

BEZDOMOVINY

SPECIÁL PRO MUŽE

ČERVEN 2016

vydává Jako doma - Homelike, o. p. s.

Vázení čtenáři,

Bezdomoviny asi už znáte. Tyhle jsou ale speciální. Rozhodli jsme se v nich zaměřit na téma, které je hodně vážné a palčivé. Je to téma násilí ve vztazích (nebo také domácí násilí). Domácího násilí se dopouštějí lidé napříč společností: chudí, bohatí, vysokoškolaři i lidé se základním vzděláním, mladí i staří, muži i ženy. Smutnou pravdou ale je, že nejvážnějších a nevíce ohrožujících forem násilí – fyzického a sexuálního, se dopouštějí muži na ženách. A tak je tohle číslo Bezdomovin zacílené právě na muže, kteří mají potíže zvládat svůj vztek, kteří se potřebují naučit zacházet se svojí silou. Jinak se ocitnou na kolotoči nezvládnuté agresivity, která může mít různé formy – od sebepoškození po domácí nebo veřejné násilí. Muži jsou hlavními původci fyzického násilí na ženách, dětech i jiných mužích. Měli by si zlepšit reputaci,“ píše se na webu Ligy otevřených mužů, jedné z organizací, která pracuje s muži, co špatně zvládají svou agresivitu.

V těchto Bezdomovinách se proto dočtete, jak různí muži zvládají svůj vztek, jak ho ventilují tak, aby lidem kolem sebe neublížovali. Nebo třeba to, kam se člověk může obrátit, pokud se rozhodne své násilné

chování změnit. Noviny ale nejsou určeny jen mužům, kteří mají potíže s agresivitou, ale i těm ostatním. Jak se dočtete v anketě, řada mužů zná ze svého okolí, kdo se ke své partnerce chová násilně. A jsou to právě tihle muži okolo, kdo mohou násilné muže ovlivnit, vyjádřit, že takové chování není v pořádku. Islandský spisovatel detektivních románů a thrillerů Steinar Bragi, který se v jedné své knize právě tomuhle tématu věnuje, říká, že aktivní role mužů v diskusi o domácím násilí je strašně důležitá. Podle něj je říkat některé věci pro muže snazší (než kdyby to říkaly samy ženy), a to je důvod, proč se muži do toho musejí vložit. Samozřejmě nenásilně. S novinami také souvisí plakátová kampaň, do níž se nechali vyfotit inspirativní muži jako sociální kurátor Pavel Pěnkava, vedoucí nízkoprahového centra pro mládež v sociální tísní Ondřej Vondruška, trenér boxu Stanislav Tišer nebo kutil a mistr přežití na ulici Petr Troušilek. Kampaň podobně jako tyhle noviny říká, že násilí ve vztahu není v pořádku a že různé negativní pocity, kvůli nimž se máme tendenci chovat agresivně, se dají vyventilovat nenásilně. Plakáty a nálepky s tímhle sdělením najdete v ulicích a v prostorách různých službách pro lidi v obtížné životní situaci.

Vztahy bez násilí vám přeje redakce.

Zachránit vztahy

Na tom, že násilí není řešení a do vztahů nepatří, se asi shodne hodně lidí. Ale pro ty, kdo těžko zvládají svůj vztek, strach nebo ponížení, takové obecné poučky nebo zákazy samy o sobě fungovat nebudou. Jde o to naučit se žít ve vztahu tak, aby nebyl ničující ani pro jednu stranu. Znamená to zachránit vztahy s blízkými, ale i vlastní sebeúctu. Norská organizace Reform s muži, kteří o takovou změnu k lepšímu usilují, dlouhodobě pracuje.

Reform je jedna z neziskových organizací, kterou jsme navštívili na naší studijní cestě v Norsku. Je to centrum pro muže fungující od roku 2002, které se zaměřuje především na téma agrese, násilí a jak ho zvládat. Cílovou skupinu tvoří tedy muži s agresí. Při první návštěvě centra muž absolvoval tři individuální setkání s terapeutem a zde se rozhodne, zda je lepší pro něj docházet na individuální či skupinové sezení. Muži většinou přichází dobrovolně, impulsem pro vyhledání pomoci je často tlak partnerky, strach, že by kvůli násilí mohli přijít o děti apod.

