat hodnocení afektů od 0– a 70+, protože vyvolává zjevné somatické markery. V centru práce s tímto kritériem stojí již (v kapitole 2. 1. 2.1) popsaný koncept „somatických markerů" (Damasio 1994). Zjednodušeně vyjadřuje toto: Naše tělo reaguje – zpravidla nezávisle na vědomém vnímání – na reálné nebo imaginární situace spontánní hodnotící tělesnou reakcí (somatické markery), která nám signalizuje, zda je tato situace „dobrá", a tudíž stojí za vynaložené úsilí, nebo „špatná", a tudíž bychom se jí měli vyvarovat.

Somatický marker „označuje" na základě zkušeností každou vzniklou situaci (tedy včetně imaginárních cílů), a to velmi rychle, ještě dřív, než se zapojí naše vědomé/rozumové hodnocení s nálepkami „výhodné/přijmout" nebo „nevýhodné/ignorovat". Tento druhý rozhodovací systém fungující souběžně s naším vědomím/rozumem využijeme při našem nácviku tak, že uplatníme hodnocení afektů k hodnocení nového životního motta. Touto kontrolou bude zaručena synchronizace rozumu a pocitu, což je ústřední předpoklad pro udržitelné transformování cílů do jednání.

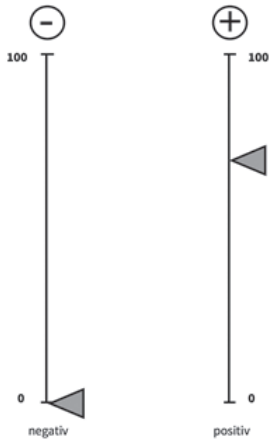
Samostatná práce: **Pracovní list 91: Vylepšení mého nového životního motta kritérii**

Systematická optimalizace nového životního motta

Samostatná práce: **Pracovní list 92: Systematické vylepšení mého nového životního motta**

PL 91: VYLEPŠENÍ MÉHO NOVÉHO ŽIVOTNÍHO MOTTA KRITÉRII

Klíčová kritéria
Nové životní moto musí
• být formulováno jako cíl přiblížení
• být plně pod vlastní kontrolou
• mít hodnocení efektů od 0- a 70+



Můj úkol pro košík nápadů

Toto klíčové kritérium ještě neodpovídá:

Lidé, kteří mi budou poskytovat nápady, by měli udělat toto:

PL 92: SYSTEMATICKÉ VYLEPŠENÍ NOVÉHO ŽIVOTNÍHO MOTTA

Oblast použití
Kdy, kde, s kým a jak často chci uplatňovat postoj definovaný cílem
– v práci, v soukromém životě?

Důsledky
Co se stane, když realizuji své nové životní motto, co se změní v mém životě (situace, vztahy)?

Osobní zisky a ztráty
Co bude můj zisk a jak se to projeví?

Existuje něco, čeho budu muset při dosahování cíle zanechat?

107. SEZENÍ: NOVÁ MOTTA A OBRÁZKY

Skupinové kolečko
Můj obrázek, mé přání, mé nové životní motto (současný stav).

Tři klíčová kritéria pro účinné nové životní motto – *opakování*

Diagnóza klíčových kritérií pomocí košíku nápadů (v případě potřeby). Na konci by mělo každé nové životní motto splňovat klíčová kritéria

Zapsání nového životního motta do **Pracovního listu 93: Mé nové životní motto v dnešním pojetí**.

PL 93: MÉ NOVÉ ŽIVOTNÍ MOTTO V DNEŠNÍM POJETÍ

108. SEZENÍ: ZÁSOBNÍK ZDROJŮ

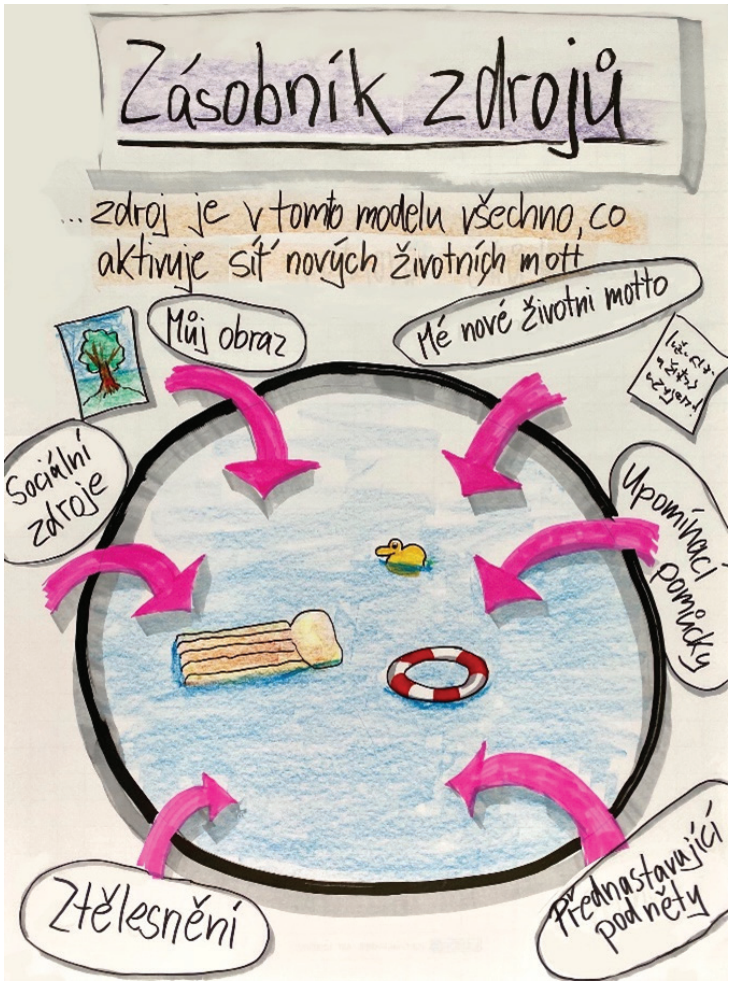
Pohled zpět / výhled

Skupinové kolečko: Můj obrázek, mé nové životní motto

Optimalizace nového životního motta
Nové životní motto účastníků se v případě nutnosti optimalizují. Případně lze v zásobnících nápadů dohledat synonyma.

Od nového životního motta k zásobníku zdrojů

Zásobník zdrojů a neuronová plasticita
Zdroje a zásobník zdrojů

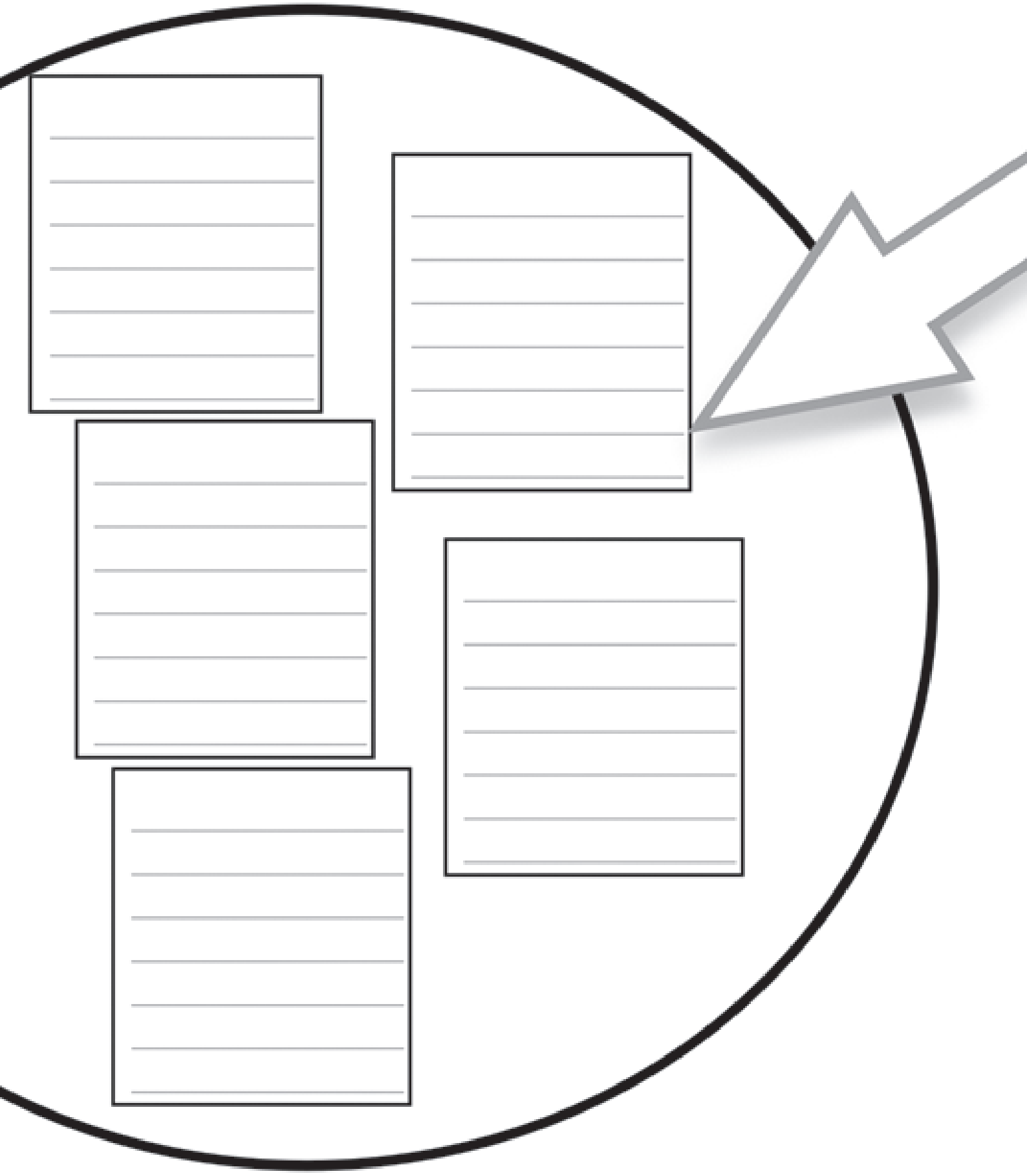


FLIP 13

Všechno, co je vhodné k tomu, aby vytvářelo, aktivovalo nebo posilovalo žádoucí neuronové zdroje vzruchů, se v tomto pojetí pokládá za zdroj. Vycházíme proto z velmi široké definice, jak ji navrhuje např. Grawe (1998). Jako příklady zdrojů uvádí „motivující snahy, cíle, přání, antipatie, zájmy, přesvědčení, hodnoty, vkus, postoje, vědomosti, vzdělání, schopnosti, zvyklosti, styly interakcí, fyzické charakteristiky jako vzhled, síla, vytrvalost, finanční možnosti (…)." (s. 34)

Pro vybudování zásobníku zdrojů jsou prvořadé osobní zdroje existující v každém jedinci. Při tom chápeme nové životní motto vytvořené v nácvikové fázi 2 jako novou neuronovou síť a všechno, co dokáže podpořit aktivizaci této sítě, považujeme za zdroj. Vyjádřeno terminologií paměťové psychologie se nová neuronová síť reprezentující nové životní motto ukládá v následující nácvikové fázi na co možná nejvíce kodifikačních úrovních – jde tedy o „multikodifikaci. Jaký typ osobních zdrojů nakonec každý z účastníků použije pro dosažení svého nového životního motta, je – jak ukazuje zpětná vazba od účastníků – velmi různorodé, respektive zcela individuální, proto zde nabízíme vědomě co možná nejširší paletu možností, aby si každý mohl najít svůj optimální zdroj. V průběhu nácviku se budují různé typy zdrojů. Souhrn možných zdrojů nazýváme „zásobník zdrojů" a můžeme si ho představit jako bazén. Po skončení programu ve většině případů vykrystalizuje obliba jednoho nebo dvou typů zdrojů. Je to zcela běžný průběh, protože všechny vypracované zdroje jsou schopny aktivovat žádoucí neuronovou síť, může každý pracovat s tím typem zdrojů, který je pro něj nejjednodušší a který ho nejvíc baví. Zásobník zdrojů se bude nyní postupně dobudovávat a kompletovat. Konkrétní zdroje, které každý z účastníků bude pro sebe pokládat za relevantní, se opět dokumentují v pracovním sešitu **(Pracovní list 94: Můj osobní zásobník zdrojů)**.

PL 94: MŮJ OSOBNÍ ZÁSOBNÍK ZDROJŮ



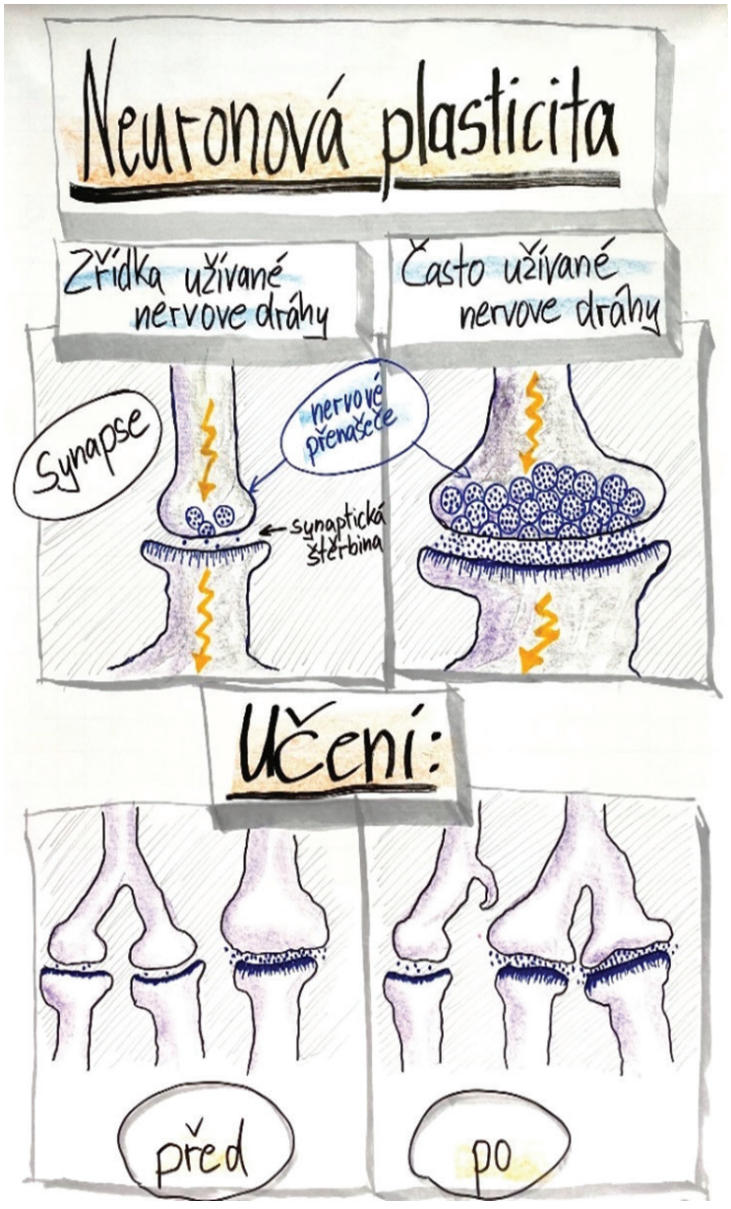
Budování zdrojů začíná upozorněním lektora na již existující zdroje. Pro mnoho lidí je obrázek zvolený ve fázi 1 silným zdrojem.

Obrázek a nové životní motto mohou být centrální a potenciálně vysoce účinné zdroje.

Proto se obrázek zvolený ve fázi jedna a nové životní motto formulované ve fázi dva zaznamenají do zásobníku-bazénu jako první zdroje **(Pracovní list 94: Můj osobní zásobník zdrojů)**.

NEURONOVÁ PLASTICITA

Vědecky už bylo dokázáno, že náš mozek je až do vysokého věku schopen zásadních, ba dokonce strukturálních změn. Tato takzvaná neuronová plasticita umožňuje neustále nové přizpůsobování jedince požadavkům vyplývajícím z interakce s okolím. Mozková spojení, která úspěšně vzniknou během takové optimalizace, se dále posilují, protože se s velkou pravděpodobností budou využívat i při budoucím rozhodování a jednání. Méně úspěšné a/nebo méně používané neuronové dráhy ztrácí na účinnosti. Tyto postupy lze ilustrovat na zjednodušených ilustracích.



FLIP 14

Vždy, když se člověk něco nového naučí, probíhají v mozku stále tytéž neurobiologické mechanismy. Je přitom zcela irelevantní, zda se chce člověk učit francouzsky, hrát na trumpetu nebo se chce naučit používat v praxi své nové životní motto. Jakmile se člověk učí něco nového, spojují se v mozku nervové buňky. Toto spojení probíhá prostřednictvím kontaktních míst, takzvaných synapsí. Na receptorech synapsí se při každém použití tohoto spojení uvolní přenosové látky. Čím více a čím častěji se přenosové látky uvolňují, tím je spojení silnější. Čím silnější je spojení, tím snáze se lze k němu vrátit. To, co probíhá na synapsích, lze připodobnit k posilování svalů. Čím častěji se sval používá a trénuje, tím se stává silnějším.

Nové životní motto vytvořený účastníky lze chápat – přinejmenším z hlediska jeho specifického zformování – jako nově vytvořený spoj mezi několika nervovými buňkami v mozku. Takový spoj se nazývá neuronová síť. Otázka nyní zní, jak se tato nová a zatím nedokonalá neuronová síť může posílit. Nové životní motto se musí dobře naučit, aby se dal účinně aktivovat a měl šanci se podílet na řízení rutinního jednání, které se vyvinulo v uplynulých letech a desetiletích a zpravidla se také automatizovalo. Obrazně řečeno jde o to, aby se z „úzkých neuronových pěšinek vytvořily široké dálnice“. To lze uskutečnit tak, že účastníci budou svou novou neuronovou síť často používat, a současně tak budou dosahovat co nejvíce úspěchů.

SPOUŠTĚČE CÍLE, UPOMÍNACÍ POMŮCKY A PŘED NASTAVUJÍCÍ PODNĚTY

FLIP 15

Výše popsaná častá aktivace neuronové sítě, která konstituuje nové životní motto, může probíhat nejrůznějšími způsoby: Setkáváme se s ní přirozeně tehdy, když v reálné situaci proběhne příslušná sekvence jednání. K aktivaci ale dojde i tehdy, proběhnou-li odpovídající neuronové spoje pouze na mentální úrovni. K tomu postačí upomenutí na nové životní motto nebo jakákoliv asociace prvku, který je s ním spojen.

Upomínání slouží různé pomůcky. Model zdrojů pracuje s pojmem upomínacích pomůcek jako nadřazeným pojmem pro všechny druhy předmětů, jimiž se vyvolávají asociace na nové životní motto. Upomínací pomůcky tedy bezprostředně souvisejí s vytvořeným novým životním mottem. Lze je používat dvěma způsoby: buď na úrovni vědomí jako spouštěče cíle, nebo na úrovni nevědomí jako tzv. primes, před nastavující podněty. Spouštěč cíle se používá na vědomé úrovni, když chce člověk v určité situaci vědomě aktivovat nové životní motto a tím nové jednání. Jako před nastavující podnět se označuje upomínací pomůcka, když se žádoucí neuronová síť aktivuje nevědomě (aniž by k tomu byla vynaložena vědomá pozornost), čímž se síť trvale posiluje a prohlubuje (nevědomé učení). Různé možnosti posilování neuronové sítě nového životního motta jsou znázorněny na flipu Multikódování

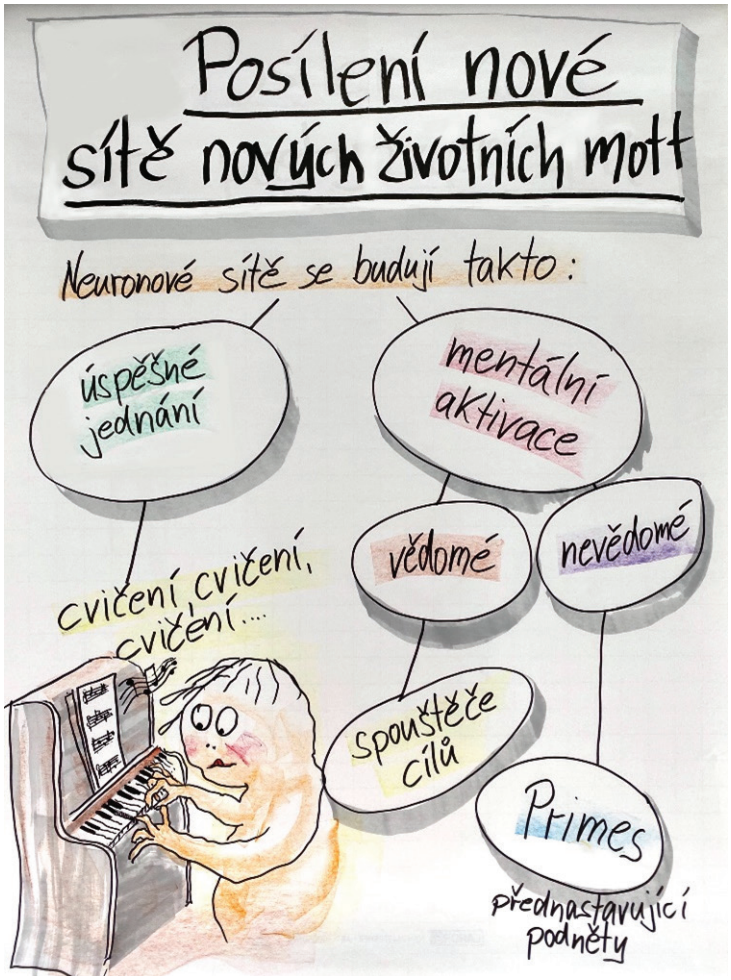
Na tomto místě je důležité osvětlit poněkud podrobněji téma nevědomého učení pomocí před nastavujících podnětů. V psychologii znamená priming „aktivaci" nebo také „ražení cesty". Zvyšuje pravděpodobnost výskytu reakce díky aktivačnímu podnětu (před nastavujícímu podnětu). Tento způsob zpracování vjemů zajišťují nevědomé procesy. Doprovodná vědomá pozornost není nutná. Lze proto říci, že priming umožňuje nevědomé učení. Pro všední den je proto priming zvlášť vhodný, protože se jeho účinek rozvíjí, jakmile byl před nastavující podnět jednou nainstalován.
Kromě jednorázového vytvoření není zapotřebí dalších speciálních opatření k tomu, aby se neuronová síť nového životního motta aktivovala a posilovala tak svou účinnost.

Primingem se v mozku nevědomě aktivují neuronové sítě. Tímto způsobem lze jednoduše ovlivňovat lidské chování. Jak už bylo vysvětleno, je nové životní motto první důležitý krok pro vytvoření nové neuronové sítě. Již tím dojde v mozku k novému spojení nervových buněk. Priming se používá proto, aby se na úrovni nevědomí mohla co nejčastěji aktivovat síť nového životního motta. Čím častěji se spojení aktivuje, tím rychleji síť roste a tím snáze se k ní lze vracet, kdykoliv je to zapotřebí.

Priming se často a s oblibou uplatňuje v marketingu. Propiska, kterou jsme dostali při poslední návštěvě autosalonu, nám autosalon připomene. Obchodníci s vínem vědí, že se při poslechu francouzských šansonů tvořících hudební kulisu prodá více francouzských červených vín. Priming se však používá i k nekomerčním účelům. Skutečným mistrem primingu je katolická církev. Kostely a jejich věže jsou priming. Kostelní zvony a vyzvánění jsou priming. Kříže na stěnách jsou priming. Priming je ale samozřejmě zakotven i ve všech předmětech, které máme doma a na pracovišti. Váza od tchýně, hrníček na kávu od bývalé přítelkyně nebo fotky z dovolené v rámečku – to vše je priming.

UPOMÍNACÍ POMŮCKY A PRIMING V PRAXI

Zde se musí dát účastníkům najevo, že prostředí, v němž má jednání směřovat k cíli, musí být vybaveno upomínacími pomůckami. Řada lidí má představu, že jedno rozumové rozhodnutí stačí k tomu, aby jednání směřovalo k cíli. Člověk ale musí svému nevědomí poskytnout velké množství příležitostí k učení, pokud nevyužívá možnost primingu. Lektor účastníky povzbudí k tomu, aby využívali tuto výbornou a jednoduchou možnost aktivace a posilování sítě nového životního motta.



FLIP 16

Měli by se obklopit co největším počtem vhodných upomínacích pomůcek, aby tak posilovali síť nového životního motta nevědomě (pomocí před nastavujících podnětů) a vědomě (pomocí spouštěčů cílů).

Během nácviku je z didaktického hlediska vhodné i to, aby se upomínací pomůcky (jak před nastavující podněty, tak spouštěče cíle) vysvětlily na nějakém příkladu. Pro tyto účely napíše lektor jedno nové životní motto některého účastníka na flipchart a skupina k němu vymyslí upomínací pomůcky, s nimiž by dotyčný mohl pracovat. Při této práci ve skupinovém kolečku se účastníci musí upozornit na následující zásady:

U upomínacích pomůcek, které se používají v rámci nácviku se jedná vždy o předměty. Vůně a hudba se zde za předměty také pokládají, protože je k nim zapotřebí předmět, aby mohly být přenášeny. Melodie, kterou si pobrukujeme v myšlenkách, je všeobecný zdroj aktivace sítě nového životního motta, a proto se samozřejmě může použít také, nejedná se však o upomínací pomůcku. Upomínací pomůckou se melodie stává tehdy, uložíme-li si ji jako vyzváněcí tón telefonu nebo jako hudbu při buzení.

Jako upomínací pomůcky se vyhledávají pouze předměty, jejichž disponibilita podléhá vlastní kontrole. Například pro nové životní motto „Dopřeju si ostrov klidu“ nepatří do kategorie upomínacích předmětů představa prázdnin u moře, ale hodil by se např. katalog cestovní kanceláře. Prázdniny u moře však mohou být samozřejmě využity jako všeobecný zdroj. Z didaktického hlediska se zde jedná o to, aby účastníci porozuměli tomu, co je přesně míněno pojmem „upomínací pomůcka“.

Předměty, které byly zvoleny jako upomínací pomůcka, musí být schopny aktivovat nové životní motto pomocí asociací. Zda se tomu tak v konkrétním případě děje, si rozhoduje každý sám.

Upomínací pomůcky mohou být mobilní nebo stacionární. Mobilní upomínací pomůcky jsou předměty, které s sebou člověk může nosit. Patří sem například přívěšky ke klíčům, šperky, parfémy a oblečení. Stacionární upomínací pomůcky jsou naopak vázány k nějakému pevnému místu. Sem patří například závěsy, obrázky, povlečení nebo pokojové rostliny.

