

PROJEKT VRBA 2017 (PRÁCE S AGRESORY)

ZPRÁVA O REALIZACI

Zprávu podávají PhDr. Jan Kobylka, odborný garant, Mgr. Květa Kadlecová, supervizor.

Proč téma agrese a práce s agresory? Evoluce nás vybavila chováním dvou odlišných typů: chováním pro zvládání běžných situací – a chováním pro zvládání náročných či stresových situací. Nás zde zajímá právě typ druhý. Ve stresu reagujeme čtyřmi možnými způsoby (jde o zjednodušení): útokem, agresí útekem, stažením se střídáním obojího zamrznutím. Útok, agrese, obojí je tedy naprosto přirozenou součástí naší evoluční výbavy. Je neoddelitelnou částí naší lidské přirozenosti. Agresi u lidí, stejně jako u zvířat, vyvolává frustrace, zloba a strach. Mějme ale na paměti, že i pokud volíme útek, prožíváme zlobu a ta v nás zůstává. A důsledky kumulované zloby? Bývají děsivé: Někdy to je naprosto nečekaný útok, kdy se všichni diví, protože dotyčný byl přece celý život tak hodný a z ničeho nic. Např. tichá nenápadná žena zabije ve spánku manžela kladivem. Jiným děsivým důsledkem bývá celá série vážných chorob, včetně rakoviny. Okolí to pak komentuje: Taková hodná, chuděra, celý život se ho bála, pořád se něčeho bála...

U lidí je vnitrodruhová agrese velice nebezpečná. Je to dáno díky možností použít nástroje: hůl, nůž či pistole mnohonásobně zrychlují a zesilují účinek. Dále i tím, že v nás vymizely přirozené funkce, které vnitrodruhovou agresi tlumí. Jde o důsledky domestikace (člověk je domestikované zvíře). Nezládaná agrese tedy ohrožuje nejen rodiny, ale i celou společnost. Navíc v poslední době dochází k cílenému posilování strachu, zloby a nenávisti, a souběžně s tím i k oslavování násilí. Viz tisíce filmů či jisté druhy zápasů v TV, kde se tleská i kopání do bezvládně ležícího soupeře. Dovoleno je tedy vše. S nárůstem strachů, zloby a agresivity je nutné začít něco dělat, jinak nám eskalující agresivita přeroste přes hlavu. Učitelé se bojí žáků!

Hlavní cíle naší práce. Cílem bylo, aby si účastníci uvědomili zdroje a kořeny své vlastní agresivity, dále to, co jejich agresi spouští, jak se projevuje, jaké bývají důsledky. Jde o to dostat do plného vědomí zdroje a situační kontexty vlastní agrese. Konečným cílem je naučit se těmto situacím předcházet, a pokud už se agrese rozjede, aby neměla nevratné důsledky. Tomu posloužily i nácviky dovedností určených ke zvládání vlastní zloby a agrese, včetně nácviků autoregulačních technik a komunikačních dovedností, které vedou obecně k lepšímu zvládání krizových situací. K tomu všemu bylo nutné vytvořit i speciální diagnostické pomůcky právě pro mapování zmíněných kořenů a spouštěčů úzkostí, strachů a křivd (zdroje frustrací a následně i agrese) a pro mapování jejich důsledků pro chování a zdraví.

Kde a kdy jsme se skupinami pracovali. Práce na projektu a setkání skupin probíhaly průběžně od ledna do října 2017 v Prachaticích a okolí. Konkrétně to byla skupinová práce v těchto termínech: 21.-21.3.2017: 17 účastníků; 9.-11.6.: 15 účastníků, 15.-17.9. 2017: 17 účastníků. Celkem se tedy v této části projektu zúčastnilo ve skupinách 49 jedinců.

Čtvrté, závěrečné setkání 28.10. bylo evaluační, věnovali jsme se také nácviku první pomoci.

Jak setkání skupiny vypadaly, jak ve skupinách pracujeme. Se skupinou lze v rámci takovýchto programů pracovat velice různě. Každá skupina je samozřejmě jiná a také každé setkání se liší. Ale některé prvky se přece jenom opakují. Popíšeme náš způsob práce, který se dlouhodobě osvědčuje. Setkání skupiny obvykle trvá tři dny, pracujeme intenzivně, povětšinou i během večerů. Pokud někdo absolvuje více setkání po sobě, vždy při dalším setkání naváže na to, co již vypracoval a poznal dříve, tj. při každém dalším setkání pokročí o kus dál a hlouběji ve své vlastní analýze, v porozumění vlastnímu životu a povaze a tím i agresivitě.