Skupina nastavuje zrcadlo
Skupinová terapie je velmi účinná, ale aby měla úspěch, musí být dobře nastavená. Role terapeuta ve skupině je usměrňovací, směřuje k cíli bez agrese a dává pozor, aby se muži v agresii vzájemně nepodporovali. Výhoda skupiny je především zpětná vazba od ostatních, která je moc důležitá. Základním cílem a předpokladem pro práci



na sobě je, že muž, který má problémy s agresivitou, dokáže přijmout odpovědnost za své chování – nesvaluje vinu na nikoho ani na nic jiného a uvědomuje si, jak jeho

chování ovlivňuje a vnímá okolí. Dále se v terapii učí včas rozeznat spouštěče agrese a dokázat s nimi pracovat.

Já sama mám zkušenost ze skupinové terapie a musím říci, že někdy je to opravdu náročné, ale taky účinné. Obzvláště více záporných zpětných vazeb v jeden čas od více účastníků skupiny je dost zátěžové a těžké ke zpracování. Ale právě toto má největší váhu. Je dobré se nad takovými podobnými reakcemi od skupiny (obzvláště, když jsou reakce podobné) opravdu zamyslet a pracovat na nich. Organizace Reform má také telefonní linku bezpečí pro muže, kde pracují převážně dobrovolníci. A co se nejvíce řeší? Samozřejmě rozchody a rozpady partnerských vztahů.

Naučit se randit

Neméně důležitou věcí, kterou se organizace zabývá, je prevence. Chodí si povídat s mladými lidmi do škol, většinou ve věku 14 – 18 let. Diskutují o tom, jak vypadá dobře fungující vztah, jak poznat hned na začátku, že vztah úplně nefunguje, o randění, sexuálním násilí a agresí a jak jí zamezit, učí znát mladé lidi dobře své hranice a kdy je čas říct NE a respektovat NE druhých. Děti od rodičů přebírají různé vzorce chování a ne vždy úplně správné. Mladý věk je dobrá doba, kdy se dá vstříbat spoustu důležitých a dobrých informací a rad. Mladý člověk tak může na sobě pracovat už od útlého věku a může v budoucím vztahu leccemu včas porozumět a předejít.

Další nabídkou Reformu je kurz s názvem „Vystupme z kruhu násilí“. Jak už název sám napovídá, je zaměřen na dokola se opakující násilí v rodině. 60 procent mužů, kteří Reform navštívují, agresí v rodině samo zažilo v dětství – přímo anebo byli častým svědkem. Jiný vzorec chování než tento převzatý od rodičů neznají. Velmi snadno by se mohlo stát, že ho budou opakovat na svých dětech či partnerkách. A toto se snaží na těchto kurzech včas podchytit. Při terapii se

ANKETA

Co děláš, když máš vztek?

Zeptali jsme se nejrůznějších mužů na ulici, jak to vidí oni.

1. Máš někdy vztek, a co s ním děláš? Jak ho ze sebe dostáváš?
2. Znáš ve svém okolí muže, který si vylévá svůj vztek tím, že páchá násilí na ženě?
3. Co bys mu doporučil?
4. Víš, kam se obrátit, když tě chlapík poprosí o pomoc, že neumí svůj vztek zvládat a chtěl by s tím něco dělat?
5. Myslíš, že samotné bezdomovectví může ovlivnit zvládání vzteku?
6. Mají vliv na zvládání vzteku návykové látky? Popřípadě jak a které?

Vojta, 28 let

1. Ano, samozřejmě. Jdu se projít, někdy vykřičet, dám si cigó.
2. V osobním životě ne – dostal by přes hubu. V práci ano.
3. Něco s tím určitě dělat. Jít někam do léčby.
4. Ony jsou nějaké kurzy na zvládání agresivity???
5. Člověk bez domova rovná se frustrace. Takže může být.
6. Ano, a to především alkohol.