Košík nápadů pro upomínací pomůcky

Rychlý košík nápadů s 2 řadami účastníků sedícími proti sobě, 3 posuny na vedlejší místo ve směru hodinových ručiček. 2 minuty na osobu.

Samostatná práce: **Pracovní list 95: Posílení neuronové sítě díky upomínacím pomůckám**

PL 95: POSÍLENÍ NEURONOVÉ SÍTĚ – UPOMÍNACÍ PŘEDMĚTY

Sestavte seznam 5 mobilních (nositelných) a 5 stacionárních (napevno umístěných) upomínacích pomůcek, které vám pomohou co možná nejčastěji aktivovat vaši novou neuronovou síť a které si osvojíte během následujících 10 dní:

pevné	**mobilní**
1.	**1.**
2.	**2.**
3.	**3.**
4.	**4.**
5.	**5.**

Skupinové kolečko

Můj obrázek, mé nové životní motto, mé upomínací pomůcky

Na konci by měl mít každý 10 nápadů na upomínací pomůcky, které si bude moci během příštích 10 dnů obstarat.

PŘEDSTAVENÍ PRINCIPU DÁRKU

Pro tyto účely se nejprve objasní princip dárku. Každý účastník napíše na kartičku své jméno, svůj obrázek a své nové životní motto. Karty se zamíchají a každý účastník si vytáhne jednu. (Pokud si vytáhne svoji, tak ji vrátí.)

Úkolem je vymyslet nebo vytvořit upomínací pomůcku pro člověka, jehož kartička byla vytažena.

Během 5 sezení (týdnů) se předají „upomínací dárky". Lektor by měl účastníky explicitně upozornit na to, že by měli při hledání upomínací pomůcky pro „obdarovaného" dbát na to, aby se hodila k novému životnímu mottu daného člověka. Jako maximální částka za dárek se stanoví cca 50 Kč, (ve věznici do nominální hodnoty), aby nikomu nevznikly nepřiměřené náklady.

Každý účastník přinese na příští sezení jednu ze svých vlastních upomínacích pomůcek.

109. SEZENÍ: EMBODIMENT

Pohled zpět / výhled
Zasazení aktuální situace, ve které se momentálně v programu nacházíme.

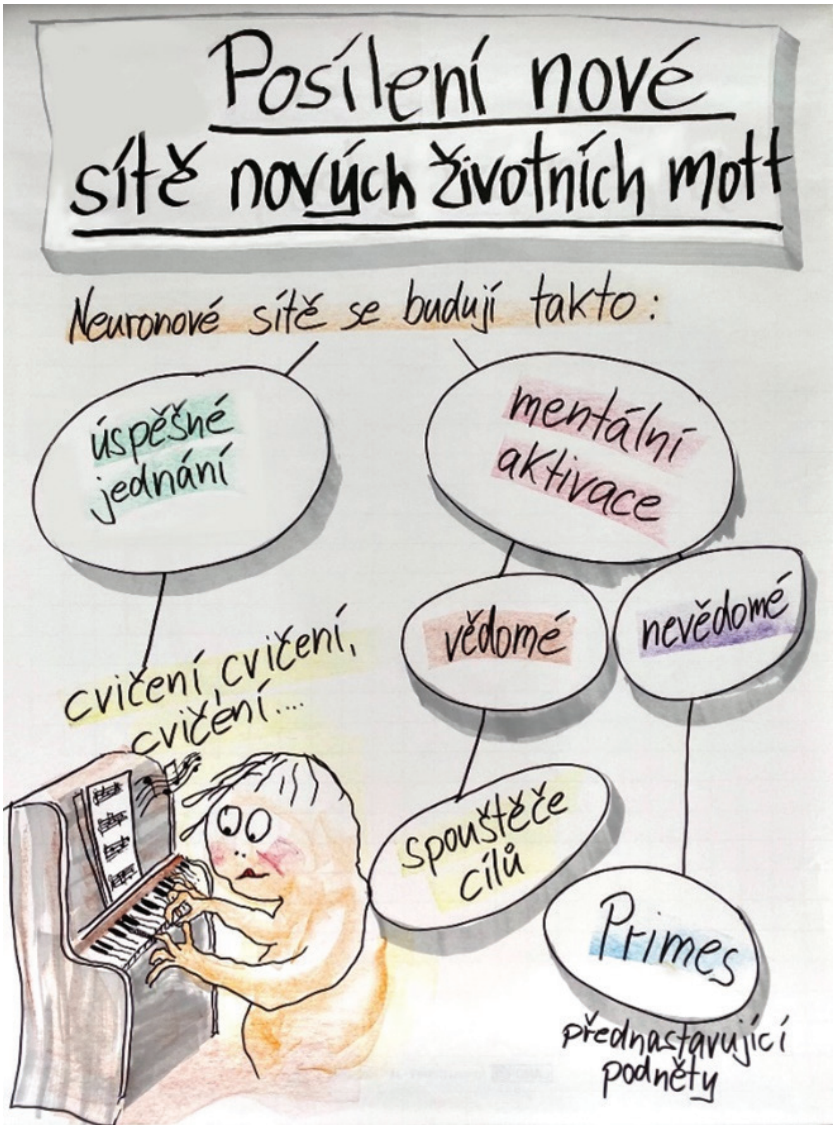
Skupinové kolečko: Můj obrázek, mé nové životní motto, mé upomínací pomůcky, prezentace

Embodiment neboli ztělesňování (teorie)

V následující etapě jde o využití dalšího a velmi účinného zdroje pro multikódování neuronové sítě, tedy našeho těla. V západních kulturách je bohužel stále situace taková, že řada lidí si práci s tělem spojuje s „nějakou trapnou" ezoterikou. Takové lidi je nejdřív nutné přesvědčit, proč by se měli odvážit do tohoto pro ně dosud neprobádaného terénu. Proto je zde nutný úvod do tématu s věcnými a vědecky podloženými znalostmi. Pro mnoho účastníků je užitečné, když si i z rozumového pohledu zdůvodní, proč by měli s tělem aktivně pracovat. Řada zajímavých experimentů, o nichž lze v rámci programu referovat, je uvedena i ve STORCH et al. (2010).

Budování individuálního embodimentu probíhá během nácviku v několika krocích a je provázeno podněty, flipy a dvěma jednoduchými cvičeními s vlastními zkušenostmi, která ještě před vlastním embodimentem usnadní přípravu na práci s tělem. Na začátku se účastníci seznámí s teorií embodimentu.

Pomocí flipu se jim přiblíží vzájemná interakce mezi tělesnými a psychickými procesy.



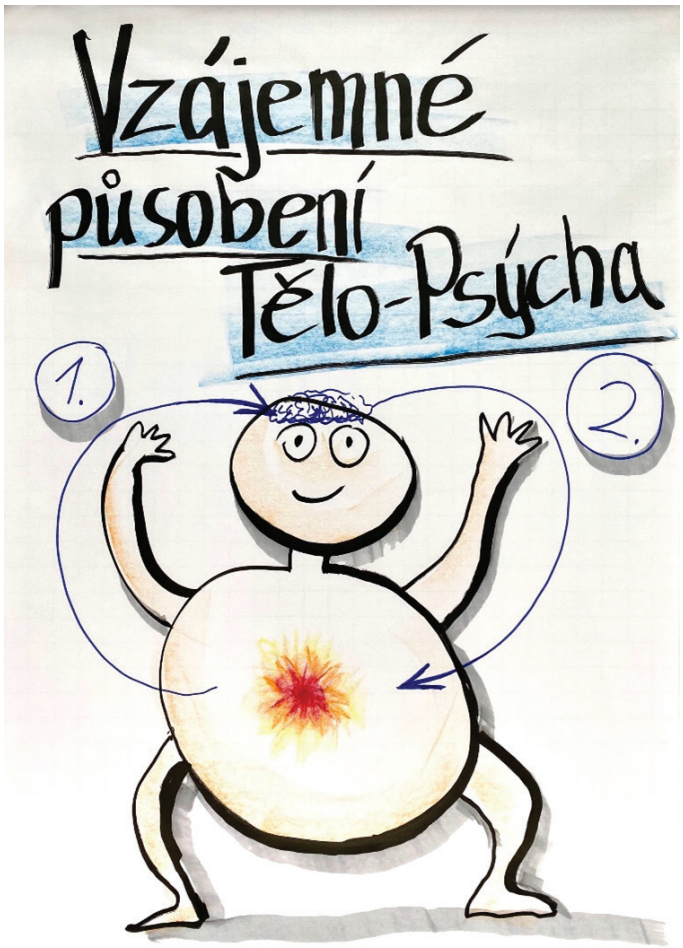
FLIP 16

Aby se ozřejmila vzájemná interakce číslo jedna – vliv těla na psýchu – začne se malým experimentem s držením těla, který má pomoci prožít vliv držení těla na kognitivní a afektivní úrovni. Lektor nejprve požádá účastníky, aby zaujali pokud možno rovnou polohu, seděli vzpřímeně a dívali se před sebe (jak to doporučují fyzioterapeuti). Poté je vyzve, aby se v tomto tělesném postoji cítili nešťastní, méněcenní a neschopní jakéhokoliv jednání. Výsledek je jasný – úkol je sotva řešitelný.

Aby se konkrétně dala přiblížit i vzájemná interakce číslo dvě – vliv psýchy na tělo, provede se s účastníky pokus s „přetočením paže". Účastníci se postaví tak, aby mohli pohodlně rozpažit, volně se otáčet, ale aby se vzájemně nedotkli. Postoj musí být stabilní, nohy rozkročené na šíři boků, horní část těla v obvyklém postoji, paže volně svěšené. Každý dbá na to, aby si místo, na němž stojí, přesně udržel po dobu trvání celého pokusu.

V první části cvičení dostanou účastníci pokyn, aby rozpažili do výše ramen. V této pozici natočí horní polovinu těla (je libovolné, zda doleva nebo doprava) do maximální možné polohy. Bod, kam až jejich ruka maximálně dosáhne, si musí přesně zapamatovat. Poté se vrátí do své výchozí polohy (horní polovina těla v normální poloze, paže volně svěšené, nohy stále na stejném místě). V této výchozí poloze účastníci zůstanou a nyní provedou druhou část cvičení, která se provede výlučně na mentální úrovni. Budou dělat totéž, ale jen ve své fantazii – s jedním podstatným rozdílem: když při otáčení dosáhnou maximálního bodu, dá jim lektor pokyn, aby se zcela volně a lehce pootočili ještě o výrazný kus dál, za dosavadní značku maximální polohy. Poté se ve své fantazii vrátí zpátky do výchozí polohy. Po krátké pauze se tento krok provede ještě jednou s tím rozdílem, že účastníci nyní nedosáhnou jen ke své první značce maximální polohy, nýbrž snadno a hravě i za svou druhou značku. Účastníci se mentálně znovu vrátí do své výchozí pozice. Třetí a poslední část cvičení se poté znovu uskuteční v reálu. Pokyny a průběh jsou stejné jako v první části cvičení. Výsledek je u téměř všech účastníků přesvědčivý: bez námahy se pootočí o výrazný kus dál než při svém prvním usilovném pokusu. Po této zkušenosti s účinkem psýchy na tělo představí lektor jednu až dvě vědecké studie o této interakci (viz publikace uvedená v kapitole 1. 3. 3.2 a dále STORCH et al. 2010).
Také opačné uspořádání, kdy se mají účastníci ve zkřivené a svěšené poloze a s pohledem do země cítit šťastní, sebevědomí a plní energie, představuje pro účastníky těžko řešitelný úkol.

V návaznosti na to lektor objasní účinek těla, resp. držení těla na psýchu na základě jednoho či dvou vědeckých experimentů (viz kapitola 1. 3. 3.2 a STORCH et al. 2010). Výsledek první vzájemné interakce zní: držení těla má výrazný vliv na vnitřní procesy, jako jsou pocity, myšlenky, sebehodnocení, úroveň aktivity a chuť jednat.

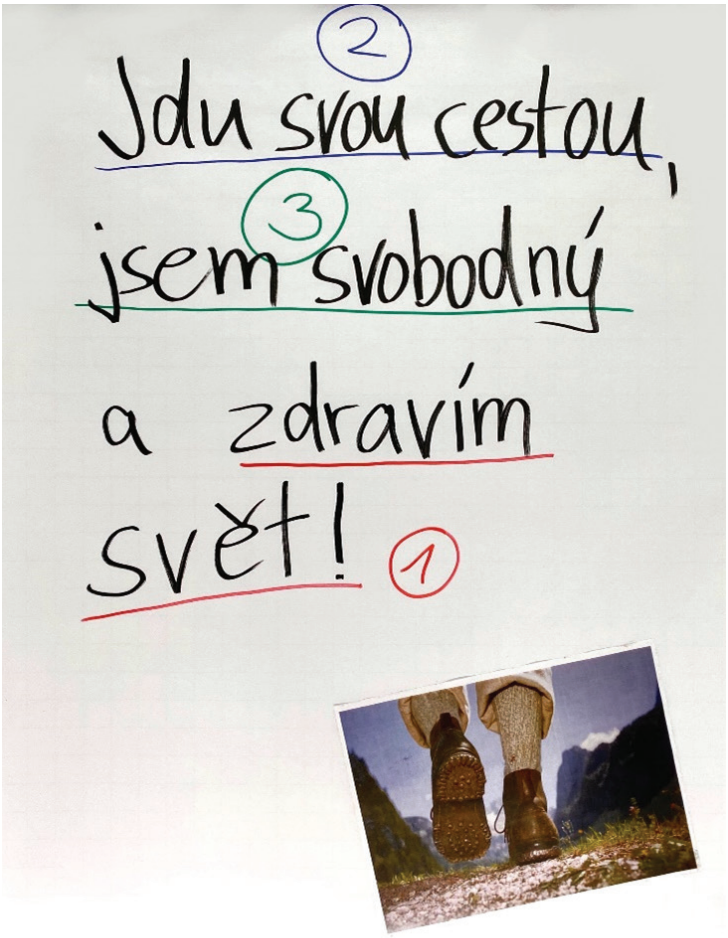


FLIP 17

Úkol, který z toho vyplývá, je jasný. Je potřeba zjistit, jaké specifické držení těla koresponduje s vytyčeným novým životním mottem tak, aby zaujetí tohoto držení těla nové životní motto podporovalo a/nebo v rámci dané situace aktivovalo. Práce s embodimentem probíhá ve dvou fázích - viz flip. V první fázi se vypracuje „makroverze" (tj. přehnaně zvýrazněná verze) držení těla, která by mohla podpořit aktivaci a posílení nového životního motta. „Makroverze" není určena pro provádění na veřejnosti a je chápána jako určitý typ „soukromé gymnastiky". Ve druhé fázi může být převedena do méně nápadné podoby, které – přizpůsobeny situaci – mohou být nepozorovaně prováděny na veřejnosti. Zde hovoříme o mikropohybu. Mikropohyb se vytváří pro konkrétní situaci ve fázi 4.

EMBODIMENT V MAKROVERZI NEBOLI ZVÝRAZNĚNÁ VERZE ZTĚLESŇOVÁNÍ

Abychom si udělali základní představu o tom, co lze chápat jako „makroverzi" výše zmíněného embodimentu, může lektor předem odkázat na to, že se zde zpravidla jedná o sled pohybů, které lze přirovnat k cvičení jógy nebo tai-či. Pomocí „makroverze" může účastník v případě potřeby aktivovat a posílit své nové životní motto a příslušnou neuronovou síť a současně vytvořit potřebnou afektovou situaci. Sled sekvencí cvičení tvořících makroverzi je představen na flipu. Doporučujeme, aby byl přesný postup vysvětlen na příkladu jednoho z účastníků a aby se jednou ve skupině demonstrovalo vypracování embodimentu v makroverzi, tj. ve zvýrazněné verzi držení těla.



FLIP 18

Na začátku napíší všichni účastníci své nové životní motto velkými písmeny na své vlastní papíry na flipchart. Poté se rozdělí do malých skupinek tvořených nejméně čtyřmi osobami. Následuje společná ukázka, po níž účastníci vypracují svou makroverzi ve skupinách. Skupina se dohodne na tom, čí nové životní motto se stane podkladem pro vypracování makroverze jako první (hlavní osoba; osoba č. 1), a určí, kdo bude zapisovatelem a současně bude hlídat čas (deset minut na osobu; osoba č. 2).

Na začátku se flip s novým životním mottem osoby, která je na řadě, připevní na nástěnku společně s obrázkem, na jehož základě bylo nové životní motto vytvořeno. Poté se ve skupině nejprve čistě kognitivně uvažuje o tom, z kolika pohybových prvků by se měla makroverze skládat. Nové životní motto se analyzuje s přihlédnutím k tomuto hledisku. Pokud z úvah vyplyne, že by se měl skládat z několika pohybových prvků, musí se zaznamenat také jejich pořadí. Skupina shromáždí nápady k počtu prvků i k jejich pořadí. Osoba č. 1 nakonec rozhodne, kolik prvků bude obsaženo v novém životním mottu a jak budou uspořádány. Takováto intelektuální příprava pomůže vždy, když mají účastníci zábrany vyjadřovat se svým tělem a k práci s tělesným postojem se stavějí odmítavě, což je případ většiny lidí naší kultury. Zda pak později, když se osoba č. 1 a skupina při svém pohybu zahřejí a vytvoří spontánní embodiment, skutečně vznikne přesně to, co bylo naplánováno v rozumové fázi, je už sekundární.

Pro demonstraci v plénu a následnou práci ve skupinách je důležité, aby se nejprve všichni členové skupiny narovnali tak, jak je jim to příjemné, aby mohli opustit svůj každodenní embodiment. Pokyn zní: „A nyní se prosím všichni příjemně narovnejte!" V návaznosti na to se dají všichni účastníci do pohybu. Tento bod je velmi důležitý a musí být lektorem dobře uveden a kontrolován. Nic totiž nezabrání vývoji embodimentu účinněji než skupina účastníků, která stojí před flipchartem a hloubá nad tím, jak by se asi mělo ztělesnit vyzařující teplo.

Embodiment vzniká vždy pouze z práce těla, nikoliv používáním rozumu. Proto se mají všichni dát do pohybu, i když by nové životní motto hlavní osoby znělo: „Pevně zakotven odpočívám v hluboké modři", a dalo by se tušit, že tento embodiment se má realizovat v klidu. V takovém případě se z pohybu přechází do „zakotvené modři". Na základě pohybu se hlavní osoba a členové skupiny snaží převést jednotlivé prvky nového životního motta na pohyb. Hlavní osoba, která nakonec obdrží košík nápadů, vyzkouší všechny varianty a vybere si takové formy pohybu a postojů, které se jí líbí a v nichž se cítí dobře. Lektor musí dbát na to, aby nějaký „rozumbrada" nevyprávěl, jak má embodiment například pro „zakotvenou modř" vypadat. V těchto případech lektor striktně zasáhne a upozorní na to, že nové životní motto náleží hlavní osobě, která ví sama nejlépe, jak se má ve své „zakotvené modři" cítit.

Kromě práce s tělem lze uplatnit také imaginaci. Můžeme si například klást otázku, zda při tělesném ztvárnění cíle pomůže, když si někdo například u nového životního motta „Pevně zakotven odpočívám v hluboké modři" představí, že stojí v modré vodě, nebo u nového životního motta „Obracím se ke slunci", že mu slunce hřeje do zad. Lze si také vytvářet obrazy k jednotlivým částem těla. Tak si například osoba s novým životním mottem „Tygřími pohyby se protancuji do mužského světa" představí tygří srst na rukou. Také nápady pro imaginaci se zaprotokolují a hlavní osoba si sama rozhodne, co se jí líbí a v čem se cítí dobře. Nácvik embodimentu u účastníků, kteří ve vyjadřování tělem nejsou tak zkušení, často začíná relativně drobnými gesty. Úkolem lektora, resp. malých skupin je zajistit, aby gesta byla zřetelně formulována a dotažena do maximálního výrazu. Někdy lze pozorovat i pohyby těla, které si hlavní osoba sama neuvědomuje. Také v tomto případě má lektor nebo skupina za úkol přesně pozorovat a podávat zpětnou vazbu, aby tyto pohyby mohly být zachyceny. Může jít například o směr pohledu nebo pousmání v koutcích úst, ale i o větší pohyby, jako je natažení prstů nebo zvednutí ramen. Z práce s embodimentem se často vyvine i nová formulace nového životního motta, neboť jeho „ztělesněním" se projeví nové aspekty a pocitové stavy.
U skupin do 6 účastníků má smysl vypracovat všechny makroverze ve společné skupině. U větších skupin se začnou individuální makroverze vypracovávat v malých skupinkách, jakmile se lektor přesvědčí, že je průběh všem přítomným jasný. U větších skupin by se měl v rámci tohoto sezení nacvičit příklad s každou skupinou zvlášť a skupiny by měly samostatně pracovat až při příštím sezení.

Práce ve skupině: Embodiment v makroverzi / pokračování

Udržitelné zapamatování výsledků

Po práci ve skupině následuje intenzivní samostatná práce. Slouží k dalšímu zhodnocení vypracovaného úkolu a udržení nejdůležitějších výsledků v zapamatovatelné podobě. Z popisů makroverzí embodimentu zapsaných během práce ve skupině asistentem zapíše každá osoba do **Pracovního listu 96: Moje makroverze ztělesnění**) nejprve prvky nového životního motta a poté napíše jednotlivé prvky makroembodimentu.

PL 96: MOJE MAKROVERZE ZTĚLESNĚNÍ

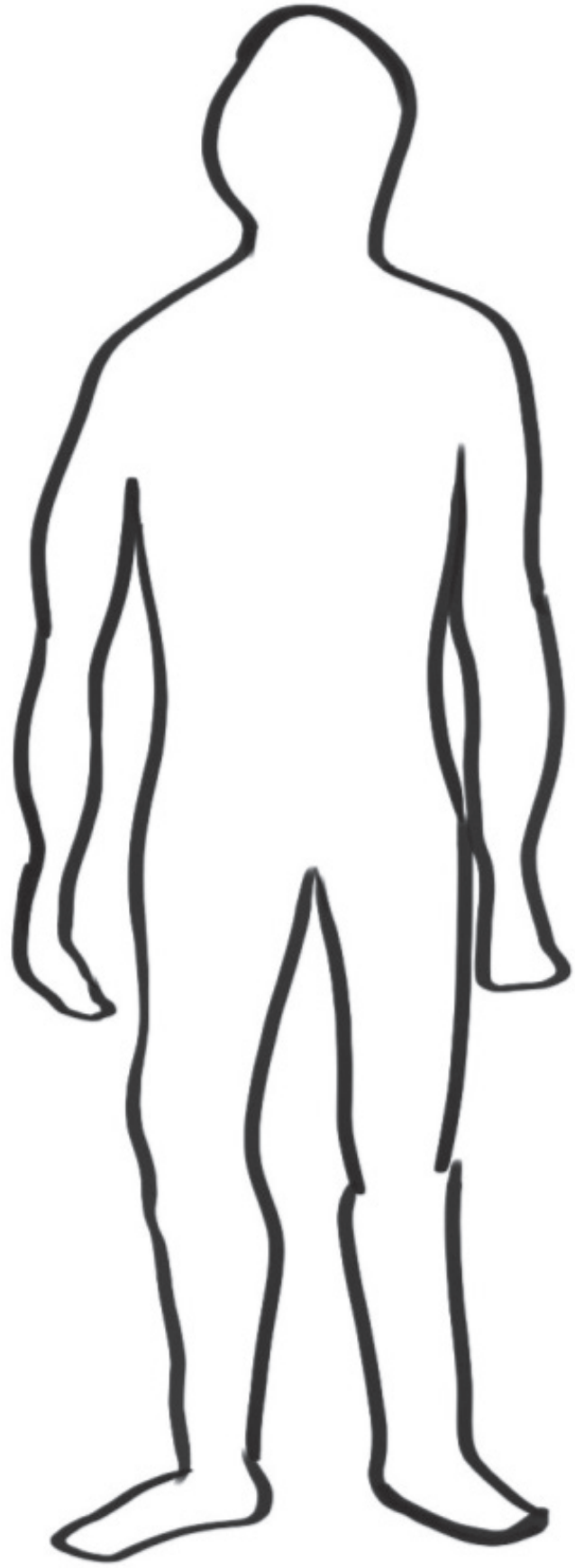
Mé nové životní motivy se skládá z těchto částí:	Můj makropohyb se skládá z těchto částí:

Aby se tato důležitá „úroda“ dala uložit ještě v dalším a názornějším režimu, zobrazí se pomocí obrázků. Účastníci nakreslí fixami obrázek svého vnějšího a vnitřního tělesného stavu do předem připravené abstraktní lidské postavy – **Pracovní list 97: Moje makroverze embodimentu (ztělesnění)**.

Mohou být připojeny i další rysy, pokud souvisejí s cílem. Vzniknou při tom barevné obrázky plné fantazie, které mohou někdy člověku zvenčí připadat až obskurně.

PL 97: MOJE MAKROVERZE EMBODIMENTU (ZTĚLESNĚNÍ)

Zakreslete do předlohy nebo sám nakreslete svůj embodiment-vnější stav a vnitřní postupy (postoj, dech, barvy, pocity, energie, symboly, okolí atd.



VYTVÁŘENÍ MIKROPOHYBU

Z makroverze lze odvodit malé mikropohyby, které jsou vyvinuty speciálně pro jednání zaměřené na cíl na veřejnosti. Takto lze vypracovat různé varianty například pro sezení (týmová porada), stání (prezentace) a pro pohyb (učitel při výuce). Cílem mikropohybu je aktivovat novou žádoucí neuronovou síť a navodit požadovanou náladu, aniž by to ostatní lidé zpozorovali nebo dokonce pociťovali jako komické a nepřirozené. Proto musí být mikropohyb šitý přesně na míru situaci, v níž chce člověk svůj embodiment vyvolat, aby mohl jednat podle svého nového životního motta. Proto zde vysvětlíme mikropohyb pouze teoreticky a ve fázi 4 bude následovat individuální vytvoření konkrétní situace.

110. SEZENÍ: MIKROPOHYB

Skupinové kolečko:

Každý účastník se skupinou sdílí:
Můj obrázek, mé nové životní motto, upomínací pomůcky, které již mám.
Situace, při níž jsem poznal, že mně pomohl postoj, který jsem si stanovil jako nové životní motto.
Ukázka makropohybu z minulého sezení (bude na něj navázáno vytvoření mikropohybu)

VYTVÁŘENÍ MIKROPOHYBU

Z makroverze lze odvodit malé mikropohyby, které jsou vyvinuty speciálně pro jednání zaměřené na cíl na veřejnosti. Takto lze vypracovat různé varianty například pro sezení (týmová porada), stání (prezentace) a pro pohyb (učitel při výuce). Cílem mikropohybu je aktivovat novou žádoucí neuronovou síť a navodit požadovanou náladu, aniž by to ostatní lidé zpozorovali nebo dokonce pociťovali jako komické a nepřirozené. Proto musí být mikropohyb šitý přesně na míru situaci, v níž chce člověk svůj embodiment vyvolat, aby mohl jednat podle svého nového životního motta. Z makroverze tedy odvodíme vhodný malý pohyb. Vhodný zde znamená, že se bude pozornost věnovat tomu, zda se mikropohyb provede například při sezení nebo stání, u stolu nebo před velkým publikem. V závislosti na tom se budou mikropohyby lišit. Tento pohyb by se měl provádět, aniž by současně přitahoval pozornost na dotyčného, resp. pohyb samotný. Pokud např. makroverze je velký krouživý pohyb obou paží, může být odvozený mikropohyb třeba lehké nenápadné kroužení rameny.