Setkání skupiny mívá obvykle tyto části:

I ÚVOD	II ÚČASTNÍCI PRACUJÍ INDIVIDUÁLNĚ	III ÚČASTNÍCI PRACUJÍ V TROJICÍCH	IV ÚČASTNÍCI PRACUJÍ V CELÉ SKUPINĚ	V PRÁCE S JEDINCI PŘED SKUPINOU
<ul style="list-style-type: none"> ○ Přivítání ○ Představení ○ Proč je tématem agresivita a proč to vše děláme ○ Jak budeme pracovat ○ Pravidla 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Formulace zadání ○ Příprava papírů a mentální příprava účastníků ○ Tvorba map (diagnostická část) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Každý vypráví nad mapami svůj příběh dalším dvěma lidem ve své trojici, samozřejmě ○ mluví i o své agresivitě ○ Rozpravy nad mapami 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Každá trojice promluví o atmosféře v trojici ○ Pak každý znovu ve zkratce sdělí svůj příběh a své „objevy“, které se také týkají jeho agresivity ○ Krátká rozprava ke každému jedinci 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Formulace individuálních zadání pro práci s vlastní agresivitou ○ Práce s daným jedincem před skupinou ○ Zhodnocení osobních přínosů i celého workshopu ○ Rozloučení

Proč pro mapování zdrojů, spouštěčů a projevů agresivity užíváme mapy? Naše paměť i naše myšlení jsou osídlené. Často se nám vynořují různé vzpomínky na významné události, ale povětšinou to vše bývá ostrůvkovité, povětšinou bez širších kontextů a hlubších souvislostí. Mnohé vzpomínky z dětství se dotýkají agrese, ze strany rodiny či spolužáků. Ale i ty obvykle bývají podobně útržkovité, ostrůvkovité. Mapy samotnou svou podstatou vnucují systematickosti a celistvosti. Při tvorbě map lze vystoupit z běžných, často značně stereotypních slovních popisů a sestoupit do hlubších vrstev paměti, tedy i k dávným zdrojům vlastní agresivity. Lze se tak snadněji dostat do kontaktu se svým nevědomím.

Bez mapy máme k dispozici změť střípků a nepropojených ostrůvků, s mapou srozumitelný celek! Teprve ten umožní hlubší vhled. Na mapách, které jsou kombinací obrázků, časových řad, grafů a komentářů se vynořují souvislosti, které jinak nejsme schopni vůbec často ani pomyslet, natož je uvidět a poznat. Mapy a vizualizace, to je cesta k hlubšímu porozumění.

Které mapy se při mapování agresivity osvědčily. 1) Mapa vlastního rodu. Účastníci si vytvoří tzv. „strom rodu“ a zvažují, jaké mimogenové dědictví si nesou a zda a jakou v té které linii hrála roli agresivita. 2) Mapa vlastního života, kde jsou na časové ose všechny klíčové životní události. Zde účastníci hledají, zda a jak jednotlivé události souvisely s kořeny a projevy jejich vlastní agresivity či agresivity druhých. 3) Mapa úzkostí, strachů a obav. 4) Mapa křivd. Obě tyto mapy jsou z hlediska mapování zdrojů a projevů agresivity velmi důležité. Strachy, frustrace a zloba... to vše se v nás ukládá. Zde jsou kořeny a energetické zdroje naší agrese. A samozřejmě i naší autoagrese. Jak se projevuje ta? Zmlácený není někdo druhý, ale my sami: nemoci, sebepoškozování, závislosti, sebevraždy. To všechno jsou její projevy. 5) Mapa rané strategie. Pomocí té zkoumáme, co jsme se naučili už v děloze a v prvních letech života, co nás nejvíce formovalo. A co nás provází a určuje po celý zbytek života. Jde o to poznat, jak jsme celkově zvládali život se svou matkou, rodiči a rodinou. Zkoumáme, kterým ze čtyř zmíněných způsobů jsme reagovali na frustrace a stresy, zda a jak jsme se naučili vnímat, projevovat a event. zvládat své strachy, svou zlobu a agresi. Včetně zvládání eventuální autoagrese. Zde také dobře slouží mapy těla, kde jsou zaneseny všechny naše dosavadní nemoci a úrazy. Velmi nás zajímá kumulovaná dětská zloba a její potlačování.