Aleš, okolo 40 let

1. Mám. Počítám do deseti, jdu pryč, třeba se projít, prostě to vydýchat.
2. V blízkém okolí ne. V práci ano.
3. Chlapecký rozhovor. Radši prostě třísknout hrnkem, než uhodit ženu.
4. Zjistil bych něco přes internet.
5. Ne vždy. Když máš agresi v sobě, tak to samozřejmě může přispívat.
6. Rozhodně. Nejvíc alkohol anebo abstrák na opiátech.

Robert, 38 let

1. Já jdu většinou do přírody. Projít se, hlavně sám. Nebo jdu sportovat. Běh, fotbal, basket, plavání. To opravdu u mě funguje, sport.
2. Jednou jsem u doktora v čekárně zažil takové ponižování jedné holčiny jejím partnerem. Nikdo se do toho neplet.
3. Ať se hodně dlouho prochází na čerstvém vzduchu a nějaké sezení u psychiatra.
4. Ne.

5. Určitě, něco na tom je, ale kdo ví?
6. Alkohol, pervitin a jiné stimulanty mohou působit agresivně, takže ano. Marihuana a opiáty spíše utlumují, takže chování krotí.

Martin, 32 let

1. Ano. Medituju, stromy mi dávají sílu. Nebo jdu štípat dříví. A taky sex je ok.
2. Nee, nikdo mě nenapadá, ze známých ani z blízkých.
3. Jointa.
4. Ne.
5. Když ztratí někdo bydlení, tak mu to může i na jednu stranu pomoci. Přehodnotí si ty pravé hodnoty a může mu to tím pádem pomoci. Někdy to má ale opačný efekt. Zakomplexovaní lidé, snaží se si něco dokazovat. Není takovým, jakým se dělá a nepřizná to sám sobě hlavně.
6. Jo, novější droga Funky, páč ta umocňuje emoce, a taky samozřejmě alkohol.

Martin, 39 let

1. Ano. Snažím se to korigovat, když to nejde, snažím se to vykřičet.
2. Ano. A to dost velké domácí násilí.
3. Psycholog. Nežnit se.
4. Napadá mě Riaps na Olšanským náměstí a asi bych dohledal přes internet.
5. Myslí, že ano. Nemá to soukromí a čas na promyšlení.
6. Chlast a stimulanty.

Roman, 53 let

1. Chce to rychlý ventil. Projít se, zmizet jinam, panáka, joint, muzika, vyhledat nějakého pozitivního člověka – kamaráda.
2. Ano, bohužel.
3. Aby byli sami a nehnali se do vztahu.
4. Psychiatr, krizová intervence.
5. Je to individuální. Někdy to souvisí ano, někdy ne.
6. Chlast.

Ptala se Zuzka

přesto nejdříve řeší mužova zodpovědnost za své činy a poté jeho zkušenosti z minulosti.

Základní činnosti Reformu je prevence u mladých lidí, aby tvořili dobré vztahy, a zpomoc pachatelům násilí v dospělosti, aby se takového chování nedopouštěli. Je totiž mnohem náročnější řešit důsledky v již špatně fungujících vztazích u dospělých. Dospělí, kteří žijí v násilném vztahu, trpí malým sebevědomím, depresemi, úzkostmi, bolestmi hlavy, izolací od lidí, špatným spánkem, problémy v práci aj.

Vztahy i životy

Práce Reformu se mi moc líbí a myslím, že je hodně důležitá. U nás se zvládáním agrese také zabývají některé organizace – v Praze třeba Liga otevřených mužů nebo Program Viola v Intervenčním centru a Brně je to organizace Persefona. Myslím, že by jich mělo být více s tak dobře zpracovanými projekty, jako mají v Norsku. Řešit agresi včas a dokázat včas rozeznat své spouštěče může ženám i dětem ušetřit spoustu fyzických i psychických sil, zdraví i bolest, možná i životů. A chlapům může zachránit spoustu vztahů.