CÍLENÉ NAKLÁDÁNÍ S MÝMI ZDROJI

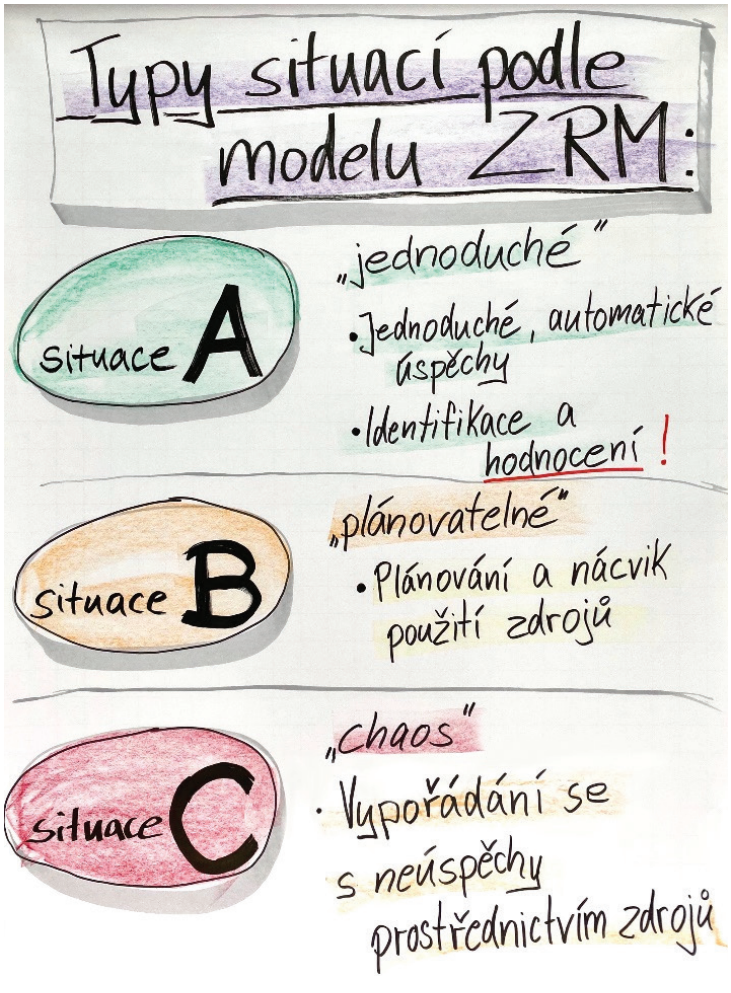
Tato etapa nácviku se zabývá třemi typy situací, s nimiž se účastníci mohou setkat ve svém každodenním životě. V GLM se označují jako typy situací A-B-C.

Ke každému typu situace se v GLM pojí speciální opatření, která umožňují optimálně nakládat s danou situací a cíleně používat vytvořené zdroje. V této fázi jde o to, aby účastníci byli co nejlépe připraveni na dobu po nácviku, kdy už budou chtít jednat podle svého nového životního motta.

TYPY SITUACÍ A-B-C (TEORIE)

Když už účastníci mají své nové životní motto a vědí, které typy zdrojů mají v souvislosti s ním k dispozici, nastává otázka, jak se má nové životní motto konkrétně realizovat v praxi. Řada běžných nácviků by na tomto místě začínala tím, že by se vytyčený cíl rozdělil na dílčí cíle, které by se dále dělily na menší jednotky, abychom se nakonec dostali na úroveň konkrétního chování, kterým se má dosáhnout cíle, respektive dílčích cílů.

Strategie, kterou zde sledujeme, je ovšem zcela jiná: Lidé, kteří s ohledem na své nové životní motto zaujímají optimální držení těla a nacházejí se v emočním a duchovním rozpoložení směřujícím k cíli, dokážou v rámci dané situace spontánně najít aktuálně nejlepší řešení úkolů, s nimiž jsou konfrontováni – zvláště a zejména tehdy, jsou-li tyto úkoly komplexní a obsahují-li dynamickou mezilidskou interakci.



FLIP 19

Ve vztahu k našemu nácviku to znamená, že se účastníci nenaučí nové dovednosti v oblasti chování. Spíš si osvojí meta--know-how, díky němuž svůj dosud nabytý potenciál dokáží použít v souladu s aktuální situací a se zřetelem k cíli a i v obtížných situacích ze sebe vydají to nejlepší. Úkol, který se stanoví pro účely realizace aktuálního nového životního motta, tedy spočívá v tom, aby se ve správný čas a na správném místě – tedy tam, kde je smysluplné nové životní motto uskutečnit – aktivovaly odpovídající zdroje pro spontánní a flexibilní (re)akci v souladu s novým životním mottem. Rozlišují se tři typy situací, v nichž může být nové životní motto a jeho realizace aktuální:

Situace A: Situace, v nichž se nové životní motto uskutečňuje jednoduše a automaticky.

Situace B: Situace, v nichž je uskutečnění nového životního motta obtížné, nicméně se s nimi počítalo a člověk se na ně mohl připravit

Situace C: Situace, v nichž je uskutečnění nového životního motta obtížné, a navíc nastávají překvapivě, proto se na ně člověk nemohl připravit.

Možnost diskuse: s účastníky, jak chápou jednotlivé situace, s uvedením konkrétních situací

Úkol pro lektory: na příště nachystat a přinést fazole

111. SEZENÍ: ZVLÁDÁNÍ SITUACÍ A, FAZOLE

Skupinové kolečko:
Každý účastník se skupinou sdílí každodenní prožívaní situací, zopakování teorie ABC, ověření, jak ji účastníci pochopili

SITUACE A

Situace A jsou situace, v nichž se jednání ve smyslu nového životního motta podaří snadno a automaticky. Úkolem lektora je obrátit pozornost účastníků na to, že každý úspěch v dosahování nového životního motta stojí za uznání, i kdyby byl zdánlivě snadno dosažitelný.

Toto obrácení pozornosti sleduje dva cíle. Na jedné straně má vytříbit vnímání úspěchů, k nimž dochází tak snadno a samozřejmě, protože se děje automaticky. Často je ani nevnímáme, natož abychom je ocenili. Na straně druhé má dát účastníkům na vědomí, že jsou v zásadě již nyní schopni uskutečnit požadované nové životní motto a že už vlastně půjde jen o to, aby se ho podařilo dosahovat i v jiných, obtížnějších situacích.

Z teoretického hlediska jde o posílení nově vyvinutého nového životního motta (resp. neuronové sítě, z níž vychází) a obecně o posílení prožitku vlastní efektivity a kontroly nad sebou samým.

Postupem času, s posilováním nové neuronové sítě, se bude množství situací A stále zvyšovat. Lektor může v plénu shromažďovat situace A účastníků, čímž postupně vznikne zásobník dosavadních úspěchů účastníků. Již po formulaci nového životního motta, totiž někteří účastníci zpravidla situace A již zažili. S ohledem na pozdější transfer obsahu programu se vyplatí takové situace již během nácviku shromažďovat a hodnotit.

Účastníci by měli přinejmenším po dobu účasti na tomto programu každý den vyhledávat situace A, zapisovat je do pracovního listu a pochválit se za tyto úspěchy.

Tak budou motivováni k vedení osobního deníku úspěchů. Jedná se o techniku pozornosti, kterou lektor může účastníkům přiblížit krátkou historkou:

PŘÍBĚH O FAZOLÍCH

V Orientu žil kdysi starý moudrý muž. Jednoho dne k němu přišli tři muži a řekli mu: „Ach mistře, ty jsi vždy tak spokojený a vyrovnaný. Pověz, co je tajemstvím tvé spokojenosti?" Stařec se jen pousmál: „Toto tajemství vám rád povím. Každé ráno, když vstanu, naberu si hrst červených fazolí a dám si je do levé kapsy kalhot. Pokaždé, když se mi během dne stane něco hezkého nebo se mi podaří něco dobrého, vezmu fazoli z levé kapsy a vložím ji do pravé kapsy kalhot. A večer, než jdu spát, sklidím úrodu dne z pravé kapsy, každou fazoli si prohlédnu a připomenu si hezký okamžik, s nímž je spojena."

V rámci nácviku techniky pozornosti předáme každému členovi skupiny hrst červených fazolí. Tuto techniku pozornosti můžete propojit s upomínacími pomůckami. Například jedna účastnice s novým životním mottem „Zářím ve světě" sbírala pro tyto potřeby na svém iPhonu za každou situaci A „diamanty". Jedna žena s novým životním mottem „Jsem královna pouště" měla na své levé ruce spoustu tenkých náramků. V každé situaci A vzala jeden náramek z levé ruky a přesunula ho na pravou. U situací A je důležité, aby je člověk bral na vědomí a aby se za své nové chování pochválil.

Riziko u tohoto typu situací spočívá v tom, že situace A nemusí být rozpoznány nebo mohou být chápány jako drobné nepříjemnosti ve smyslu „To přece nebylo nic těžkého, to by dokázal každý." Vyprávěním osobních příkladů situací A může lektor povzbudit účastníky k tomu, aby se sami za své úspěchy chválili.

ZÁSOBNÍK ÚSPĚCHŮ

Rozdejte **Pracovní list 98: Můj zásobník úspěchů pro situace A**. Účastníci by si měli zapsat nejméně tři situace za den, které zvládli v minulém týdnu. Poté by měli minimálně po dobu trvání účasti na tomto programu každý den pátrat po situacích A, zapisovat je do pracovního listu (každý účastník obdrží 4 výtisky) a za tyto úspěchy se chválit.

Lektor zde povzbudí účastníky, aby referovali o několika úspěšných příkladech situací A.

PL 98: MŮJ ZÁSOBNÍK ÚSPĚCHŮ PRO SITUACE A

Den 1: Toto jsem dnes udělal, abych dosáhl cíle:

1. _____
2. _____
3. _____

Den 2: Toto jsem dnes udělal, abych dosáhl cíle:

1. _____
2. _____
3. _____

Den 3: Toto jsem dnes udělal, abych dosáhl cíle:

1. _____
2. _____
3. _____

Den 4: Toto jsem dnes udělal, abych dosáhl cíle:

1. _____
2. _____
3. _____

Den 5: Toto jsem dnes udělal, abych dosáhl cíle:

1. _____
2. _____
3. _____

Den 6: Toto jsem dnes udělal, abych dosáhl cíle:

1. _____
2. _____
3. _____

Den 7: Toto jsem dnes udělal, abych dosáhl cíle:

1. _____
2. _____
3. _____

112. SEZENÍ: ZVLÁDÁNÍ SITUACÍ B

Situace B za použití motta + pohybu + obrázku
Každý účastník se skupinou sdílí:
Můj obrázek, mé nové životní motto, které upomínací pomůcky již mám.
Některé zvlášť hezké záznamy z mého košíku úspěchů

SITUACE B / TEORIE A PŘEDVEDENÍ

Situace B jsou v rámci nácviku „posilovnou pro novou neuronovou síť". Situace B jsou předvídatelné, a proto plánovatelné. Nové životní motto formulované z hlediska požadovaného jednání a na něj navázané zdroje představují z pohledu neurologie ještě velmi „mladou", čerstvě vytvořenou síť neuronových spojů.

Oproti vzorům chování, které se formovaly po desetiletí a jsou pevně zakotveny, a oproti automatizovaným rutinám chování si lze tuto síť – obrazně řečeno – představit jako malé dítě, které usiluje o to, aby vedle ostřílených „starých pardálů" získalo svůj vlastní prostor a dosáhlo vlastního významu. Tyto „mocenské poměry" by účastníci měli brát v potaz. Dosáhnou toho tím, že budou pečlivě usilovat o posílení své nově vyvinuté neuronové sítě tak, že jí umožní dosahovat úspěchy.

Vzpomeňme si, že kromě časté aktivace neuronových sítí je zásadní a nutnou podmínkou pro jejich prohlubování a posilování také jejich úspěšné využívání. „Předpokládaná" situace se obvykle vztahuje k nějakému časovému faktoru – např. schůze bytového družstva v příštím týdnu nebo plánovaný rozhovor se sociální pracovnicí. „Předpoklady" se však mohou týkat i určitých situací, které sice nelze časově přesně určit, ale víme, že nastávají často a že se na ně člověk může „vyzbrojit" zdroji, např. když některý z účastníků neustále předbíhá ve frontě na oběd.

VOLBA VHODNÉ SITUACE A STANOVENÍ KONKRÉTNÍCH REALIZAČNÍCH OPATŘENÍ

Nejprve si účastníci vymyslí pět situací B, v nichž chtějí aktivovat své nové životní motto, respektive chtějí jednat novým způsobem podle svého nového životního motta. Na **Pracovním listu 99: Pět plánovatelných situací B, ve kterých chci uplatnit své zdroje**, se poté situace postupně zaznamenávají podle subjektivně hodnoceného stupně obtížnosti na stupnici od nuly (velmi lehká) do 100 (velmi obtížná). Účastníci by si při tom měli dát pozor na to, aby stupně obtížnosti svých situací B rozdělili po celé škále teploměru, tedy jednu až dvě situace v horní, obtížnější části, jednu až dvě situace ve střední části a jednu až dvě situace ve spodní, lehké části. Existuje tak např. rozdíl ve stupni obtížnosti, pokud chci své nové životní motto „Spočinu v syté zeleni" převést do jednání s nadřízeným, matkou, ráno při vstávání, při vyjádření kritiky nebo v kontaktu se svým psem. Účastníci by měli napsat pět situací, které je mají potkat v brzké době, ideálně během příštího týdne. Nejpozději během nadcházejícího týdne by se měl uskutečnit první naplánovaný pokus realizovat jednání směřující k cíli!

Toto opatření má za cíl zajištění transferu a má účastníkům připomenout, že by měli s realizací začít co možná nejdřív – **Pracovní list 101: Zajištění transferu do všedního dne**.

Když všichni účastníci zaznamenají 5 situací B na teploměru, musí se rozhodnout, se kterou situací se bude dále pracovat. Lektor vyzve účastníky, aby na teploměru situací zakroužkovali ty situace, které se nacházejí mezi stupni obtížnosti 40 a 60, a aby z nich vybrali situaci pro další práci. S touto situací se poté nacvičuje konkrétní plánování využití zdrojů. Při problému s rozhodováním lze zvolit situaci, která se pokud možno bezprostředně váže na konec nácviku, aby se mohlo neprodleně začít s transferem naučeného. Situace nad hodnotou 60 jsou pro stávající neuronovou síť ještě příliš obtížné. Zbývající – zčásti lehčí a zčásti obtížnější – situace na „teploměru" mohou účastníkům sloužit jako košík pro pozdější nácvik. Když si každý účastník zvolí ze středního rozsahu obtížnosti situaci, lze přistoupit k dalšímu bodu.

Situace, kterou si účastníci zvolili, by se měla popsat pokud možno konkrétně z hlediska několika charakteristik: zúčastněné osoby, důležité rámcové podmínky, dosavadní vlastní počínání v tomto typu situace.

Než si účastníci v malých skupinách znovu naplánují pomocí košíku nápadů metodu pro použití zdrojů v popsané situaci, nabídne lektor dva krátké podněty k mikropohybu a sociálním zdrojům.

Podnět: Mikropohyb

Nyní nastal okamžik na přípravu mikropohybu, který bude přizpůsoben situacím na veřejnosti. Ke zvolené situaci B se z makroverze odvodí vhodný malý pohyb. Vhodný zde znamená, že se bude pozornost věnovat tomu, zda se mikropohyb provede například při sezení nebo stání, u stolu nebo před velkým publikem. V závislosti na tom se budou mikropohyby lišit. Tento pohyb by se měl provádět, aniž by současně přitahoval pozornost na dotyčného, resp. pohyb samotný. Pokud např. makroverze je velký krouživý pohyb obou paží, může být odvozený mikropohyb třeba lehké nenápadné kroužení rameny.

Podnět: Sociální zdroje

Další možnost, jak posílit a aktivovat žádoucí neuronovou síť, spočívá v práci se sociálními zdroji. To jsou lidé, kteří mají kladný přístup ke svému novému životnímu mottu a jsou nápomocni při uskutečňování nového životního motta druhých. V Curyšském modelu zdrojů se vychází z toho, že se individuální přeučovací/vyučovací procesy daří výrazně úspěšněji, mají-li sociální podporu. Podpora přitom může být jak emočního, tak motivačního charakteru na vztahové úrovni, ale může mít i odborný ráz na věcné úrovni. Lidé, s nimiž máme zásadní vztahy – přátelé, rodiče, děti, kolegové, partneři nebo nadřízení, mohou vyvolávat nevědomé, automatické procesy seberegulace. Z tohoto důvodu je důležité, aby účastníci uvážili, kteří lidé z jejich okolí je v jejich novém postoji definovaném novým životním mottem mohou podpořit a kteří lidé je naopak mohou brzdit.

Člověk si samozřejmě nemůže vždy vybírat, s kým bude přicházet do styku. Pomocí myšlenek sebeřízení se však dá rozpoznat, kteří lidé nám mohou být v našem novém postoji ku prospěchu. Nic nebrání tomu si vybudovat kontakty s lidmi, kteří aktivují zdroje, a naopak s lidmi, s nimiž nám kontakt dobře nedělá, styky omezit na nezbytné minimum. Podle naší zkušenosti začínají lidé po nácviku ZRM tím, že sledují své okolí s ohledem na svůj nový postoj. S nabručeným kolegou z práce nemusí trávit drahocenné minuty polední přestávky ani nemusí trávit volný čas s nepříjemnými známými. Sociální zdroje jsou lidé, kteří nás podporují v našem novém životním mottu. Podpora může mít tři formy:

1. Tiché sociální zdroje
Jako tiché sociální zdroje označujeme osoby, které svou povahou podporují naše nové životní motto. Pokud má někdo například nové životní motto „Spočívám ve své medvědí kůži", může být klidný a pohodový kolega z týmu tichým sociálním zdrojem. Při příští pracovní schůzce, kde jde o zachování klidného postoje, si lze jednoduše sednout vedle něj, aby se dalo profitovat z klidu, který vyzařuje. „Tichý" se tomuto typu sociálního zdroje říká proto, že tyto osoby se do nácviku ZRM a s nimi spojených individuálních záměrů a plánů nezasvěcují, avšak jejich přítomnost a jejich schopnosti lze strategicky využívat k podpoře vlastního nového životního motta.

2. Strategické sociální zdroje
Jako strategické sociální zdroje označujeme osoby, které se sice aktivně a plánovitě využívají jako zdroje, nemají však informace o souvislosti jejich aktivit s nácvikem ZRM. Vedoucí pracovník tak může například při složitém vyjednávání požádat asistenta, aby 30 minut po zahájení schůzky přinesl do zasedací místnosti kávu a kokosové sušenky. Že tyto kokosové sušenky slouží vedoucímu pracovníkovi jako přednastavující podnět pro jeho nové životní motto „Žiji v režimu á la Karibik", o tom asistent neví nic. Má jen přinést kokosové sušenky, protože jsou dobré. Asistent nemusí ani vědět o tom, že vedoucí pracovník předem pečlivě a strategicky zvážil načasování své aktivace zdrojů prostřednictvím asistenta.

3. Zasvěcené sociální zdroje
Osoby, které jsou částečně nebo zcela zasvěceny do záměrů a plánů, jsou v nácviku ZRM označovány jako zasvěcené sociální zdroje. Těmto lidem se sdělí přání, nové životní motto nebo upomínací pomůcky. Zasvěcené sociální zdroje mohou být aktivně zapojeny do plánování tak, že například budou pravidelně posílat SMS s novým životním mottem, budou rozšiřovat košík upomínacích pomůcek nebo budou chválit zdařilé nové chování a rozdávat fazole. S těmito lidmi si lze s důvěrou vyměňovat informace o dosaženém osobním pokroku nebo o možném zaostávání ve vývoji. Slouží jako externí mozek, když je nutné doplnit košík nápadů. Vlastní nácviková skupina, s níž si účastník prošel celým procesem Rubikon, se výborně hodí jako zasvěcený sociální zdroj. To by měl lektor zdůraznit.

S těmito znalostmi o dodatečných zdrojích přecházejí účastníci k práci v malých skupinách a pomocí pracovního listu hledají využití zdroje pro jimi zvolenou situaci B. Pracovní listy obsahují adekvátní podněty. Jedná se zde o vytvoření a umístění mobilních a stacionárních upomínacích pomůcek, vývoj mikropohybu a o organizaci podpory prostřednictvím sociálních zdrojů.

Doporučujeme vytvořit skupinky po třech a dát na osobu k dispozici 10 minut. Další možností je nechat účastníky vyplnit pracovní listy ve dvojicích nebo zcela samostatně.

Lektor musí při plánování situace B dbát na to, aby účastníci pouze přemýšleli o nápadech pro využití zdrojů a nezačínali si poskytovat tipy pro zvolenou situaci B.

Košík nápadů pro situaci B

Rychlý košík nápadů se dvěma proti sobě sedícími řadami, 3 posuny o jedno místo ve směru hodinových ručiček, 2 minuty na osobu.

Samostatná práce

Skupinové kolečko
Moje situace B. Můj plán. **Pracovní list 100: Jedna plánovatelná situace B, ve které chci cíleně uplatnit své zdroje**

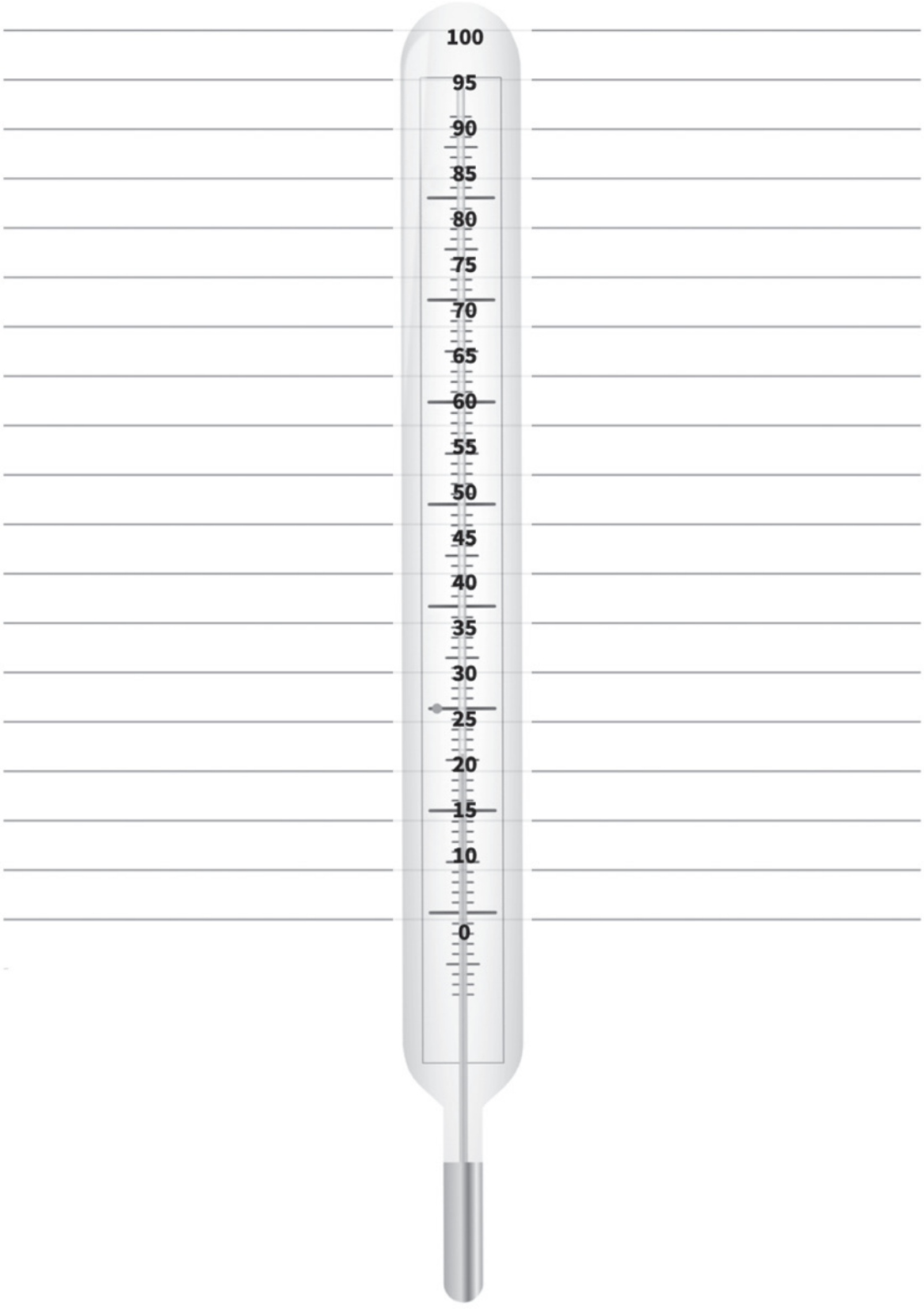
Po ukončení práce ve skupině zaznamenají účastníci nové zdroje – mikropohyb a sociální zdroje – do zásobníku-bazénu zdrojů.

Domácí úkol: Pracovní list 102: Můj mikropohyb pro situaci B (zakreslit vybraný mikropohyb pro situaci B) a na příští sezení přinést upomínací předmět k situaci B.

PL 99: PĚT PLÁNOVATELNÝCH SITUACÍ B, VE KTERÝCH CHCI UPLATNIT SVÉ ZDROJE

Na situačním teploměru zakreslete obtížnost vašich pěti situací B.

Stupeň obtížnosti



PL 100: JEDNA PLÁNOVATELNÁ SITUACE B, VE KTERÉ CHCI CÍLENĚ UPLATNIT SVÉ ZDROJE

Při výběru situace B dbejte na přiměřený stupeň obtížnosti!

Situace:
Konfliktní rozhovor, otevřeně „jdu proti proudu“, schůze bytového družstva atd.

Zúčastněné osoby:
Počet, pozice, vztah ke mně atd.

Důležité rámcové podmínky:
Citlivé místo, časový pres, přítomnost třetích osob atd.