Některé z mentálních technik, které užíváme pro zvládnání vlastní agrese. Jde vlastně o zvládnání situací, kdy se „to“ v nás rozjíždí a ještě „to“ dokážeme zvládnout: 1) Technika reflektování dané situace, ta vychází z konceptu berneovských her ve smyslu: Už to zase spouštím – zase jsem na „hřišti“ kde se to obvykle děje – pryč z něho, pryč z obojího... 2) Technika vycházející z konceptu vnitřních osob a vnitřního tázání ve smyslu: Kdo se to ve mně zase zlobí? Proč to dělá? Čeho se tak bojí? Co z toho má? 3) Technika pozorovatele či „mouchy na stěně“ ve smyslu: Co to ti dva dělají? K čemu to je dobré? 4) Technika „vědecko-historického odstupu“ a ironického komentáře ve stylu: Co by tomu našemu hádání řekl šaman Mojžíš a televizní moderátor Platón? Jiná obdobná varianta. Kde jsou kořeny našeho sporu? V ráji u Adama, Evy a hada? Či u Švejka v hospodě na Bojišti? 5) Pokud to zvládneme, lze celou vyvíjející se situaci jaksi dopředu přerámovat ve smyslu: Co nás nezabije, to nás posílí! Zase se hezky pohádáme, už se těším! Zase to bude zajímavé a poučné cvičení...

Některé z technik, které lze užít pro zvládnání konfliktů a počínající agrese někoho druhého. Ty s klienty s ohledem na jejich osobní možnosti postupně nacvičujeme: 1) Technika reflexe, toho co se děje a komentování vlastních prožitků, například: Kdykoliv se hádám, začne mě brnět v nohou a huř vidím... Máte (máš) to také tak? 2) Technika odvádění pozornosti od tématu hádky, například: Kdykoliv se s někým hádám, venku je docela hezky (prší)... Anebo více osobně. Kde jste koupil ty zajímavé boty, sháním podobné? 3) Technika vycházející z principů paradoxní terapie, tady ze záměrného přehánění: Ano jsem vinen, zaslouhují si trest smrti!!! Nejdříve lámat kolem, pak rozčtvrtit a pak hodit psům!!! Zbytky šup za hřbitovní zeď!!! 4) Technika otázek a kontrastů, které vyslovujeme nahlas: Mám utíkat a někde se zabít? Anebo kleknout a odprosit? Anebo zabít vás (tebe) a pak odprosit porotu a Boha!? 5) Pokud už je u druhého agrese v plném proudu, pak policejní odborníci doporučují dvě věci: nelenit a pokusit se utéct - pokud už to nejde, pak uchopit co je po ruce a začít zuřivě mlátit agresora hlava nehlava, zarputile bojovat a současně co nejvíce u toho ječet a řvát!!!

Některé z technik, které užíváme pro regulaci aktuálních stavů a snížení napětí. Povětšinou je provází i práce s tělem: 1) Technika plného prohloubeného dechu: sledováním vlastních výdechů u nás dochází k uvolnění, ke snížení celkové tenze. Navíc si lze sugerovat vnitřní klid. 2) Technika zvaná dát si panáka, resp. prskavku: tělo je hadrový panák a všechny údy létají vzduchem všemi směry jako jiskry z prskavky. 3) Technika rozválění těsta: lehne si na zem, představíme si, že jsme voňavé vláčné těsto na vánočku a krásně se rozválíme. I zde si současně sugerujeme klid a pohodu. Jako v příjemné pekárně. 4) Technika tří živlů: voda - vzduch - země! Vodu na ruce, na obličej a dovnitř, hodně se napijeme. Pak chvíli klušeme, naplno dýcháme a intenzivně vnímáme vanutí vzduchu. Lze také chvíli běžet s větrem o závod, účinek je silnější. Pak si na chvíli lehne na zem, čelem k zemi a prožijeme si naplno její pevnost a stabilitu, její klid. S tím i vstáváme: jsme osvěžení, klidní, stabilní a pevní.

Některé z technik, které užíváme pro vybití vlastní zloby. Povětšinou je provází práce se sochami: 1) Technika rozhovoru a následného plného řevu: prázdná židle či figurant představuje pomyslnou osobu či celou rodinu a dotyčný ji říká, co jí nikdy v reálu neřekl a potom plynule přejde do plného nadávání a řevu. 2) Technika obdobná, ale neverbální: prázdná židle či molitanový balík představuje pomyslnou osobu či rodinu a dotyčný nic neříká, krouží kolem a pak do balíku začne beze slov mlátit a kopat. Pak se jdou vysprchovat. Obojí slouží k vyřízení dávných účtů a k řízenému vybití kumulované zloby.

V Prachaticích a v Praze dne 24. října 2017, PhDr. Jan Kobylka a Mgr. Květa Kadlecová