Zuzka, Lenka

Ldylka neexistuje

Jestli to znáte na Žižkově anebo jestli vás zajímají bojové sporty, pak jste určitě někdy narazili na tělocvičnu Stanislava Tišera. Tenhle sedminásobný mistr republiky v boxu a bývalý československý reprezentant si v devadesátých letech otevřel box klub, aby dal romským dětem možnost smysluplného využití volného času. Dnes k němu chodí trénovat lidi všech národností, věků i pohlaví. A protože v boxu jde o rány a údery, zeptali jsme se ho na i jeho postoj k násilí ve vztazích.

Co Vás ve vztahu dokáže naštvat?

Člověka naštvete hodně věcí, ale kdy je člověk zamilovaný, tak ty první jeden, dva roky vztahu to ještě není takový, že by se člověk štvál denně, nebo obden. Když je

(pokračování rozhovoru na str. 2)



(pokračování rozhovoru z titulní strany)

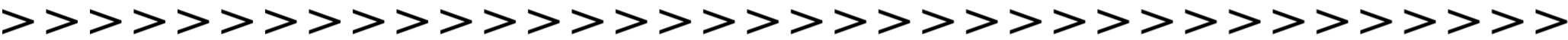
tam na začátku to pravý mlování, tak se lidi ještě neřádají. Já jsem ženatý třicet dva let, takže vím, co mluvím, když řeknu, že jsme měli taky krizi. Asi po patnácti letech to bylo už skoro na rozvod. Hádali jsme se každý den, ale teď pravě věřím, že to byla ta krize. Trvalo to asi tři měsíce a pak to přešlo, ale ty hádky, to jsou běžný hádky, když jsou lidi spolu takhle dlouho. Člověk musí umět říct ne. Bouchnout dveřma a projít se. Nebo si říct 1, 2, 3 ... 10, prostě se uklidním a hotovo.

Jak vypadá ta situace, když se člověk naštvě? Co Vás třeba dokáže namíchnout?

To jsou vlastně běžný věci. Třeba když člověk nechá někde hrníček a pak ho neodklidí, nebo místo toho, aby šel domů, šel na jedno na dvě piva do hospody. A nebo dávají film v televizi, kteréj ona chce vidět, a zároveň dávají fotbal. Ale z toho, z těch běžnejch věcí, vzrůstaj další a další hádky, který trvaj třeba týden, a pak můžou lidi třeba sáhnout k násilí. Nejen ze strany chlapa, ale i ona může sáhnout po násilí. Třeba mu dá facku a on se neudrží.

Co s tou situací, když jsou ti dva už v sobě? Jak s tím například pracujete vy, když cítíte vztek nebo zklamání?

Já prostě vezmu pejska, bouchnu dveřma a jdu s ním ven. Když bych ale šel ven sám a vrátil se vožralej, tak to je horší, že jo.



Asi se dokážu docela slušně uklidnit

Ondra Vondruška je vedoucí nízkoprahového centra Naděje pro lidi do 26 let. Nejspíš ho znáte jako klidáse. Při točení v naší kampani bylo těžké z něj vymáčknout nějaký vzteklý výraz, ale jak se dále dočtete, byly časy, kdy se uměl pěkně naštvat. Dnes věci řeší s nadhledem.

Ondro, tyhle noviny se točí kolem vzteku, agrese, násilí. Co děláš, když jsi naštvanej? Máš způsoby, jak to ze sebe dostat?

Dlouho jsem to už neudělal, ale vím, že jsem se dokázal nasrat a odejít z toho místa, na procházku. Jednou mě strašně naštvál šéf, tak jsem sebral a odešel pryč, a zastavil se daleko až na Žižkově. Ale to už jsem neudělal hrozně dlouho.

Pročtože to v práci nejde?

Ne, jakože jsem už klidnej. Že řeknu: (zlostně) Tak dobrá!

Prostě zavřčíš a ono to odplyne?

Hm. A jinak... to je tak asi všechno.

Necháš to samo odejít?

Asi se dokážu docela slušně uklidnit.

A jak to děláš, že se uklidníš?

Nějak to ze mě vyprchá, srovnám si na to různý pohledy, vcítím se do různých osob, kterých se týká ten konflikt a pochopím i ty, co mě naserou. Horší je to s dětma. Tam se člověk tak úplně... na ty třeba křičím.