Moje dosavadní pozice v této situaci:

PL 101: ZAJIŠTĚNÍ TRANSFERU DO VŠEDNÍHO DNE

– pro mou plánovatelnou situaci B

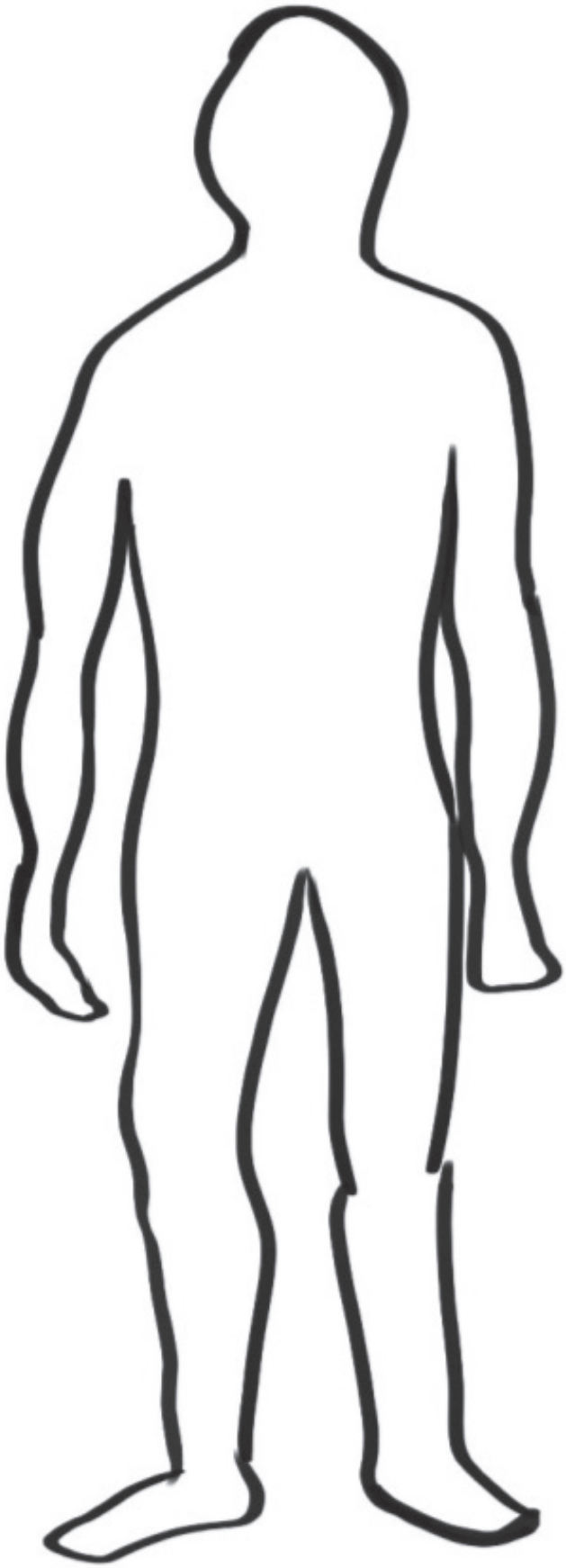
Tato situace pro mě má momentálně adekvátní stupeň obtížnosti:

Použiju tyto upomínací pomůcky – mobilní a/nebo stacionární, abych v této situaci aktivoval své nové životní motto:

Hodí se tento mikropohyb (mikroverze mého embodimentu):

Takto si zajistím sociální zdroje, abych si pojistil užití zdrojů (přítel, partner atd.):

PL 102: MŮJ MIKROPOHYB PRO SITUACI B



113. SEZENÍ: KDYŽ – TAK

Skupinové kolečko:

Každý účastník se skupinou sdílí: zásobník úspěchů - zvládnuté situace A (Pracovní list 98: Můj zásobník úspěchů pro situace A), zopakování situací B, mikropohyb pro situaci B (Pracovní list 102: Můj mikropohyb pro situaci B), upomínací předměty pro situace B, (na příště přinesou všichni).

Plány Když – Tak: Budování žádoucích automatismů

Nyní si pro zvolenou situaci B vytvoříme obranu před nežádoucím automatismem. Účastníci nejprve vyslechnou přednášku o plánech Když – tak, což je metoda, jak velmi rychle a účinně vytvořit nové, žádoucí automatismy. Tento takzvaný okamžitý automatismus spolehlivě odboural staré, nežádoucí automatismy.

Podnět: Plány Když – Tak

Plány Když – Tak byly analyzovány ve více než 200 vědeckých studiích psychologa Petera Gollwitzera a jeho spolupracovníků. Plány Když – Tak jsou záměry, jejichž zvláštním znamením je to, že obsahují jazykovou strukturu „Když se stane X, tak já udělám Y".

Pokud si člověk vytvoří plán podle této jazykové formulace, je pak schopen reagovat přímo na úrovni nevědomých automatismů. Tím mohou plány Když – tak situaci, která je ze své podstaty kritická a riziková, protože aktivuje staré automatismy a ohrožuje realizaci nového životního motta, spojit přímo v nevědomí s chováním vedoucím k cíli. Plány Když – tak se hodí vždy, když je zapotřebí vyhnout se starým automatismům a vytvořit automatismy nové, žádoucí. Pro znázornění účinku plánů Když – tak zde vysvětlíme jeden vědecký experiment.

Stačí, když se plán Když – Tak zapíše na list papíru jednou. Opakované zapisování nepřináší zlepšení účinku.

Pro úspěšnou práci s plány Když – Tak není vždy nutná detailní motivační práce s novým životním mottem. Pokud se jedná o jednorázovou záležitost, která má být uskutečněna, jako například návštěva zubaře, postačí úplně, když se tento úkon zajistí plánem Když – Tak. Úkon je pak proveden v režimu sebekontroly. Jedná-li se ovšem o úkony, které mají být uskutečněny v dlouhodobější perspektivě, doporučujeme, aby se pro tyto účely vypracovala solidní motivační základna v podobě nového životního motta, aby se tyto úkony mohly provést v režimu seberegulace.

Účastníci nyní vypracují jeden plán Když – pak pro vybranou situaci B. Tento plán slouží jako ochrana proti nežádoucímu automatismu ve zvolené situaci a k vybudování nového, žádoucího automatismu.

Vysvětlení: **Pracovní list 103: Plán Když – tak: Příprava části Když**

K přípravě části „Když" vyplní účastníci v rámci samostatné práce (Pracovní list 103) kromě spodního políčka (Moje Když), na němž je popsána zvolená situace B, předpokládaný nežádoucí automatismus a jeho aktivace. Aktivace může proběhnout na základě vnitřních charakteristik, jako je například zrychlený tep, pocit horkosti, chvění, tichý hlas, případně na základě vnějších charakteristik, jako je například určitá osoba, hluk, kolona, spousta práce.

V rámci **skupinového kolečka**, kdy se prodiskutují všechny nápady, zapíše každý účastník do příslušného políčka své „Když".

Rozdáme **Pracovní list 104: Můj plán Když – Tak**

„Tak" se může v rámci nácviku formulovat dvěma možnými způsoby:

S aktivací zdrojů: Tato forma „Tak" se volí tehdy, když má po „Když" následovat flexibilní jednání přizpůsobené situaci, které má být vedeno novým životním mottem a s ním spojeným postojem.

Děje se tak aktivací nové, žádoucí neuronové sítě prostřednictvím vypracovaných zdrojů.

Příklady:
…, tak aktivuju své nové životní motto („Kormidluju svou loď") tím, že si do svých podkladů nakreslím kapitánskou čepici
…, tak provedu svůj mikropohyb
…, tak stisknu v ruce svůj přívěšek ke klíčům ve tvaru medvěda
…, tak zavolám svému sociálnímu zdroji Kristýně

S aktivací chování: Tato forma „Tak" se volí tehdy, když má po „Když" postačovat samostatné konkrétní jednání, jímž má být přiměřeně vyřešena sporná situace.

Příklady:
…, tak se zhluboka nadechnu
…, tak opustím místnost
…, tak řeknu „Moment!"
…, tak položím otázku

Kterou z variant „Tak" si účastníci zvolí, záleží už jen a pouze na nich.

Ve **skupinovém kolečku** každý účastník po uvedení svého „Když" v rámci jím zvolené situace B a rozhodnutí podle Pracovního listu 98 dostane tři minuty na košík nápadů pro různé varianty „Tak", které aktivují buď zdroje, nebo chování.

Samostatná práce: Pracovní list 104 (kdo nestihne dodělat v rámci sezení, dostane Pracovní list za domácí úkol)

Představení hraní rolí – informace na příští sezení

Během následujících sezení si bude moci každý účastník v hraní rolí procvičit využití svých zdrojů se zaměřením na cíl. Účastník vyjde z nějaké své situace B, která se vyznačuje vysokým stupněm obtížnosti – tedy situace, před kterou jsme doposud varovali, protože zde bylo vysoké riziko nezdaru a z něho pramenící demotivace. Naplánuje si a nacvičí, jak dokáže cíleně i v obtížných situacích uplatnit zdroje, které objevil a vyvinul.

Hraní rolí nabízí jistotu, že situaci lze zvládnout s úspěchem, protože se jedná o hru pod vedením. Situaci lze „pozastavit" a zopakovat, než všechno proběhne k plné spokojenosti účastníka. Současně tato hra nabízí možnost porovnat starý pocit vyvolaný hrou se současnou reakcí s novým pocitem vyvolaným jednáním vedoucím k cíli. Navíc zde lze vyměnit role a současně „pozorovat sebe sama" či získat inspiraci, jak svou reakcí / svým jednáním působit na ostatní zúčastněné.

Domácí úkol:

Do příštího sezení si každý účastník přinese pokud možno všechny své mobilní zdroje a svůj obrázek.
Na základě Pracovního listu 104 si každý účastník vyhledá situaci B, kterou by si chtěl nacvičit v rámci hraní rolí.
připomenout účastníkům předávání dárků – upomínacích předmětů na příštím sezení

PL 103: PLÁN KDYŽ – TAK: PŘÍPRAVA ČÁSTI KDYŽ

Takto se zatím aktivuje můj nežádoucí automatismus

Moje vybraná situace B:

Můj nežádoucí automatismus:

Takto se zaručeně aktivuje můj nežádoucí automatismus (vnitřní a vnější rysy):

Moje Když:

PL 104: MŮJ PLÁN KDYŽ – TAK

Takto generuji svůj nový, žádoucí automatismus

Do části „Když“ zapište „Moje Když“ vypracované v Pracovním listu 103.

Do části „tak“ napište svůj oblíbený nápad z předcházejícího košíku nápadů. (Vybrané jednoduché chování nebo chování aktivující zdroje ve formě použití zdrojů)

Můj Plán Když – tak:

Když

tak

114. SEZENÍ: HRANÍ ROLÍ

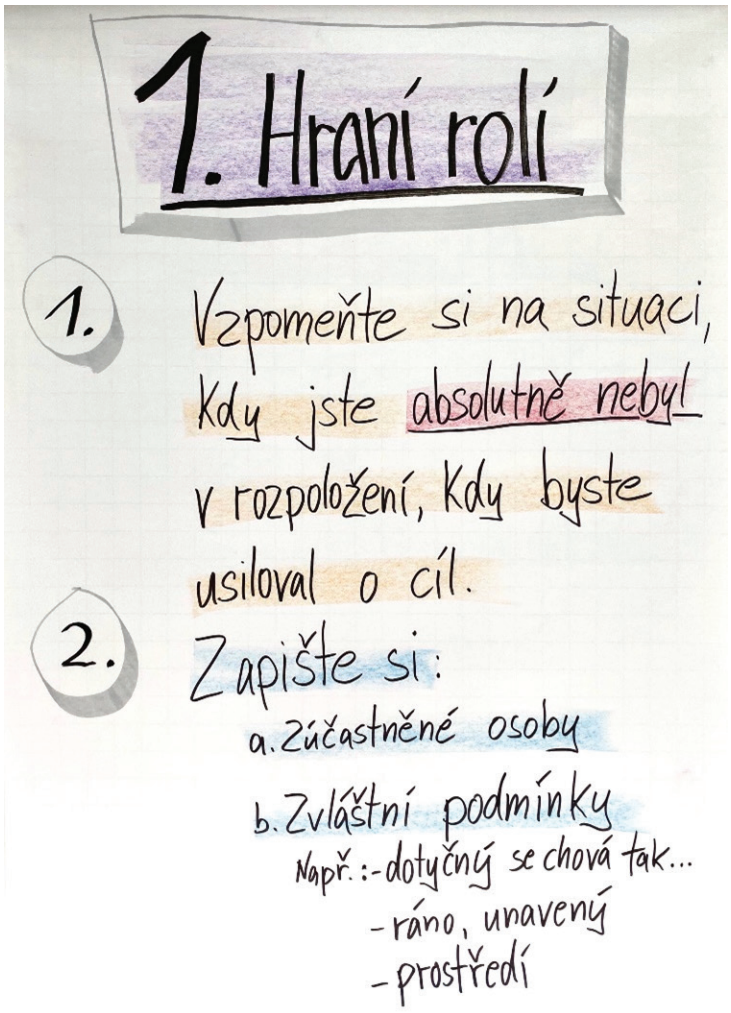
Plány „Když – Tak“ (Pracovní list 104)
Předání připomínacích předmětů (dárky)
Hraní rolí – odehrání rizikové situace nejprve bez pomůcek, podruhé s využitím mikropohybu, předmětu, motta atd.

Skupinové kolečko

- můj obrázek, mé nové životní motto, plán když-tak
- můj obdarovaný - předání upomínacího dárku

Hraní rolí se 2–3 účastníky na sezení

Účastníkům se nejprve předvede hraní rolí pro ilustraci případů bez využití zdroje a s jeho využitím, jinak by si dokázali jen těžko představit, o co se zde jedná. Účelem totiž je, aby si účastníci ze svých vzpomínek vybavili jednu situaci, v níž si přejí, aby se chovali jinak. Nyní by měli dojít ke zkušenosti, že změněný přístup může vést ke změně pocitů a chování, i když žádné konkrétní chování nebylo v plánu. Při předvedení příkladů lektorem následují obě verze (s využitím zdroje a bez využití) bezprostředně po sobě. Zde bude zřejmě velmi důležité, aby se druhá verze s využitím zdroje výrazně oddělila od první verze, případně aby byla provedena až v jiném termínu, neboť někteří účastníci prožívají pocity ze zvolené situace natolik silně, že se do nového, žádoucího postoje dokáží vpravit až s určitým odstupem.



FLIP 20

Jeden lektor přebírá roli hlavní postavy, druhý lektor roli režiséra. Může hru kdykoliv přerušit, aby se hlavní postavy na něco zeptal, aby zajistil zpětnou vazbu pro ostatní herce nebo aby zjišťoval podněty z publika. Může průběh hry dokonce „převinout zpět“. Účastník, který je předmětem hraní rolí, je „hlavní postava“.

Příprava:

Hlavní postava vylíčí situaci.

Lektor klade mimořádný důraz na dosavadní rozpoložení hlavní postavy v této obtížné situaci a na to, co se má v souladu s jejím novým životním mottem změnit.

Příprava scény a uvedení do role:

Hlavní postava připraví scénu tak, že si rozmyslí, které předměty bude potřebovat (židle, telefon, dveře apod. / co nejméně reálných předmětů).

Dále si vybere potřebné další herce, dá jim jména a instrukce, jak by se měli chovat. Patří k tomu například i poloha a zabarvení hlasu, gestikulace, což může hlavní postava i názorně předvést.

Pokud možno podrobně popíše jednotlivé role. Tento postup, při němž hlavní postava v rámci demonstrace sama vklouzne do rolí spoluherců, se v psychodramatu nazývá výměna rolí. Cíl spočívá v co možná nejnázornějším a nejživějším předvedení charakterizované osoby. Spoluherci se mohou ptát, pokud jim něco není jasné. Hlavní postava může hraní svých spoluherců upravovat, pokládá-li to za nutné. Role se musí pečlivě uvést a spoluherci se musí dobře „zaškolit". Jen tak může vzniknout druhá realita, do níž se protagonisté zcela vžijí a následně v rámci této role začnou sami jednat.

Hraní rolí bez využití zdroje:

Nyní se poprvé zahraje daná situace, aniž by hlavní postava uplatňovala své zdroje. Po skončení hry by měla krátce popsat, jak se jí během hry vedlo a jak vnímala své tělo. Za podpory lektora by měla být hlavní postava následně důkladně „svlečena z role". Její tělo by se poté mělo opět nacházet v neutrálním rozpoložení.

„Svléknutí role" hlavní postavy:

Lektor podpoří hlavní postavu při jejím vystoupení z role, např. tím, že ji vyzve, aby ze sebe sňala svou roli jako kombinézu, aby ji zmačkala a vyhodila z okna. To je zvlášť důležité tehdy, když se hlavní postava při svém prvním hraní rolí bez zdrojů necítila dobře.

Vytvoření osobních zdrojů se zaměřením na cíl:

V rámci přípravy na druhou verzi hraní rolí je hlavní postava vyzvána, aby si v místnosti našla vhodné místo, které má být čerpací stanicí jejích zdrojů. Tam se pečlivě vytvoří zdroje – tělesné rozpoložení vedoucí k cíli, nové životní motto formulované s cílem konkrétního jednání a všechny další užitečné nástroje. Je-li to nutné, může lektor vstoupit či pomoci tím, že znovu zopakuje nové životní motto a nejdůležitější prvky tělesných zdrojů.

Hraní rolí s využitím zdroje:

Účastníci, kteří se hry neúčastní, dostanou za úkol hru pečlivě pozorovat a následně v rámci zpětné vazby informovat ostatní účastníky, jak hlavní postavu vnímali. Hlavní postava může hru kdykoliv přerušit, aby „natankovala" nové zdroje. Lektor zde může vystupovat i direktivně, pokud má v průběhu hry dojem, že účastník své zdroje v rámci hry plně nevyužívá. Výzva, aby se účastník pokusil o nové ztvárnění, může znít například: „Co myslíte, dalo by se to ztvárnit ještě o něco důrazněji?"

„Svléknutí role" spoluherců po každé verzi hraní rolí (bez využití zdrojů a s jejich využitím)

Po hraní rolí je důležité, aby spoluherci své role důkladně odložili, „svlékli" je. Poté, co „kůži" své role symbolicky svléknou, osloví je lektor jejich pravým jménem a podá jim ruku.

Pokud tento způsob „svléknutí" připadá účastníkům komický a vyvolává nevoli, může lektor alternativně ke „svléknutí z role" každému účastníkovi uvést tři vlastnosti, které ho od dané role odlišují.

Zpětná vazba k rolím

Hlavní postava popíše své prožitky, dojmy a pocity, přesněji řečeno změny, které si u sebe sama uvědomila od první verze bez využití zdrojů až po druhou verzi, kdy své zdroje využila. Poté přijdou ke slovu spoluherci a vyprávějí, jakých změn si na hlavní postavě všimli a jaký vliv mělo jednání hlavní postavy na chování spoluherců. Nakonec poreferují pozorovatelé a lektor o tom, jaké změny vnímali oni, jak na ně hlavní postava působila a zda pozorovali rozdíly ve verbálním a nonverbálním chování.

Kolečko sdílení

Účelem tohoto kolečka je zmírnit u hlavní postavy, na niž byla během hry upřena hlavní pozornost, pocit, že je až příliš vystavena na odiv ostatním. Ostatní účastníci nyní vyprávějí o podobných situacích ze svého vlastního života (stručně). Nedávají se však k dobrému tipy z vlastního života, nýbrž se vypráví o srovnatelných situacích tak, aby hlavní postava zjistila, že i ostat-

ním se děje něco velmi podobného. Pokud má některý z účastníků problém se sdílením vlastní situace – například protože situace je pro něj pouze těžce uchopitelná, protože neodpovídá nijak jeho vlastnímu prožitku a vlastním zkušenostem, postačí, když se zamyslí nad pocity, které v něm tato situace vyvolává, a sdělí je hlavní postavě. Lektor dbá na to, aby při sdílení nezněly žádné rady a aby se sdílení účastnili všichni přítomní.

(Možnost použití techniky Iconics)

V rámci hraní rolí se nabízí možnost seznámit účastníky s technikou popsanou Walterem Michelem. Při jednom pokusu touto technikou zjišťoval výdrž u dětí. Děti byly náhodně rozděleny do kontrolní a pokusné skupiny a experimentu se účastnily jednotlivě. Zpočátku bylo dotazováno každé dítě zvlášť, co jí nejraději: marshmallows, cookies nebo preclíky. Když si dítě zvolilo favorita, odešlo do místnosti, kde se nacházel pouze stůl se židlí. Na stole ležel talíř s oblíbenou pochoutkou, tedy s marshmallow, cookie nebo preclíkem. Vedoucí experimentu dal dítěti následující instrukce: „Nyní na pár minut místnost opustím. Když se vrátím a ty nebudeš mít snědený marshmallow/cookie/preclík, dostaneš jako odměnu ještě jeden kousek navíc. Když ale talíř bude prázdný, druhý kousek už nedostaneš." V pokusné skupině přidal ještě následující větu: „Představ si kolem talíře s marshmallow/cookie/preclíkem rám obrazu." Poté vedoucí pokusu opustil místnost a dítě osamělo. Místnost byla opatřena skrytými kamerami, aby se dalo chování dětí sledovat. Šlo o to, zda děti vydrží s konzumací vyčkat do návratu vedoucího pokusu do místnosti po 15 minutách. Děti z pokusné skupiny, které si představily rám obrazu kolem talíře, dokázaly většinou počkat do návratu vedoucího pokusu. V kontrolní skupině se podařilo odolat pokušení pouze menšině.

Použití nástroje iconics vedlo k tomu, že děti z pokusné skupiny dokázaly mnohem lépe dodržet pokyny vedoucího experimentu než děti z kontrolní skupiny. Jak k tomu došlo a co se při tom stalo v mozku? Pokyn něco si obrazně představit se řídí nevědomím. Nevědomí vidí pokušení na talíři vyobrazené v rámu obrazu a říká si něco ve smyslu: „Pche, to je jen obrázek, fotografie na papíře, to se nedá jíst!"

V náročném hraní rolí a později v reálných situacích B si mohou účastníci tuto techniku osvojit.

Tak např. muž, který ve své roli nacvičuje, aby zůstal navzdory nesnesitelným útokům jednoho z nájemníků při schůzi bytového družstva klidný a přátelský a aby nevyhověl svému impulzu schůzi jednoduše opustit, může použít tuto techniku následovně. Jeho nové životní motto u obrázku roztomilého prasátka v náručí člověka zní: „Nechám se unášet svým štěstím za tichého pochrochtávání!" Představí si své odpůrce s roztomilými prasečími oušky. Podlaha, na níž jsou rozestavěny židle, je pokryta vonící slámou, na níž by rád spočinul.

115.–118. SEZENÍ: HRANÍ ROLÍ

Domácí úkol při posledním mimořádném sezení:

Vypracovat **Pracovní list 105: Můj dosavadní proces v nácviku**

Hraní rolí: 2–3 situace

PL 105: MŮJ DOSAVADNÍ PROCES V NÁCVIKU

Můj start

Můj obraz:

Moje cesta

Mé nové životní motto:

Mé nejdůležitější zdroje:

Kde jsem teď?

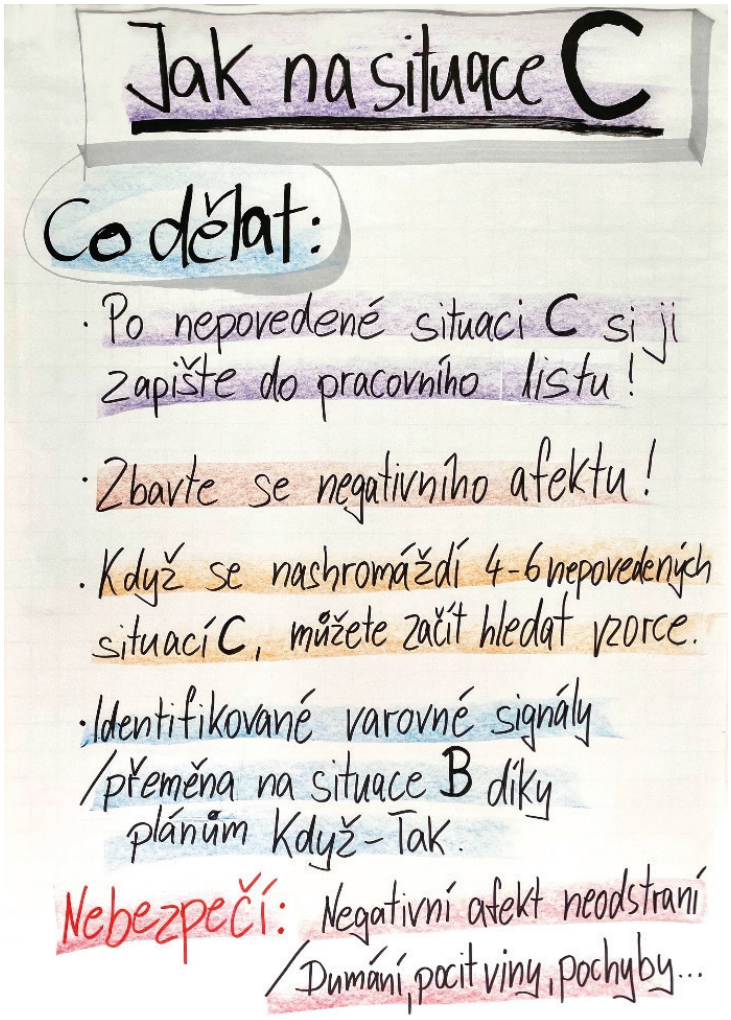
Co je pro mě ještě důležité

119. SEZENÍ: SITUACE C

Situace C jsou obtížné situace, které nastávají překvapivě a v nichž se nedaří uskutečňovat nové životní motto. Zatímco se na předvídatelné situace B můžeme připravovat, plánování využití zdrojů pro situace C není možné, protože plánování si žádá alespoň minimální míru předvídatelnosti.

Pracuje-li člověk s novým životním mottem, zažívá občas kromě řady povzbudivých úspěchů i frustrující okamžiky, při nichž je použití nového životního motta a zdrojů nemožné. To je často pociťováno tím bolestněji, čím více by si člověk – přinejmenším při zpětném pohledu – právě v této situaci uskutečnění nového životního motta přál.

Kromě neočekávaného vzniku se takové situace dále vyznačují tím, že je dotyčný pociťuje jako mimořádně zatěžující a spojuje si je s velmi negativními pocity, jako je zlost, rozčilení, pobouření či vztek, ale i překvapení, hrůza, strach, slabost a rezignace. Dá se říci, že v případě situací C se jedná o zatěžující situace, na něž člověk nedokáže reagovat adekvátně a suverénně a místo toho reaguje *spontánní automatizovanou zatěžující rutinou*.



