

## 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 poškozují 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.