A je to tím, že jsou to blízký lidi, nebo děti, nebo čím to je?

Já myslím, že jsou to blízký lidi, že to je tím. Že na ty blízký lidi dokáže člověk být vic hnusnej.

A máš tam někde nějakej limit, za co bys nešel?

Jo, stopku. Myslím, že se nedostanu přes limit, že bych na ně nějak sprostě nadával. I když je pravda, že když udělaj něco hroznýho, tak jim třeba řeknu, ty debil. Říkám: nelez na ten strom! Nelez na ten strom! Vyleze na strom, spadne, křičí, já k němu přijdu a říkám: ty seš debil. Ale já jsem přišel na jednu věc – mě říkala kámo-

Když jdu ven a za půl hodinky, za hodinku se vrátím a nebudu chlast, tak se to trošku uklidní.

Může být na pocitu naštvání i něco pozitivního?

No, může to vyústit jak v blbý věci, tak i v dobrý. Pokud je to často, tak si ten chlap nebo ženská třeba řekne, že to nemá smysl s tím druhým dál žít. A to může být pro oba nakonec dobrý. Nebo se to může pořad stupňovat a pak se může stát něco špatnýho, když si člověk neumí poručit. To, že se lidi hádají, není nic zvláštního. Já neznám žádnou rodinu, kde by to nebylo. Idlyka neexistuje. Člověk to musí vzít, jak to je a říkne si „a dost“. Nebo se jde někam projít. Jinak by to nešlo.

Když tady trénujete s mladýma holkama a klukama, dostáváte se někdy k tématu násilí ve vztazích?

Ani ne tak ve vztahu, ale všeobecně. Většina kluků, co sem přijde a jsou na ulici, třeba použijou box, nebo ho používali, než se ho vážně naučili. Takže třeba jde a popere se. Postupem času, jak se tady vyvíjej, tak se tady vybíjou. Jak si na to zvykne, tak už pak nemá potřebu. Lidi jsou potom úplně jiný.

Proč si myslíte, že muži ubližují ve vztahu svým partnerkám?

Jak to vidím třeba v televizi, že někdo bije svou partnerku, tak to není normální.

Nebo že někdo pořad poroučí, uklid' tohle a támhleto. To prostě není normální. To kdyby někdo takhle bil mě, tak bych od něj odešel. To může skočit třeba až v nemocnici, nebo v rakvi. Ono to nemusí být jen o těch ranách, ale i psychický. Klidně z obou stran, a to není dobře. Zvlášť když má člověk děti a ty si to pak můžou vzít do dospělosti. To já prostě nechápu. Já mám taky manželku a s tou jsem třicet dva let, ale abych jí dal facku nebo jí fláknul, to ne. Ano, vynadáme si společně, jdu ven, přijdu zpátky a je pak ticho.

Když jste mluvil o tom, že box fungue dobře při zvládání agrese, jak to funguje tady v Box klubu Žižkov, jak se sem člověk dostane? Může sem kdokoliv jen tak přijít?



Myslím, že je to náhražka něčeho ještě víc negativního. Jako není úplně dobrý někoho posílat do prdele, ale je rozhodně lepší se navzájem poslat do prdele, než se poprat. Nebo asi jak s kým, s někým je třeba dobrý se poprat, nemyslím třeba na nože nebo tak, ale jinak je to zástupný řešení nějakou úplnou fyzickou agresí.

A u lidí, co k vám chodí do nízkoprahu, se setkáváte s násilím ve vztahu, s domácími násilím? Jestli o tom víte?