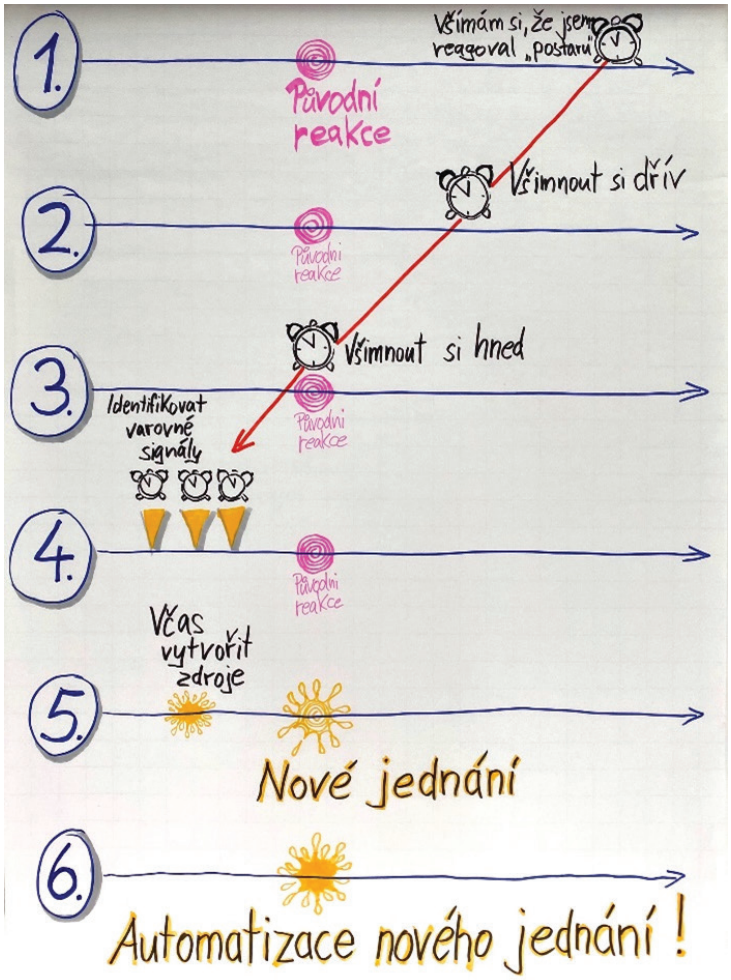
FLIP 21

Situace C nejsou zvládnutelné hned po skončení programu, neboť k tomu, aby se žádoucí síť pro nové životní motto zautomatizovala do té míry, aby překvapivý vznik složité situace působil jako přednastavující podnět pro žádoucí chování, je zapotřebí delšího času. Kanfer uvádí, že by se v těchto případech mělo počítat se třemi až šesti měsíci.

Až později, například cestou domů z práce nebo ve sprše, člověk pochopí, že znovu zapadl do svých starých vzorců. Jak však vyplývá z raportů od bývalých účastníků programu, jsou tato „vybočení" – vytříbí-li se jejich vnímání – postupně odhalována rychleji a rychleji. Nakonec je člověk zaregistruje, už když probíhají.

Flip podává přehled o vzniku nových automatismů z překvapivých situací C. Stupně 1, až 3 představují právě popsaný průběh, stupně 4 a 5 to, jak se rozpoznáním předcházejících signálů na základě analýzy situací C dá ze situace C vytvořit situace B. Tato situace B se poté může naplánovat a zpracovat obvyklým způsobem. Po třech až šesti měsících nácviku lze počítat s tím, že aktivace nového životního motta proběhne automaticky.

Člověk se pak nachází na stupni 6 a v souvislosti s realizací nového životního motta zaznamenává převážně situace A. Účastníci by měli tento model rozhodně znát. Povědomí o těchto postupech je realisticky připraví na možná úskalí, která se mohou vyskytnout vedle prožitých úspěchů.

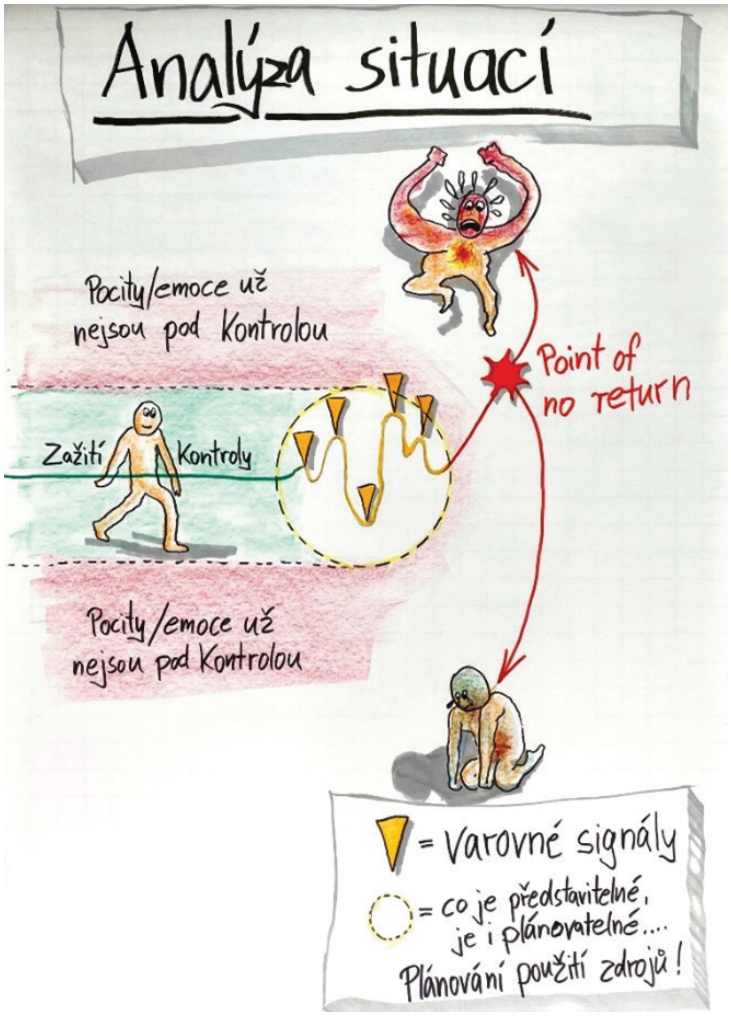


FLIP 22

Tento nástroj omezuje přehnaná očekávání a současně redukuje zbytečné a nepřiměřené přisuzování chyb sobě samému. Tak se zabrání tomu, že by byl celý program kvůli několika dílčím neúspěchům vyhodnocen jako neúčinný nebo že by se účastník vnímal jako neschopný člověk. Je to navíc další připomínka toho, co účastníkům stále důrazně doporučujeme: Aby realizaci svého nového životního motta trénovali na očekávatelných situacích B, u nichž bývá vyhlídka na úspěch nesrovnatelně vyšší a které tak mohou v dlouhodobém pohledu výrazně lépe přispět k automatizaci nového životního motta a souvisejícího jednání.

I naprostí profesionálové v sebeovládání občas spadnou do starých zatěžujících vzorců. Takováto vybočení, zvlášť když dotyčný dynamicky a extrovertně „dotahuje věci do dokonalosti", mohou mít v danou chvíli, ale i z dlouhodobého hlediska osvobozující a prospěšný účinek. Často však v člověku zanechávají neuspokojivé a nepříjemné pocity ztráty kontroly, studu nebo provinění. Pak se nabízí otázka, co máme v takových situacích dělat, abychom dospěli k uspokojivějšímu výsledku.

Domácí úkol: **Pracovní listy 106: Deník ze situací C a Pracovní list 107: Jak udělat ze situací C situace B: Analýza mých situací C** pro následující období. – zapsání situací C, které mne zaskočily, hledání společných vzorců a plánu převodu situací C do B. Vysvětlení varovných signálů flipu.



FLIP 23

ZAJIŠTĚNÍ TRANSFERU

Ačkoliv se pojem transferu objevuje explicitně až nyní, kdy se blíží konec programu, byl transfer/přenos naučených poznatků do každodenního života součástí programu již mnohem dříve, přesněji řečeno již od samotného počátku, respektive od vytvoření základní koncepce programu. Máme tím na mysli ústřední pozici konceptu „zdroje", tedy zdrojů, jimiž účastník disponuje již na začátku programu, ačkoliv mohou být občas nepozorované nebo nevyužívané. Na rozdíl od jiných programů, kdy se zdroje pro realizaci cílů často teprve namáhavě musí získávat, stačí v rámci programu GLM potřebné zdroje pouze odhalit a nejpozději na konci programu jsou již k dispozici.

Po odhalení zdrojů už jde jen o to naučit se je systematicky využívat, plánovat a procvičit je v praxi. Zpětná vazba od účastníků nám potvrzuje, že tento postup jejich transfer výrazně usnadňuje. Požadavku na účinný transfer bylo již v dosavadním průběhu programu do značné míry vyhověno, např. v procesu vytváření nového životního motta. Klíčová kritéria v něm obsažená (formulace jako cíl přiblížení, výlučně pod vlastní kontrolou jednání, pozitivní hodnocení afektů) způsobila, že takto formulované nové životní motto představuje pro nezanedbatelnou část účastníků zdroj, který nezřídka sám o sobě postačuje k tomu, aby přivodil žádoucí jednání. Pro zahájení transferu bylo důležité i veškeré plánování využití zdrojů (situace B), na které se zde kladl zvláštní důraz, a hraní rolí.

Očekávání a definování situací, v nichž má být v bezprostřední souvislosti s programem realizováno nové životní motto, představují důležitý příspěvek k zajištění transferu. Sebeřízení se zaměřením na zdroje a systematické využití osobních zdrojů pro dosažení cíle vyžadují přeučení.

Záměrem je opustit staré a zaběhnuté vzory sebeřízení a nacvičit si nové, dosud nezvyklé průběhy jednání. Výstavba souvisejících neuronových sítí vyžaduje, pokud možno časté a úspěšné využívání těchto nových drah. Tento proces přeučení je

stejně jako jakýkoliv jiný proces učení často spojen s nejistotou. Obrazně řečeno se jedná o „křehkou rostlinku“ vyžadující i po skončení programu mnohostrannou ochranu a péči, aby se mohla zdárně vyvíjet k plné síle.

MOJE HLAVNÍ PŘEKÁŽKA V REALIZACI NOVÉHO ŽIVOTNÍHO MOTTA V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ

Pracovní list 108: Moje hlavní překážka má zajistit, aby se naučené znalosti přenesly do každodenního života. V této souvislosti si každý účastník promyslí hlavní překážku, s níž musí reálně počítat při realizaci nového životního motta.

Při práci na hlavní překážce opustíme proces překročení Rubikonu a zvolíme cestu reflexe dění v programu na metaúrovni: „Teď, když jsem kompletně naplnil zásobník zdrojů a stanovil jsem si řadu dobrých předsevzetí pro další práci – co mi teď může zabránit v tom, abych své úmysly převedl na činy?“

Práce s hlavní překážkou má účastníkům zabránit v tom, aby složku s podklady k GLM postavili do police, kde se na ni bude jen prášit.

Příklady hlavních překážek v tomto smyslu jsou: „moje lenost“, „moje pochybnosti o této metodě“, „nezařídil jsem si žádnou upomínací pomůcku“, „každodenní rutina“, „můj šéf“.

Po tomto prohlášení se účastníci rozdělí do skupin po třech. Každý dostane pět minut na košík tipů na styly chování, které jsou vhodné, aby se účastníci popasovali se svou individuální hlavní překážkou.

Instrukce pro práci v malých skupinách:

- náhodný výběr a přidělení místa skupinám
- vždy jeden z členů převezme funkci zapisovatele a hlídá čas
- po pěti minutách výměna rolí
- zaznamenání výsledků na list košíku nápadů
- časový rámec: max. 15 minut

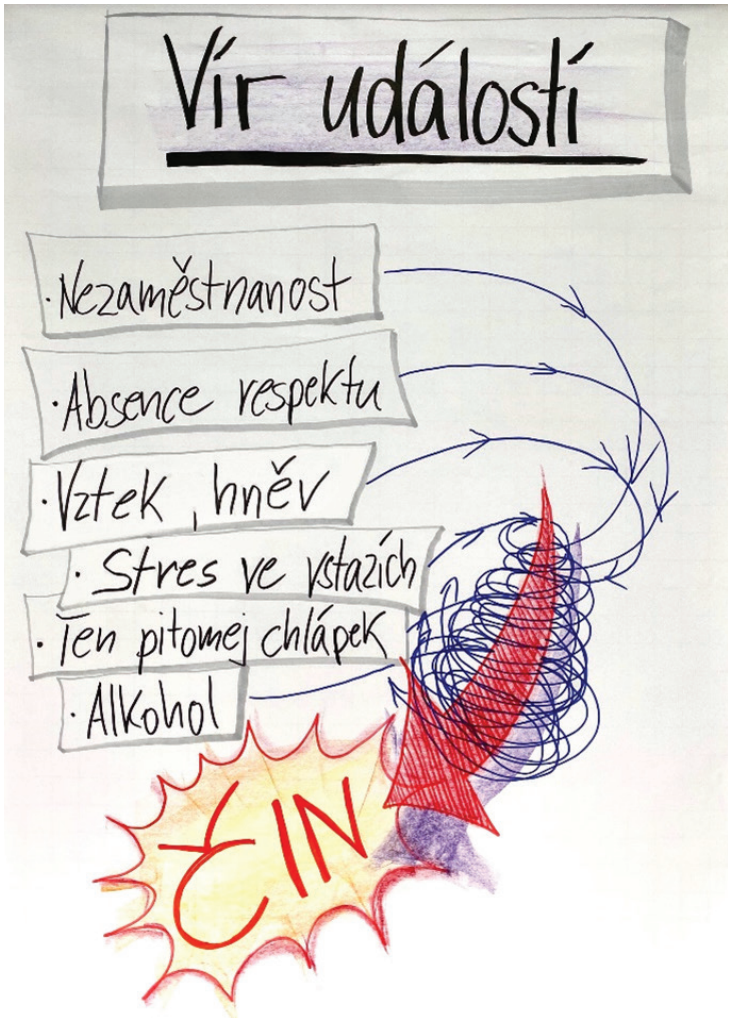
Pracovní list 109: Zázračný kruh nabízí možnost proměny všech 5 způsobů na jediný plán Když – tak

NÁSTRAHY

I při úspěšné a trvalé aktivaci a narůstající automatizaci nové neuronové sítě pro nové životní motto se mohou v životě vyskytnout nástrahy, které mohou člověka svést z cesty. Účastníci by se měli na takové situace mentálně připravit a měli by se učit vypořádávat se situacemi C.

Identifikace nástrah
Nástrahy mohou mít podobu
- věcí
- míst
- lidí
- myšlenek
- pocitů
- stylů chování

Nástrahy nás mohou vyvést z rovnováhy a mohou nám zabránit v cestě za naším cílem. Závažné nástrahy mohou vyvolat tak silné pocity/afekty, že se automaticky



FLIP 1

aktivují staré, nežádoucí neuronové sítě. Tyto situace jsme označili jako situace C.

Nadpisy uvedené výše označují 6 kategorií, které mohou představovat významné nástrahy.

Pokud se vyskytne několik nástrah současně, může dokonce dojít k recidivě *(flip)*.

Nástrahy proto představují rizikový faktor, který by mohl vést k recidivě.

Může se jednat jak o vnější situace, tak i o vnitřní, emoční stavy, pocity nebo myšlenky.

Spolu se skupinou vymyslete příklady možných nástrah a přiřaďte je k nadpisům na flipu. Najděte několik příkladů pro každý nadpis.

Možné příklady: zobrazované násilí ve filmech; hospoda v sousedství; pachatelé trestných činů; perverzní sexuální fantazie; osamělost; odmítnutí.

IDENTIFIKACE OSOBNÍCH NÁSTRAH

Rozdělte účastníky do dvojic a *rozdejte* jim **Pracovní list 110: Možné nástrahy**.

V rozhovoru se svým partnerem probere každý účastník seznam svých nástrah (využije při tom šest nadpisů na flipu).

Spojte skupinu dohromady a každého účastníka se zeptejte na jeden příklad z jeho seznamu.

Ve skupinovém kolečku se pak pro každého účastníka vytvoří košík nápadů (2–3 minuty na účastníka podle počtu účastníků), tedy košík možných strategií při konfrontaci s uvedeným problémem.

FLIP 24

PL 106: DENÍK ZE SITUACÍ C

Následující situace C mě „zaskočily“ a aktivoval se starý, nežádoucí automatismus:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

PL 107: JAK UDĚLAT ZE SITUACÍ C SITUACE B: ANALÝZA MÝCH SITUACÍ C

Jaké společné rysy vidím v průběhu situací C i v tom, co jim předcházelo?

Které signály předcházející situacím umím identifikovat
(vnější, v mém okolí + vnitřní, v sobě)?

Který plán Když – tak je pro mě vhodný, abych potlačil nežádoucí neuronovou síť?

KDYŽ

TAK

PL 108: MOJE HLAVNÍ PŘEKÁŽKA

Při realizaci svého nového životního motta musím počítat s touto hlavní překážkou:

Mohu použít těchto 5 stylů chování (vlastní nápady z košíku nápadů)

1.

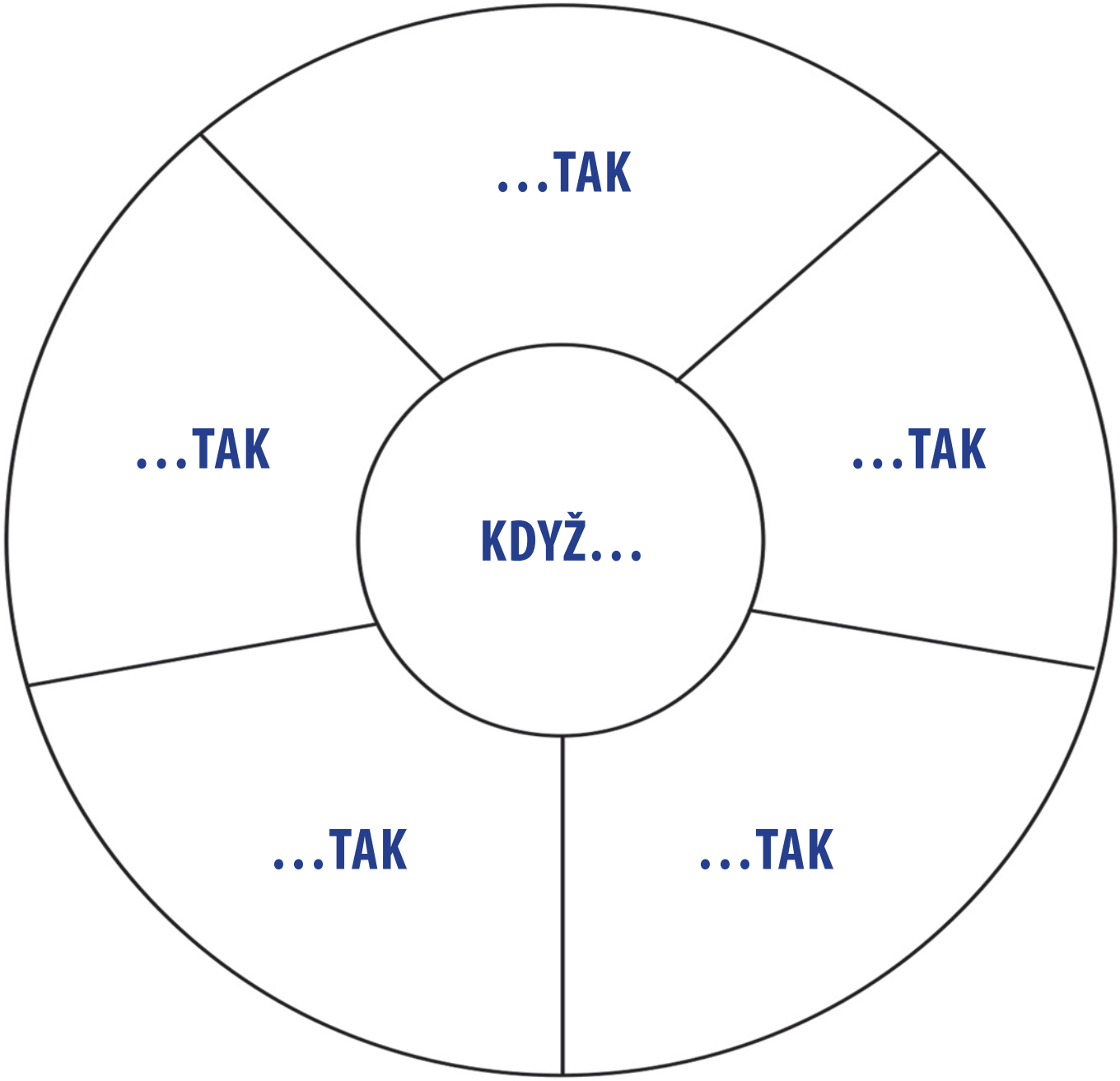
2.

3.

4.

5.

PL 109: ZÁZRAČNÝ KRUH



PL 110: MOŽNÉ NÁSTRAHY

Sestavte obsáhlý seznam možných nástrah, na které můžete narazit, když budete usilovat o své nejdůležitější cíle v rámci vašeho budoucího JÁ.

Nástrahy mohou být věci, lidé, myšlenky, pocity nebo styly chování, které vám brání v pokroku. Když se neočekávaně objeví několik výrazných nástrah, mohou vás dokonce strhnout zpátky.

Věci

Místa

Lidé

Myšlenky

Pocity

Styly chování

120. SEZENÍ: SCÉNÁŘE

Možné nástrahy a strategie zvládání
Situace C, které mne překvapily
Zásobník úspěchů – situace A – sdílení svých úspěchů
Reflexe fazolkové techniky

Scénáře

Znovu skupinu konfrontujte s problémem výskytu několika nástrah najednou.

Může se samozřejmě stát, že se rizikové situace kupí pozvolna, stejně tak ale může dojít k tomu, že se člověk náhle ocitne v rizikové situaci, aniž by vůbec postřehl, že taková situace vzniká („zčistajasna", zdánlivě bez varování).

Při řešení rizikových situací jsou nutné tři principy:

Předvídání možných rizikových situací (rozeznávání varovných signálů)

Snížení pravděpodobnosti, že se do takové rizikové situace dostaneme

Disponování účinnými strategiemi a správné chování, pokud už se do takových situací dostaneme (hledání zdrojů)

Rozdejte **Pracovní list 111: Pan X** – scénář zneužití dítěte (pan X)

Pan X se dostal do víru událostí, který ho táhne k recidivě a je znovu na prahu spáchání trestného činu.

Zeptejte se skupiny na možné nástrahy v tomto případě (napište je na flipchart, pravý sloupec nechte volný).

Reflexe (využijte pravý sloupec flipchartu): Jak by se v takové situaci chovalo mé budoucí JÁ (a jak v jednotlivých bodech vývoje, které jsou zde nastíněny)?

Zopakujte cvičení na příkladu pachatele znásilnění, pana Y (**Pracovní list 112: Pan Y**) a násilníka, pana Z (**Pracovní list 113: Pan Z**).

Možnost rozdělit skupinu na tři menší skupiny a každé zadat jeden příběh. Každá skupina zpracuje na flipchart. Následně se skupina spojí dohromady a každá ze skupin prezentuje svůj příběh ostatním.

Následně rozdat **Pracovní list 114: Scénáře a strategie** za domácí úkol k vypracování.

PL 111: PAN X

Pan X byl odsouzen za pohlavní zneužití 13letého chlapce a 12leté dívky.

Po podmíněném propuštění mu byla uložena omezující opatření. Ve výkonu trestu absolvoval v sociálně terapeutickém oddílu terapeutický program a po propuštění chodil 5 měsíců každé úterý večer do pokračovacího programu.

Jak se dalo čekat, šlo to s motivací pana X pracovat na realizaci svého budoucího JÁ nahoru a dolů, ale k recidivě u něho nedošlo.

Momentálně jeho motivace klesla na bod, kdy se člověk cítí osaměle a drží se stranou od ostatních.
Nic moc už ho nezajímá a na poslední dvě úterní sezení ani nepřišel.

Protože si uvědomuje, že se cítí osaměle, rozhodne se navštívit jednu známou.

Když k ní přijde do bytu, zjistí, že se k ní nastěhoval 11letý synovec.

Přijme její pozvání na společnou večeři u nich doma.

Známá pana X požádá, aby jí pohlídal synovce, protože ještě musí nakoupit pár věcí na večeři.

Chce jí prokázat laskavost a souhlasí.

Teď je v bytě sám s chlapcem, který se odebral do svého pokoje a hraje si tam na počítači.

Pan X jde do dětského pokoje a nabízí chlapci, že mu ukáže pár skvělých herních triků.

PL 112: PAN Y

Pan Y byl odsouzen za znásilnění dvou žen.

Po podmíněném propuštění mu byla uložena omezující opatření.

Ve výkonu trestu absolvoval v sociálně terapeutickém oddílu terapeutický program a po propuštění chodil 5 měsíců každé úterý večer do pokračovacího programu.

Motivace pana Y pracovat na realizaci svého budoucího JÁ po propuštění výrazně upadla. Navíc nemohl sehnat práci a většinu času se jen tak poflakoval. Jeho těhotná přítelkyně ho minulý týden opustila a on je teď sám a vře to v něm.

Toto úterý se cestou na sezení rozhodne pro jedno rychlé pivo v hospodě.

Potká tam svého kámoše ze starých časů a oba si dopřejí pár panáčků jako vzpomínku na staré časy.

Ze sezení tak nic není. Místo toho zůstali oba v hospodě, něco popili a diskutovali o těch „šílených ženských".

Kamarád pak panu Y nabídne, že ho hodí domů.

Před hospodou zahlédne dvě mladé ženy, se kterými se seznámil před několika týdny, jak čekají na taxi.

Nabídne jim, že je taky sveze domů, a ony to přijaly.

Když dorazí k ženám domů, pozvou je na kafe. Kamarád pozvání přijímá.

Pan Y pozvání také přijímá.

PL 113: PAN Z

Pan Z byl odsouzen za těžké ublížení na zdraví s následkem smrti. Po propuštění v řádném termínu mu je uložen dohled, ale musí se hlásit jen jednou za měsíc. Při pobytu ve vězení absolvoval v rámci specializovaného oddílu terapeutický program, ale má pocit, že se jeho lektoři měli zasadit o jeho dřívější propuštění. Na konci pobytu ve vězení byl stále rozčilenější a měl pocit, že ho nikdo nerespektuje.

Již tehdy se začala vytrácet jeho motivace pracovat na realizaci budoucího JÁ. Navíc nemohl najít práci a většinu času se jen poflakoval – když zrovna nemusel na pracák škemrat o pár korun. On ale přece peníze potřeboval a nemohl za to, že má dluhy a musí platit výživné dvěma bývalým ženám na děti, které ani nesmí vidět, a byl tak dlouho ve vězení.

Dneska šel zase na pracák. S tím nepříjemným, nafoukaným referentem to byla fuška – chlápek nechtěl pochopit, že pan Z peníze opravdu potřebuje. Pan Z měl co dělat, aby se k němu nenatáhnul přes stůl. *Kámo! Dřív bych ti dal takovou, že bys zuby sbíral pod stolem… ten zaprděnej floutek vypadá jako pořádnej vlezprdelka… myslí si, že je nadřazenej těm, co do prdele nikomu nelezou… ale cizincům daj všechno, protože dělaj fakany jak králíci…*

Jako odměnu za to, že toho *čůráka z pracáku* nepraštil (*stejně za to ani nestál…*), se pozval na pivo. Normálně pije jen sám doma, a ne v poledne, ale dneska… A tady to je hezký: Jsou tady lidi, který uvažujou stejně, který mají stejný zkušenosti s pracákem… Chudoba daná zákonem! Tady to je relax.

Cestou domů šel okolo nuzného vietnamského obchůdku. Uvnitř sedí děti a žena a čumí. Asi si taky myslí, že jsou něco lepšího… Jak pan Z prochází okolo, lehce zavadí o majitele, protože mu nešel z cesty, jako by měl právo zabrat celý chodník. Za zády slyší něco jako „šmejd vožralej“… Tady ale trpělivost pana Z končí! Kolik toho člověk musí vydržet?! Než mu dojde, co se děje, leží majitel obchodu v krvi, a tak srandovně chroptí… Děti a žena křičí a krčí se v koutku… Jeho nevýslovný vztek se tím ještě zintenzivní… Vedle vchodových dveří vidí kanystr s benzínem. V ruce drží zapalovač, který vždycky nosí v přední kapse… Křik se nedá vydržet…

PL 114: SCÉNÁŘE A STRATEGIE

Připravte si poznámky k minimálně dvěma scénářům, které jsou pro vás myslitelné (vír událostí) a mohly by pro vás představovat riziko recidivy.

Vypracujte strategie svého budoucího JÁ na základě situace, ve které by bylo možné nebo dokonce pravděpodobné, že by u vás ihned došlo k recidivě. Napište, co všechno by se před tím stalo (myšlenky, pocity, situace, okolnosti, vztahy atd.).
Co by udělalo mé budoucí JÁ v každém bodě?

Scénář 1

Strategie mého budoucího JÁ:

Scénář 2

Strategie mého budoucího JÁ

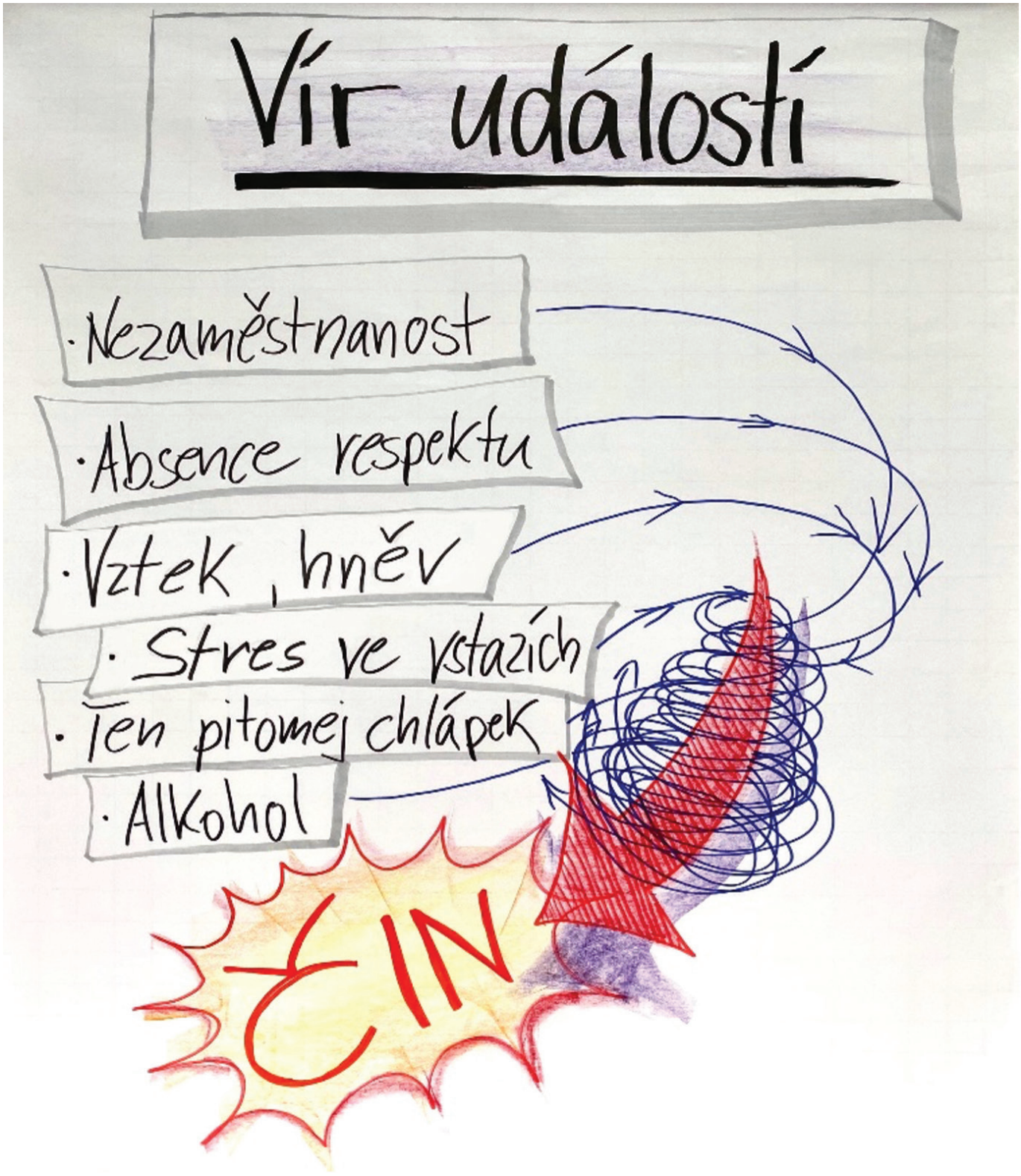
121. SEZENÍ: STRATEGIE BUDOUCÍHO JÁ + DÁRKY

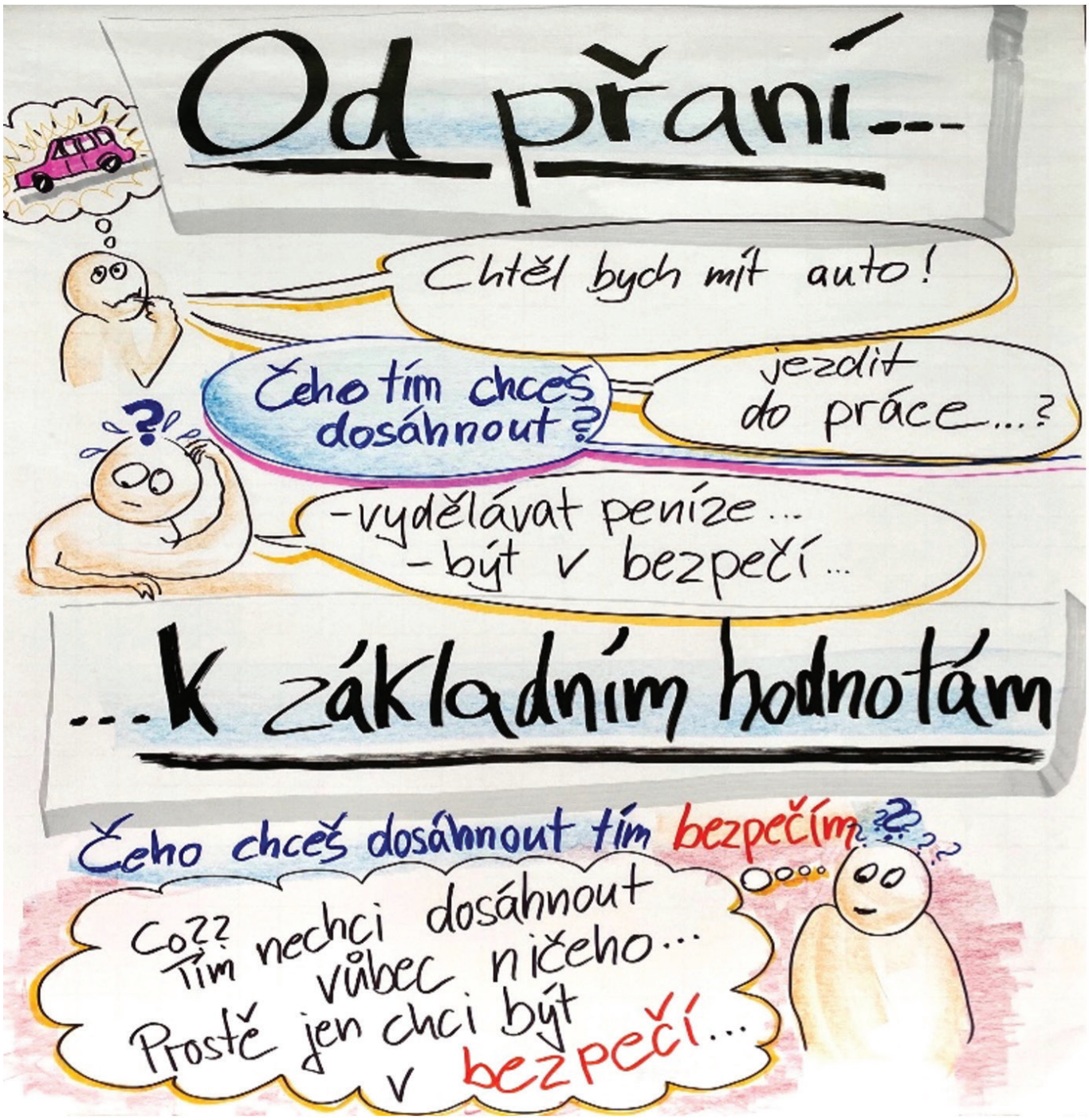
Rozdání našich dárků – primingové předměty

Loučení a ukončování skupiny, reflexe a zpětné vazby

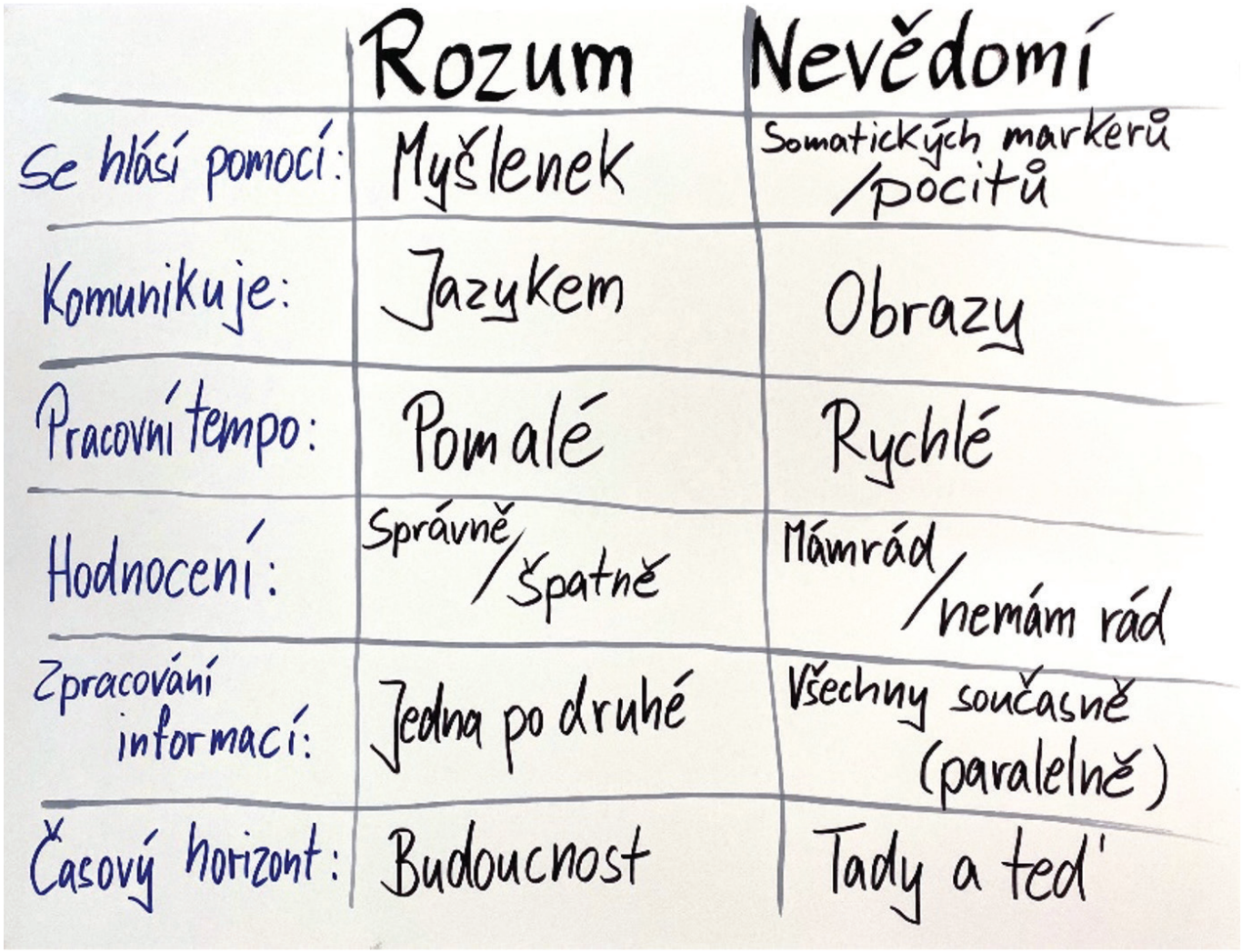
122. SEZENÍ: SLAVNOSTNÍ UKONČENÍ

Předání osvědčení, fotografování, slavnostní ukončení – zpětné vazby.

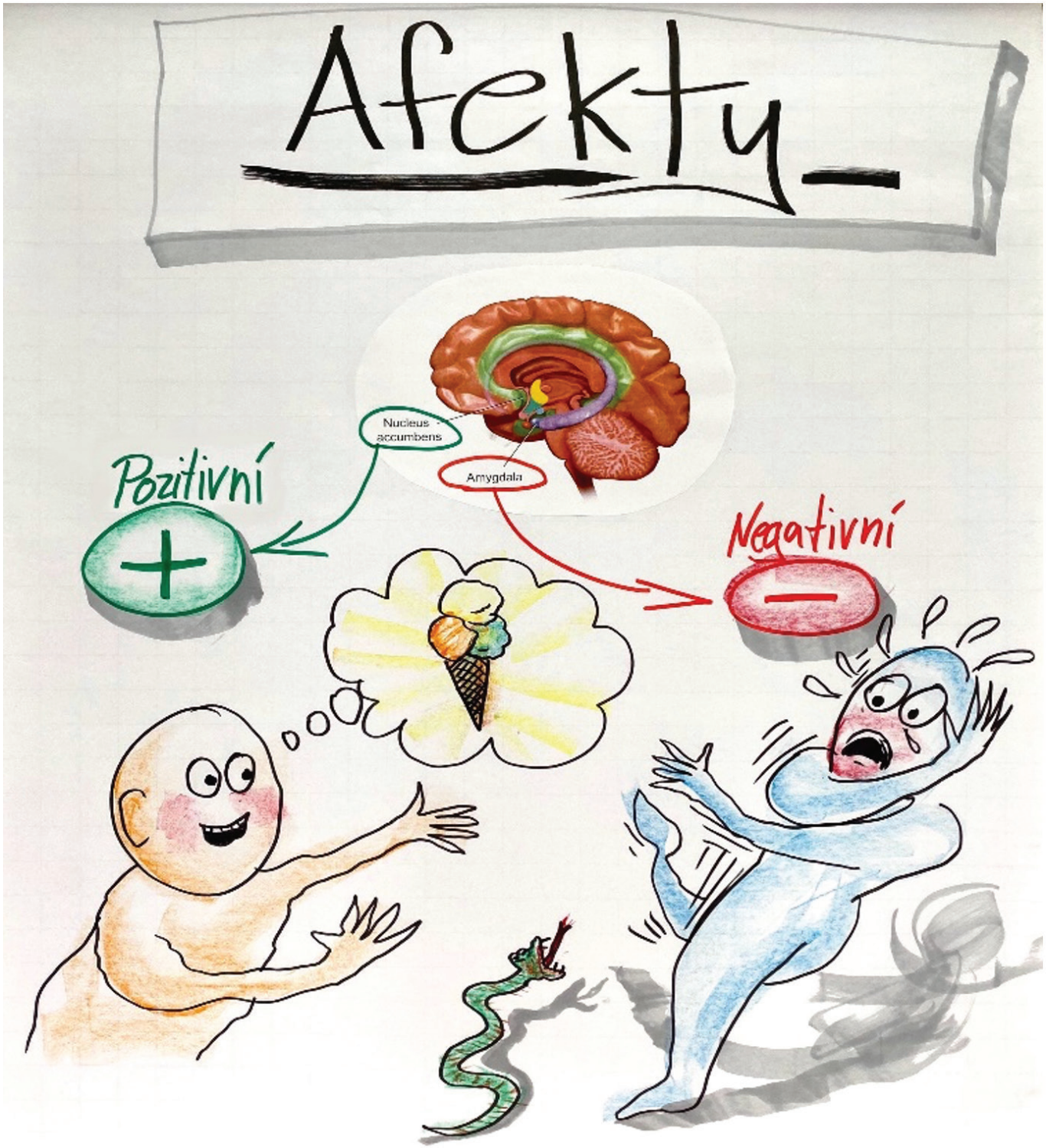

Vír událostí
· Nezaměstnanost
· Absence respektu
· Vztek, hněv
· Stres ve vstazích
· Ten pitomej chlápek
· Alkohol
ČIN

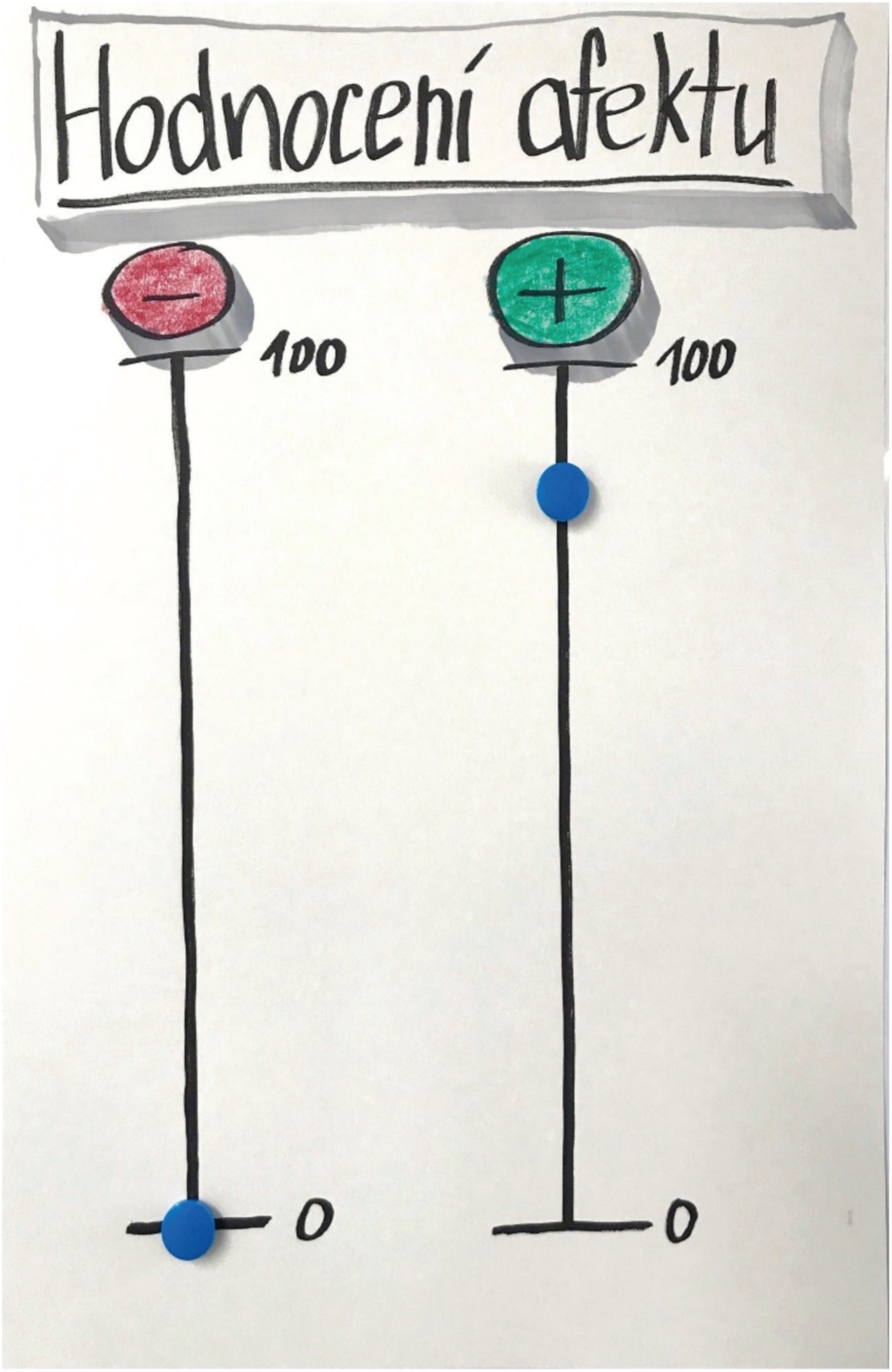

Od přání…
Chtěl bych mít auto!
Čeho tím chceš dosáhnout?
jezdit do práce…?
-vydělávat peníze…
-být v bezpečí…
…k základním hodnotám
Čeho chceš dosáhnout tím bezpečím?
Co?? Tím nechci dosáhnout vůbec ničeho… Prostě jen chci být v bezpečí…

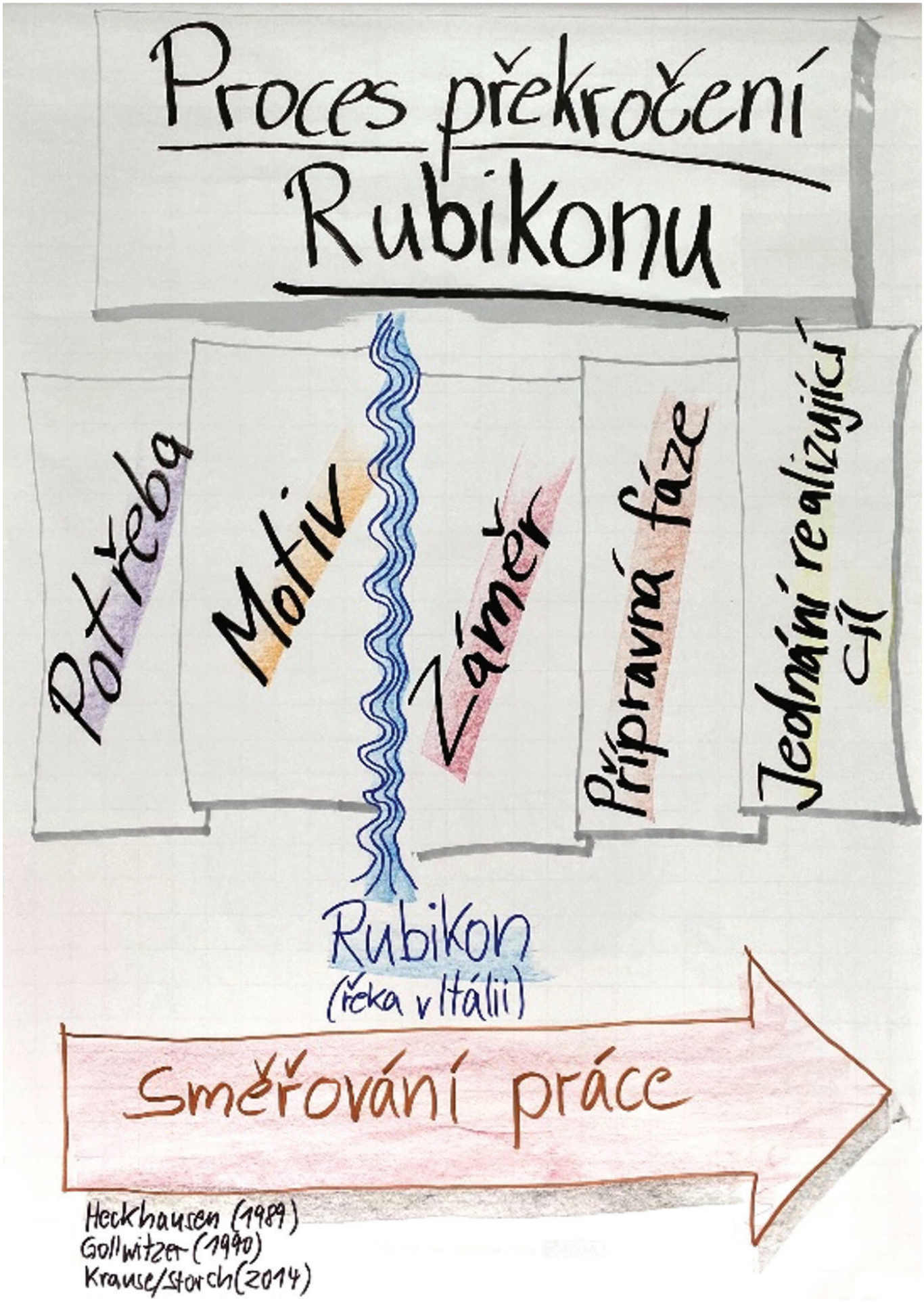
Dvě pra-zkušenosti
1.
Mohu růst!
2.
Mohu být propojený s ostatními!
Cíl:
Osobní růst
Cíl:
Sounáležitost