Jo, většinou o tom víme a většinou to ani jeden, ani druhej nesnaží zapírat. Což nevím, jestli je dobře nebo špatně. *Jak se to projevuje, jaký to má formy?*

Nemáme to nějak potvrzený, ale myslíme si, že to nějak tak probíhá. Nevíme jestli ti lidi sami to tak vnímají, že to je násilí, ale běžný je fyzický násilí, a je tam i psychický. Většinou to je, že chlap tu ženskou neustále pronásleduje. U nás je to nejčastěj tak, že ona je naše klientka, a on je starší, takže náš klient není, a stojí celou dobu, co ona je u nás, před dveřma a kouká dovnitř a sleduje



jí. Jednou za deset minut si mě zavolá a zeptá se mě, kde je, když je třeba vzadu ve sprše a nevidí na ni. Což si myslím, že je nepřijemný jak pro nás, tak pro ni. A tím, že to je nepřijemný pro ni, tak si myslím, že to je druh násilí. Zažil jsem i hnusnou věc, a to že se na ni dobýval do centra a chtěl jí tam zmlátit. A ona tam hledala útočiště. To byla docela překérka, ale vesměs šlo o ukázní toho, že on je ten chlap a jestli si ona tohle bude dovolovat, takže pro něj není problém vymlátit celý středisko, aby se za ni dostal. A taky to utichlo, ale bylo to dost nepřijemný.

Takže ty důvody, proč to ti chlápci dělají, jsou, že chtějí dokázat, že jsou chlapi?

Těžko říct, je to různý. Má to souvislost i s vychováním, morálkou různých skupin. Jsou skupiny lidí, u kterých to je rodinné, že když se tady zeptáš kolegy, tak ten taky řekne, že byl vychovanej, že úplně normální je někoho poplesknout, protože takhle se to řeší a nic jinýho s tím dělat nejde. No, a potom jsou často na sobě ty lidi závislí finančně, že holka má nějakej příjem, a on jí ho zobe. Potom je i druh násilí, že jí zakazuje, nebo jí vytahuje z nějakýho jejího prostředí. Příklad, holka má rodinu, rodiče, může někde bydlet, a on jí tahá od nich a nutí jí squatovat. Těžko říct, jak moc je to její vůle, jak moc je navázaná na něj, ale taky si myslím, že kdyby nad tím uvažoval normálně, bez toho, že by na ni chtěl dělat nátlak, tak by jí řek, hele, v klidu, já budu spát někde na squatu a ty budeš doma, protože je jasný, že třeba v zimě tady nemůžeme společně mrznout. To si myslím, že je taky dost specifickej způsob násilí spojenej s bezdomovectvím.

A přijde ti, že chlápci, co takhle se chovaj, že si uvědomujou, co dělaj?

Taky je to jen nějaká moje představa. Ale když si představím, že jsou třeba z prostředí pastárků, kam odešli, protože původně byli odložený děti, ale protože měli nějakej výchovnej problém, tak ani v dětským domově, ani péstouni do toho nešli, je nějak umouřňovat, tak jediný řešení bylo, že je vrátí do nějaký ústavní péče. Tam byli lidi s podobným problémem, a bylo jich tam dost, a dokážu si přestavit, je to moje představa, nemám to zažítý, že tam je polovojenská strategie, že vyhrává silnějši a výchovný problémy se řeší buď nějakým zavíráním anebo fackama, tak když vyrůstáš v takovýmhle prostředí, tak člověk k tomu násilí lehce přilhe.

Ptala se Jitka

Nejvíc mě na druhých štvě to, co dělám sám

Jestli jste se v Praze někdy ocitli v nouzi, bez dokladů nebo bez střechy nad hlavou, nejspíš se se s Pavlem Pěnka-už potkali. Anebo jste o něm aspoň slyšeli, je to totiž už taková legenda mezi sociálnímu kurátory. Pomáhá i tam, s čím vám jinde nepomohl, a navíc s klidem a ochotou. Proto jsme si s ním povídali hlavně právě o tom, jak řeší konflikty ve vztazích a jak to dělá, aby byl pořad tak v klidu.

Co vás v partnerském vztahu dokáže nejvíc naštvat?