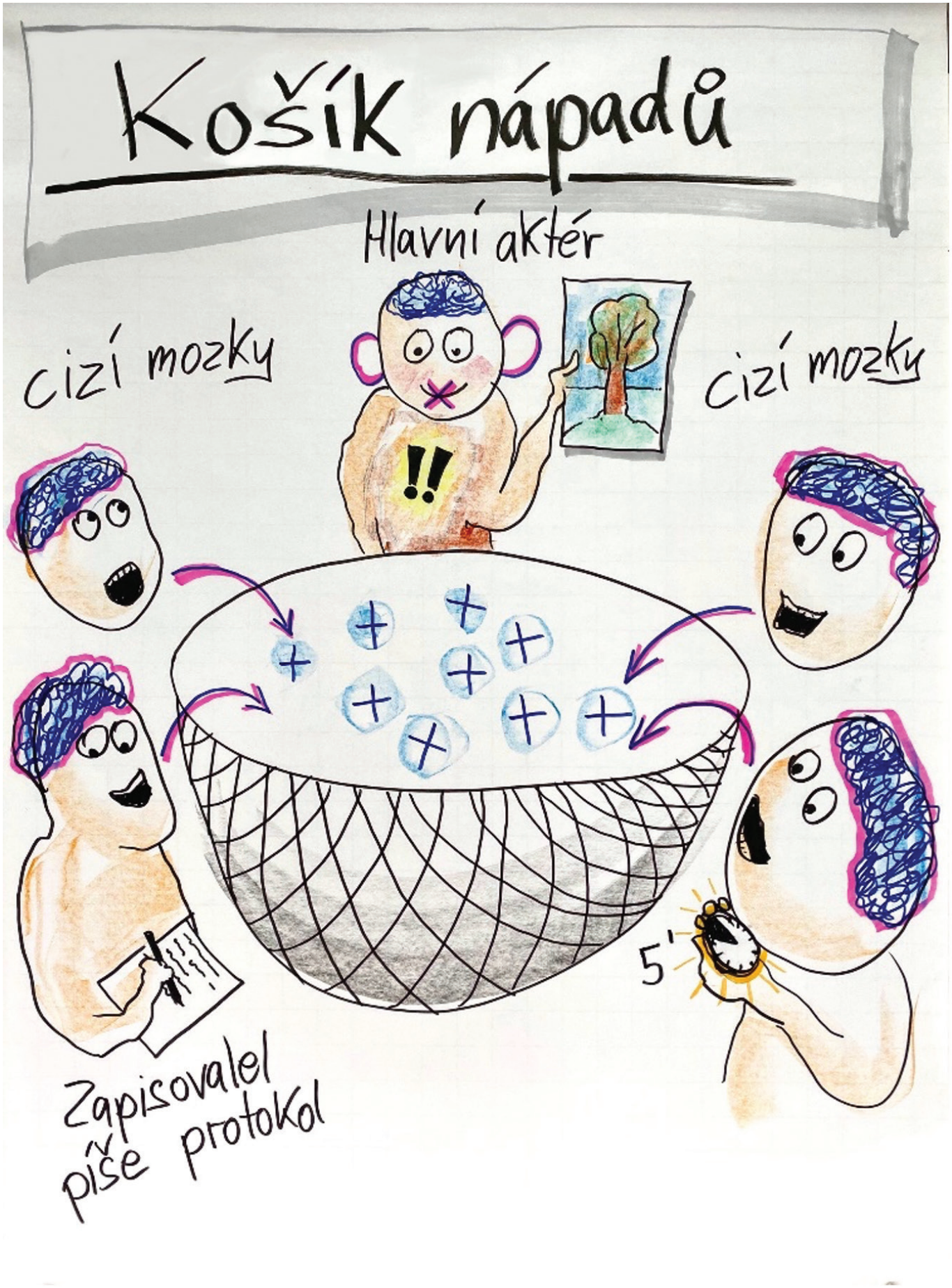


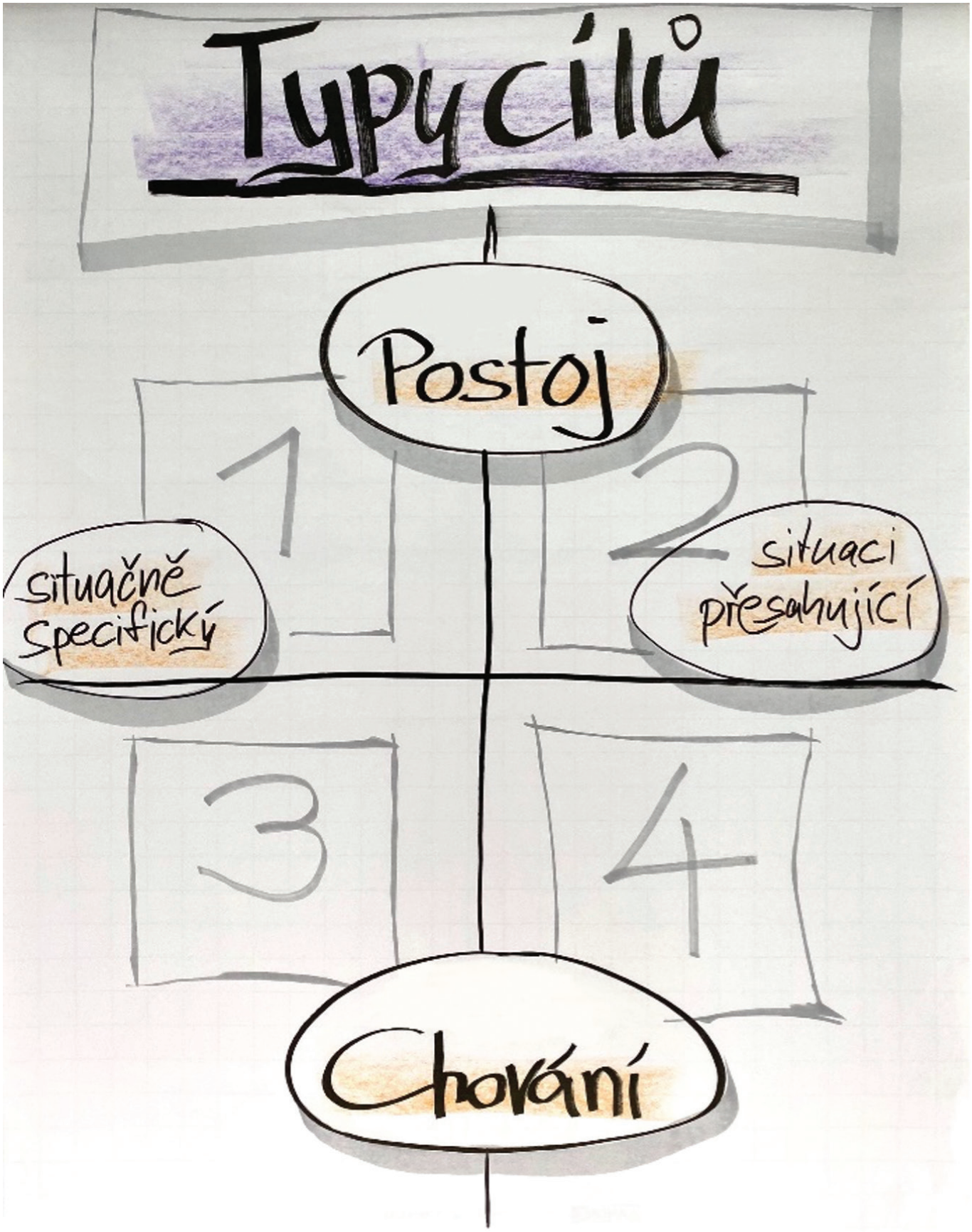
	Rozum	Nevědomí
Se hlásí pomocí:	Myšlenek	Somatických markerů /pocitů
Komunikuje:	Jazykem	Obrazy
Pracovní tempo:	Pomalé	Rychlé
Hodnocení:	Správně / špatně	Mámrád / nemám rád
Zpracování informací:	Jedna po druhé	Všechny současně (paralelně)
Časový horizont:	Budoucnost	Tady a teď

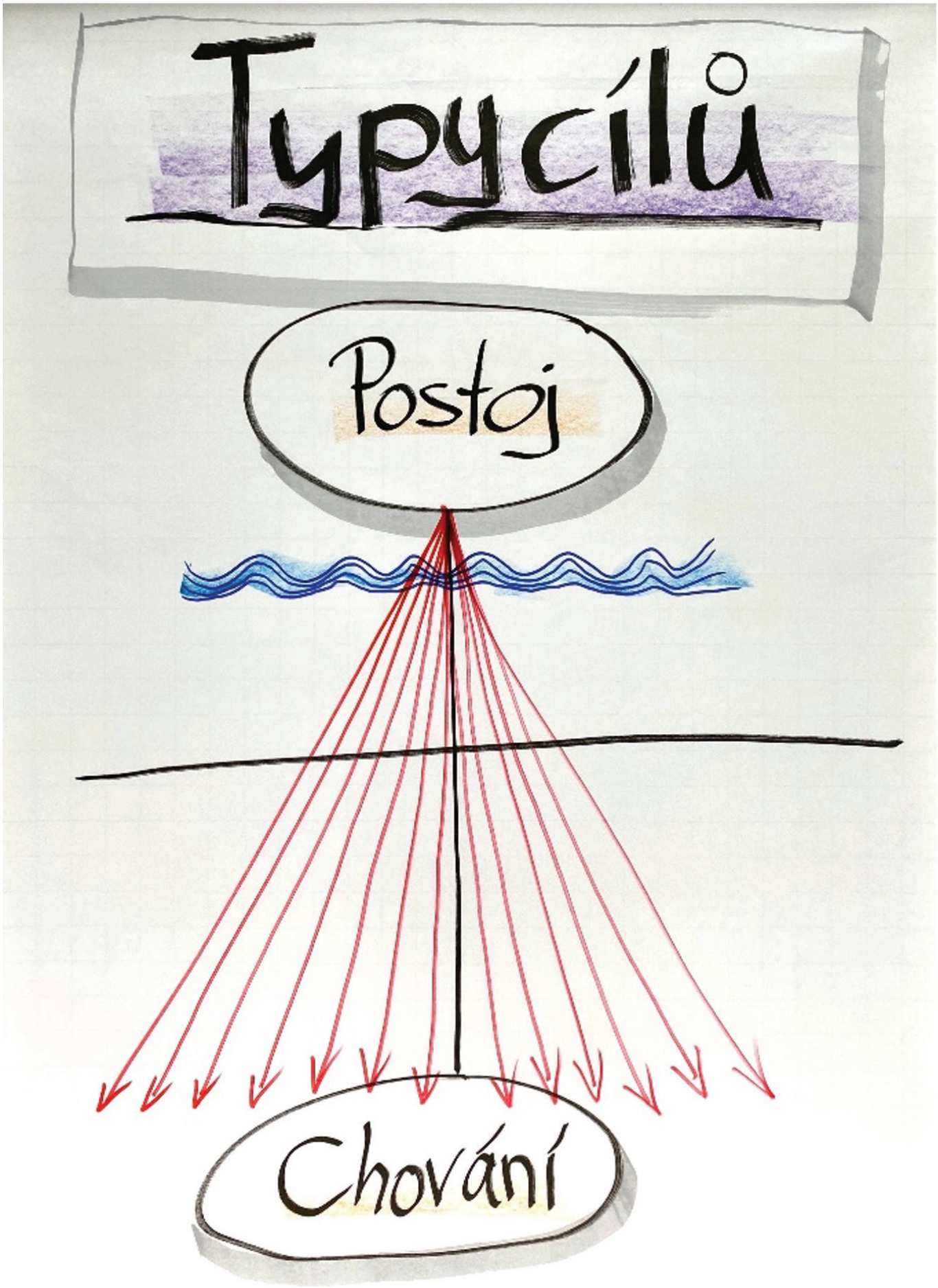

Afekty
Nucleus accumbens
Amygdala
Pozitivní
+
Negativní
−

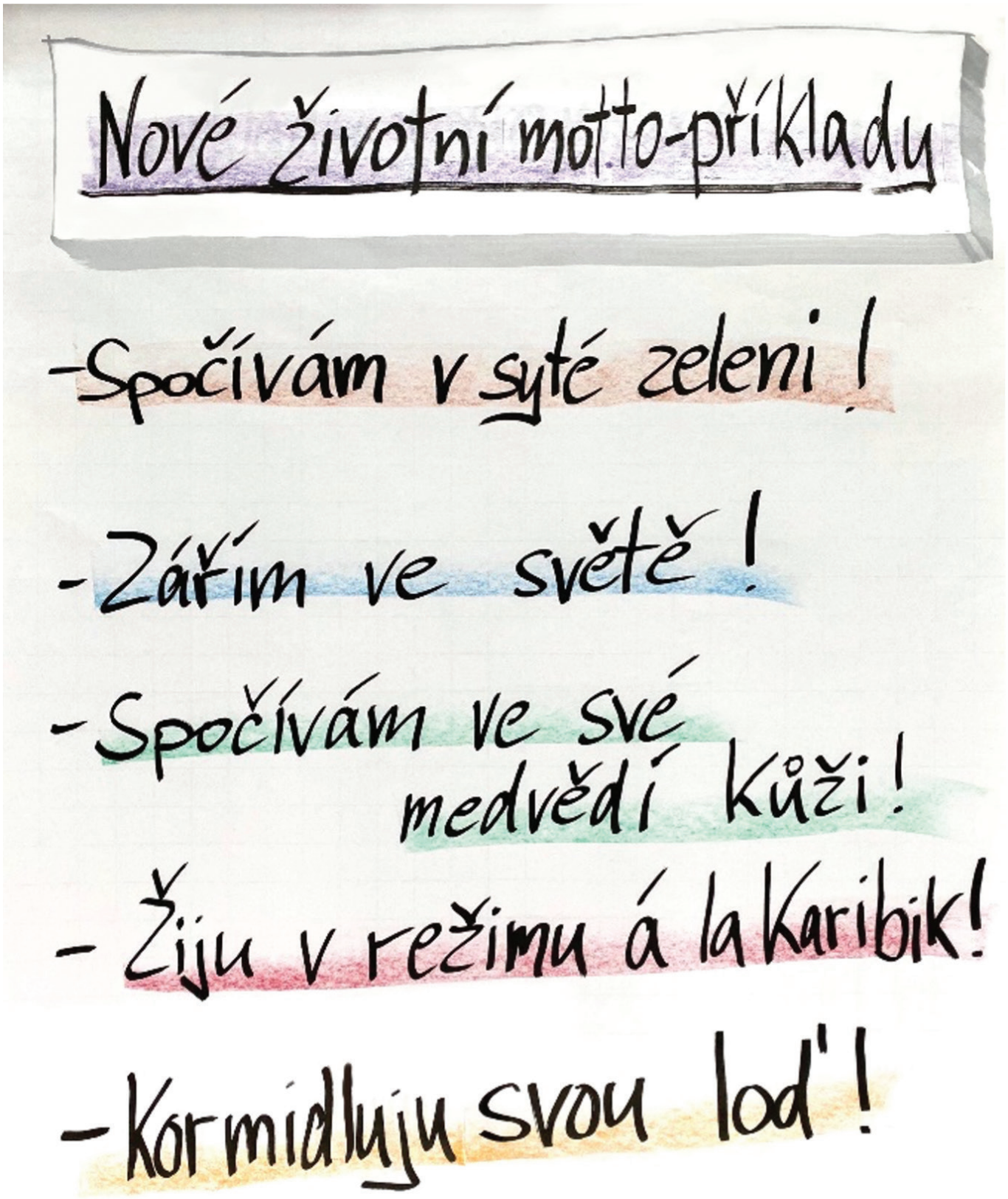

Hodnocení afektu
100
0
100
0


Proces překročení Rubikonu
Potřeba
Motiv
Záměr
Přípravná fáze
Jednání realizující cíl
Rubikon
(řeka v Itálii)
Směřování práce
Heckhausen (1989)
Gollwitzer (1990)
Krause/Storch (2014)


Košík nápadů
Hlavní aktér
cizí mozky
cizí mozky
!!
5'
Zapisovatel
píše protokol


Typy cílů
Postoj
situačně specifický
situaci přesahující
1
2
3
4
Chování


Typy cílů
Postoj
Chování

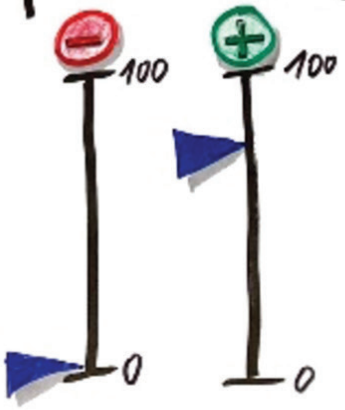

Nové životní motto-příklady
-Spočívám v syté zeleni!
-Zářím ve světě!
-Spočívám ve své medvědí kůži!
-Žiju v režimu á la Karibik!
-Kormidluju svou loď!

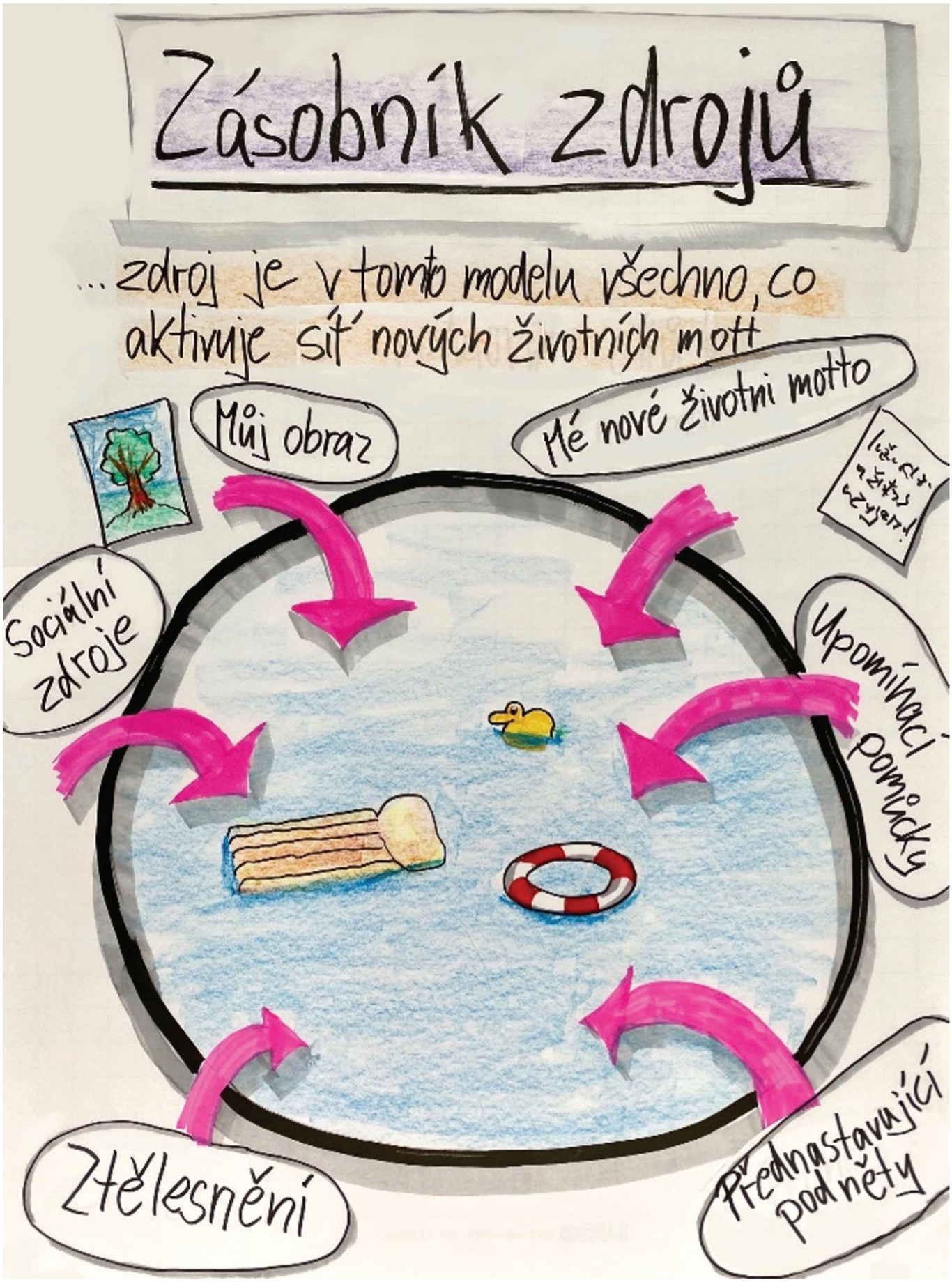
3 klíčová kritéria pro efektivní nová životní motta

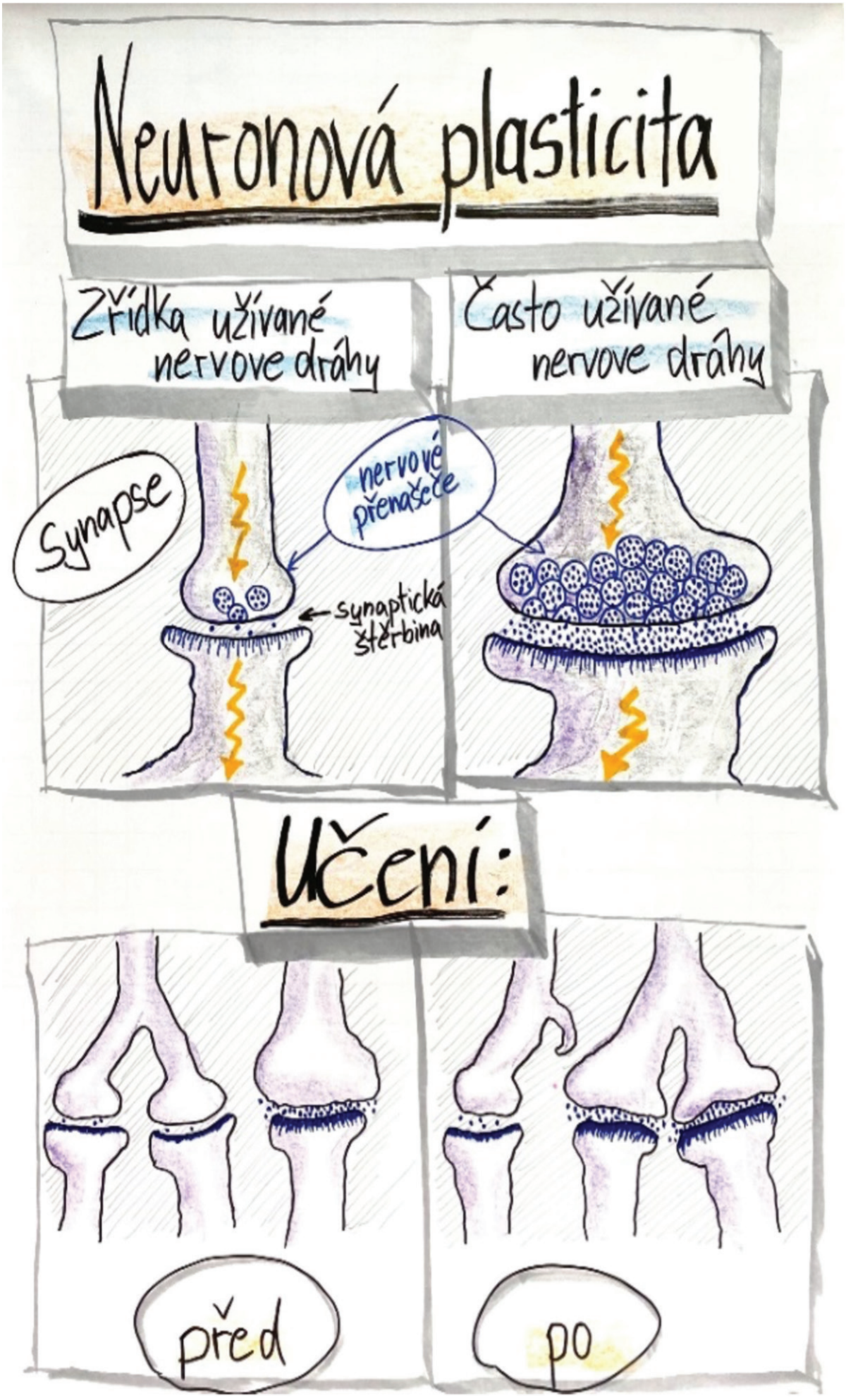
1. Cíl přiblížení

2. 100% pod mou Kontrolou

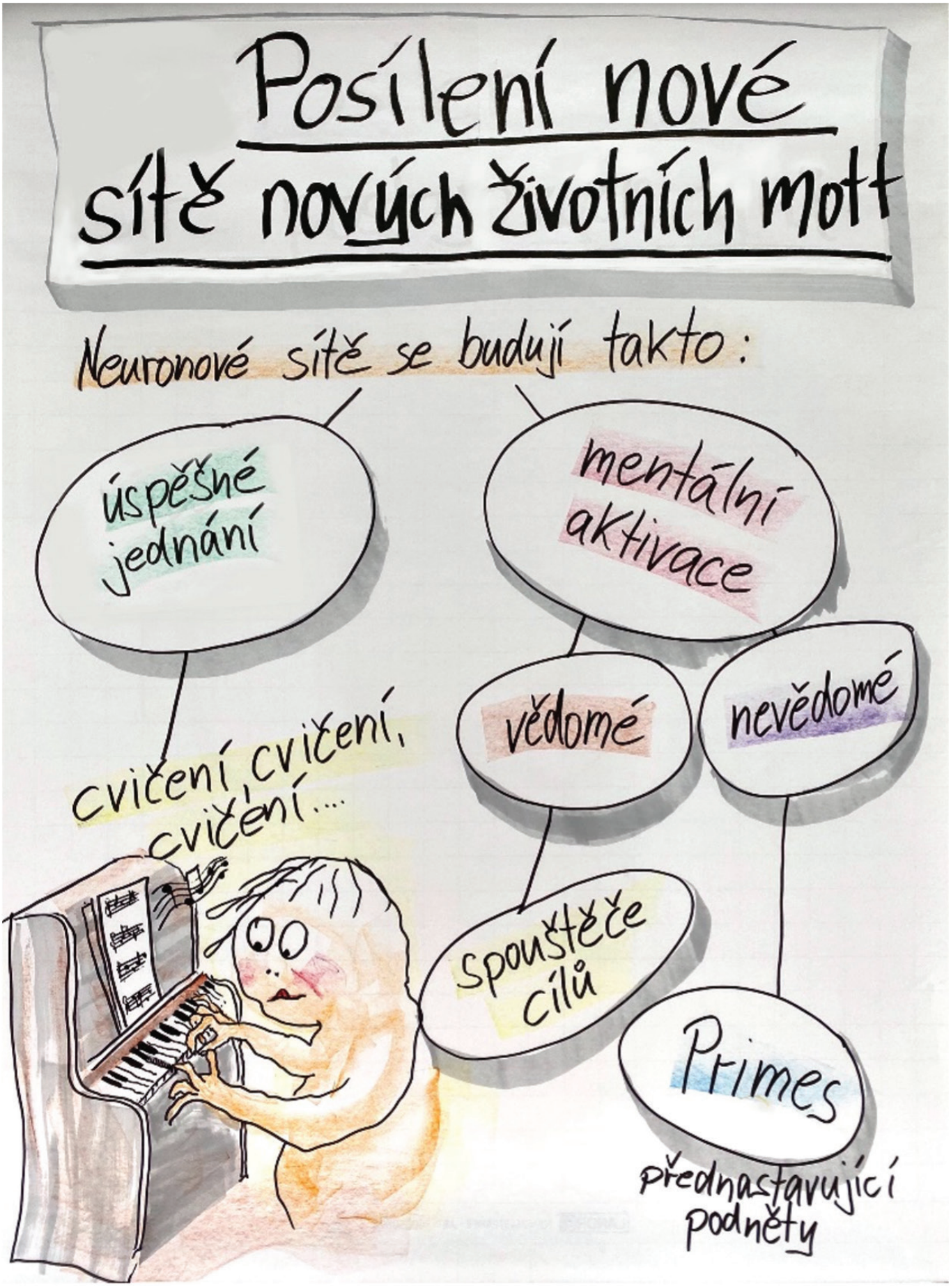
3. Hodnocení pocitů od 0 minus a 70 plus

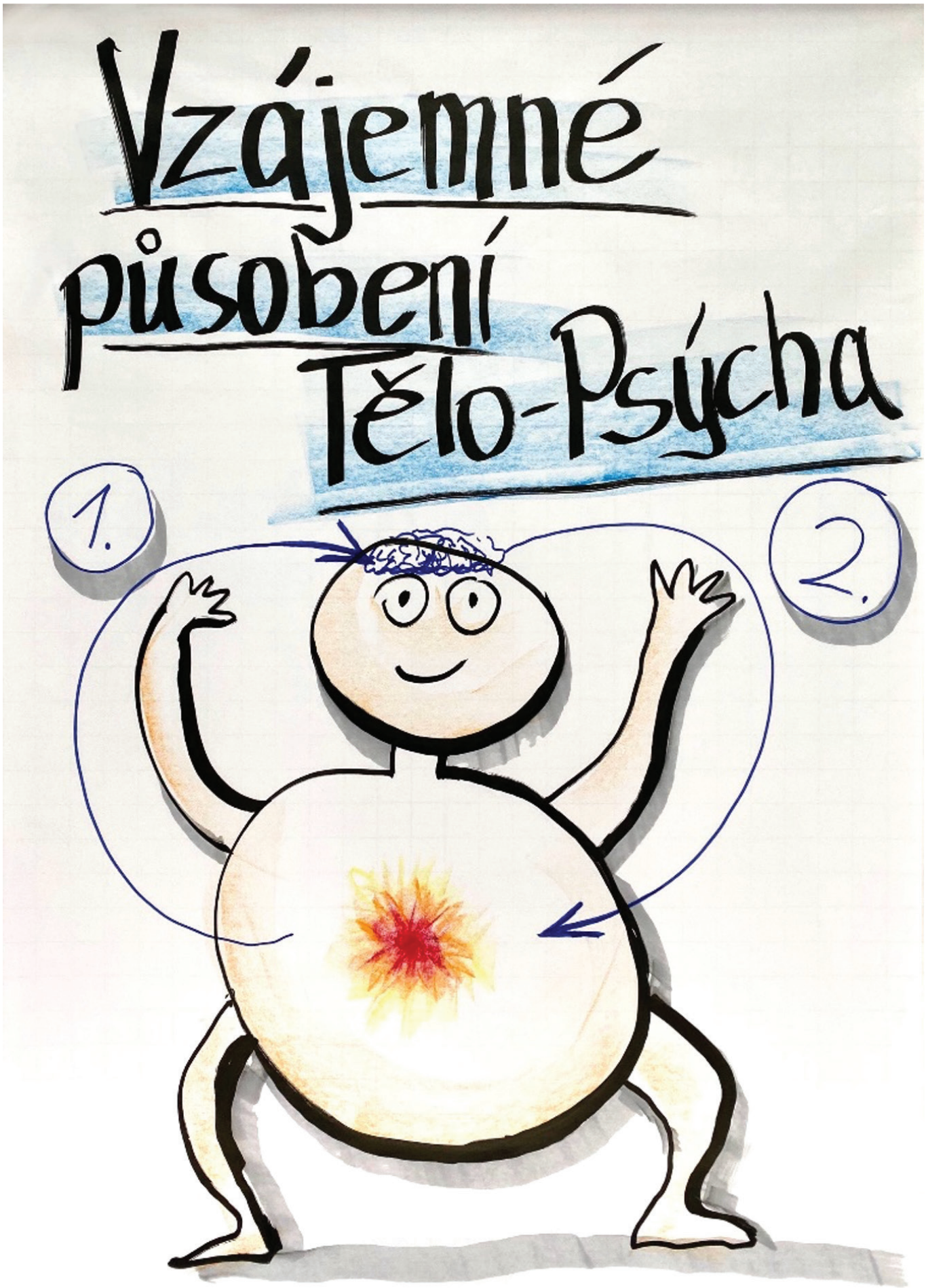



Zásobník zdrojů
...zdroj je v tomto modelu všechno, co aktivuje síť nových životních mott
Můj obraz
Mé nové životní motto
Sociální zdroje
Upomínací pomůcky
Ztělesnění
Přednastavující podněty

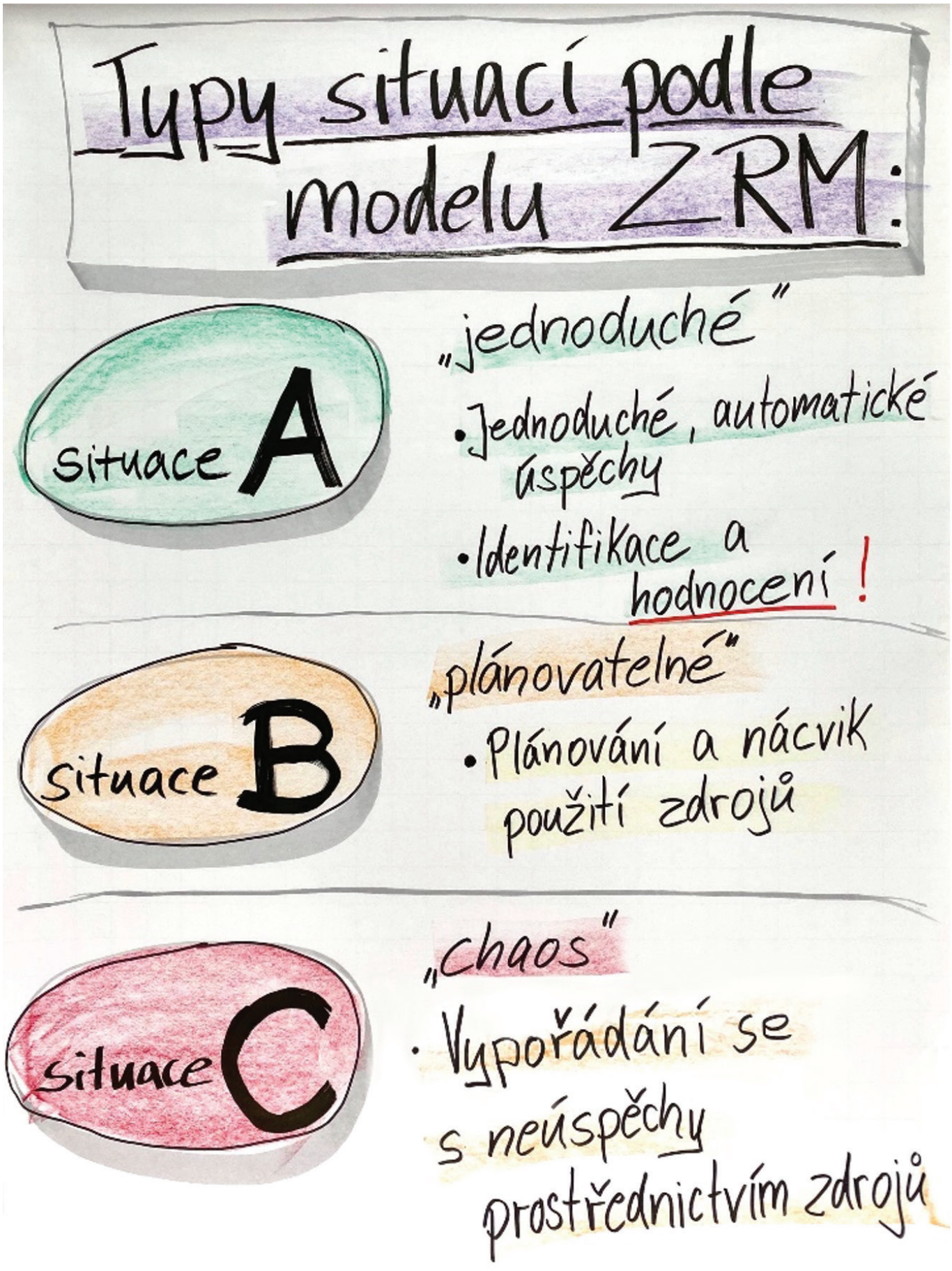

Neuronová plasticita
Zřídka užívané nervové dráhy
Často užívané nervové dráhy
Synapse
nervové přenašeče
synaptická štěrbina
Učení:
před
po

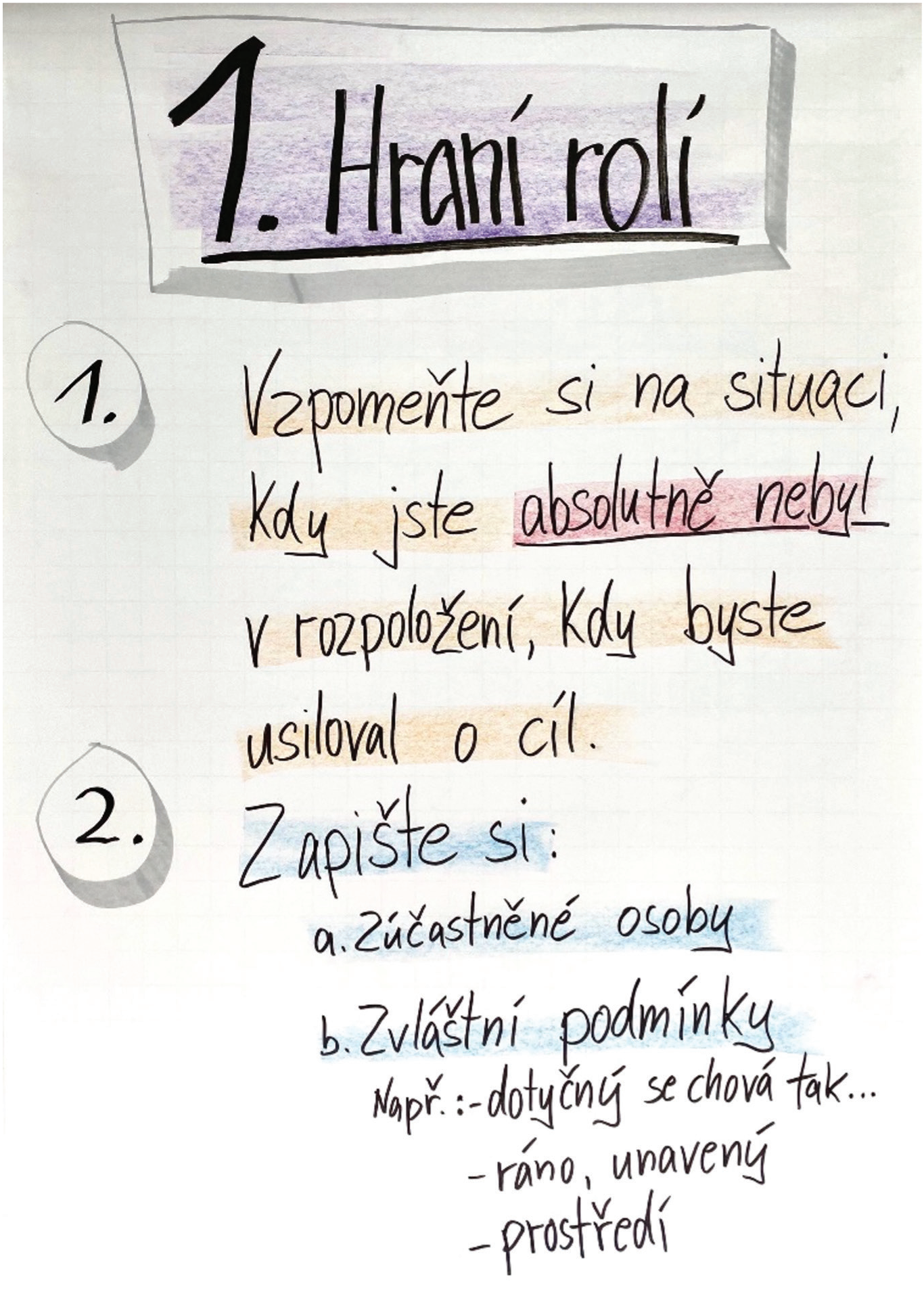
Multikódování
Mona Lisa
Tom Hanks
Louvre
Baguette
Sacre Coer
Da Vinci Code
dobré jídlo
víno
Olga
dovolená
moje váha!
cesta do Paříže
dost dobrý Kamarádi
invalidní vozík
atentát
IS
Mbappé
Le Petit Cafe v Praze
vůně Kafe
náměstí
De Gaulle
dodávka
Zidane
Le Pen
Macron
Svítí impuls a neuronová síť!

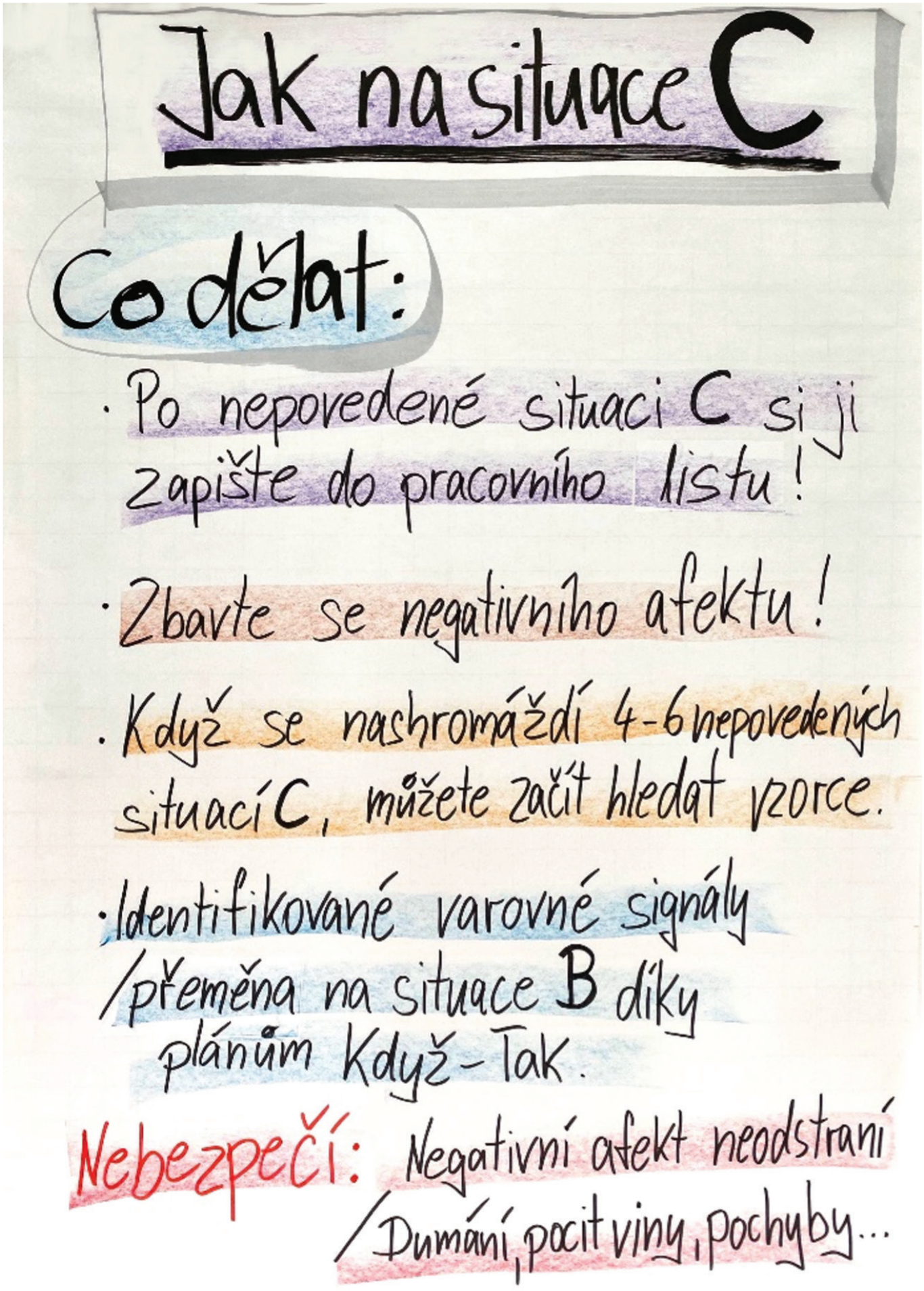

Posílení nové sítě nových životních mott
Neuronové sítě se budují takto:
úspěšné jednání
mentální aktivace
vědomé
nevědomé
cvičení, cvičení, cvičení....
spouštěče cílů
Primes
přednastavující podněty

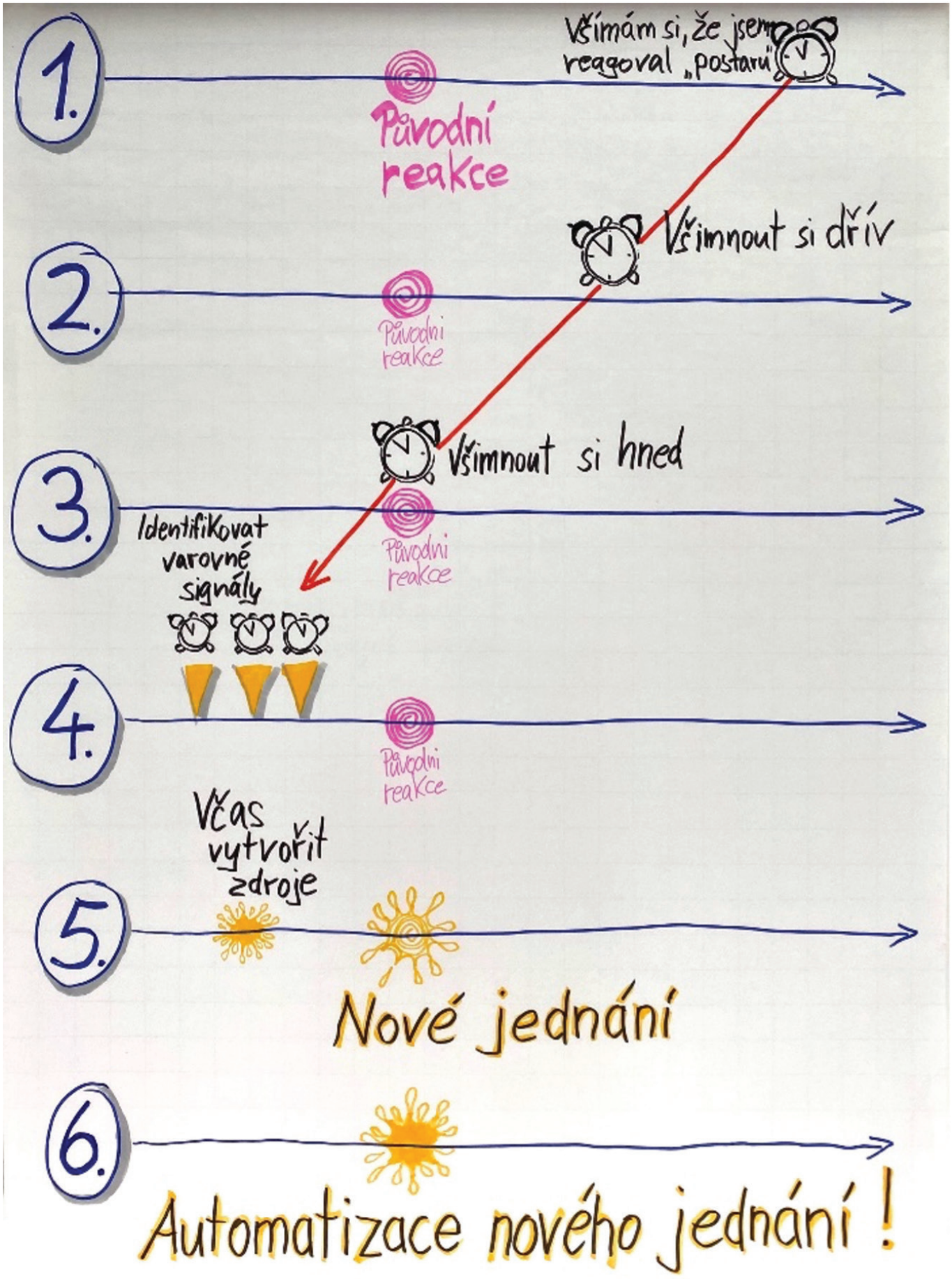

Vzájemné
působení
Tělo-Psýcha
1.
2.

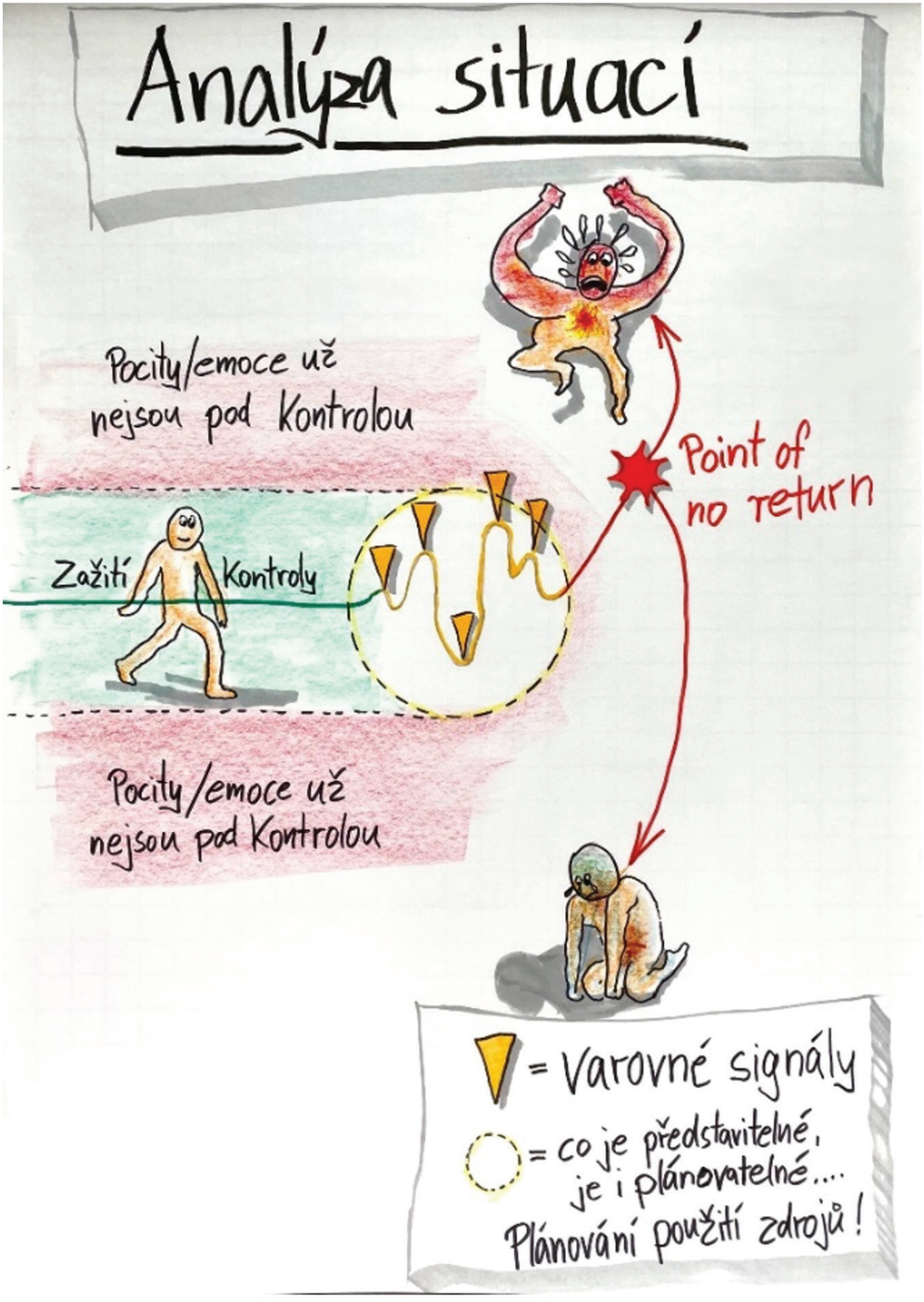
Jdu svou cestou, jsem svobodný a zdravím svět!


Typy situací podle modelu ZRM:
situace A
„jednoduché"
• Jednoduché, automatické úspěchy
• Identifikace a hodnocení !
situace B
„plánovatelné"
• Plánování a nácvik použití zdrojů
situace C
„chaos"
• Vypořádání se s neúspěchy prostřednictvím zdrojů


1. Hraní rolí
1.
Vzpomeňte si na situaci, kdy jste absolutně nebyl v rozpoložení, kdy byste usiloval o cíl.
2.
Zapište si:
a. Zúčastněné osoby
b. Zvláštní podmínky
Např.: - dotyčný se chová tak...
- ráno, unavený
- prostředí


Jak na situace C
Co dělat:
· Po neporedené situaci C si ji zapište do pracovního listu!
· Zbavte se negativního afektu!
· Když se nashromáždí 4-6 neporedených situací C, můžete začít hledat vzorce.
· Identifikované varovné signály /přeměna na situace B díky plánům Když-Tak.
Nebezpečí: Negativní afekt neodstraní /Dumání, pocit viny, pochyby...


1.
Všímám si, že jsem reagoval „postaru"
Původní reakce
2.
Všimnout si dřív
Původní reakce
3.
Všimnout si hned
Identifikovat varovné signály
Původní reakce
4.
Původní reakce
5.
Včas vytvořit zdroje
Nové jednání
6.
Automatizace nového jednání!


Analýza situací
Pocity/emoce už nejsou pod Kontrolou
Point of no return
Zažití Kontroly
Pocity/emoce už nejsou pod Kontrolou
= varovné signály
= co je představitelné, je i plánovatelné....
Plánování použití zdrojů!

Možné nástrahy:
věci
místa
lidé
myšlenky
pocity
styly chování

Aplikace Good-Lives-Modelu v českém vězeňství,
reg. č.: CZ.03.3.X/0.0/0.0/17_082/0011081,
financovaný z ESF prostřednictvím OPZ

www.goodlivesmodel.cz