Mě asi štvě nejvíc na druhém to, co dělám sám. To mě provokuje úplně nejvíc. Jsem poměrně natvrdlý typ člověka. Takže když mi někdo něco řekne, a já to přejud, protože se nesoustředím, tak potom mám pocit, jakoby jsem to nikdy nezaslechnul. Zapomenu na to, a pak se rozčiluju: „ale já jsem to nevěděl.“ A manželka mi řekne: „ale já jsem ti to říkala“ (smích). Jinak protože jsem puntičkář, tak mi vadí, když se věci nevracejí na svá místa. Většinou vidím problém spíš prkotinách, tam, kde ve skutečnosti není, protože ty zásadní věci člověk přijímá s pokorou a nadhledem. S manželkou si hodně o věcech povídáme, takže vlastně často předcházíme případnému velkému konfliktu a řešíme přímo problém samotný. Takže o těch prkotinách, o těch se hádáme. Nebo spíš, my se až tak nehádáme, my spíš mlčíme. Jsou takový tři fáze, první fáze, ta akutní, to je, že to vznikne, něco si řekneme, druhá fáze, že to přejde v to mlčení, je v tom napětí, ale potichu, a třetí fáze je, když se to uvolní, už to nevydržíme a potřebujeme se udobřit. Udobřování mluju, tam si uvědomuji, jak se máme rádi.

Když máte negativní pocity, jako vztek, z nějakého konfliktu, tak co děláte, abyste ty pocity ze sebe dostal? Říkal jste, že si o tom povídáte, máte ještě jiný způsoby, jak se odreagovat?

Když to jde, tak si jdu zajezdit na kole nebo si zaplavat, pokud to trvá déle. Ty momentální konflikty, který vzniknou a za hodinku jsou pryč, tak tam samozřejmě neodcházím, nebo nemám potřebu si do něčeho praštit. Jednak teda to tělo



nemám moc zdravý, takže by mě to bolelo (smích), a jednak nemám tak velké návaly. Spíš z těch konfliktů unikám do toho mlčení, což třeba moji manželku nejprve rozlíli, prohodí: „proč nic neříkáš“, a po nějaké době se zase uklidní. Říká, že jí to vlastně pomů-že, to nereagování (smích). V konfliktech si často lidé řeknou, co by si normálně neřekli. Jednou vyřčené ale už nikdy nevrátíte. Z domova jsem byl naučený, že se konflikty neřešíly. Když něco náhodou vzniklo, tak se to potichu přešlo. A když jsem šel do našeho vztahu s mojí manželkou, tak zase naopak ona měla potřebu řešit všechno. V konfliktech se potřebuji uklidnit, promyslet to, a pak jít do toho. Ale to už pak vlastně přechází konflikt v řešení.

Takže vždycky zůstanete v klidu?

To ne, nemůžu říct, že bych nikdy nezvýšil hlas. Ale spíš když, tak křičím na sebe, protože mi to v tu chvíli dělá problém zpracovat, je to momentální nával. Na naše děti občas křiknu. Fyzicky je netrestáme. Jsou poměrně citlivý, a ta jejich vyděšená reakce mě pak zklidní, většinou mě to mrzí. Někdy bouchnu do stolu, to je zaskočí. Na manželku do stolu nebouchám, to spíš na děti. Předchází tomu nevyvážené opakované prosby jako „nedělej to“ či „udělej to.“ Někdy

silně písknu. Ale na manželku nepískám (smích).

A byl jste někdy v situaci, že jste toho druhého člověka chtěl praštit?

To ne. Ale když mě jeden klient chytil pod krkem a já jsem se mu nedokázal vyvlíknout, zvažoval jsem co udělat, a pak jsem ho udeřil, nebylo to ve vzteku. Bylo to po racionální úvaze, protože nic nepomáhalo. Když mě chytil další den znovu, tak jsem ho kopnul do nohy, jemu jsem neublížil, sobě pohmoždil palec u nohy, protože jsem zapomněl, že mám pantofle (smích). To byly velmi vypjaté situace, on už tady delší dobu také ohrožoval některé klienty a já jsem to musel řešit. Jenže jsem nečekal, že i mě, prakticky bezdůvodně, chytne pod krkem. To bylo za moji kariéru výjimečné, kdy jsem použil fyzické násilí. Ten klient byl psychotik bez dlouhodobé medikace, nebral jsem si to osobně. Jednal pod vlivem duševní nemoci.

Vy mluvíte hodně o domácím násilím, zaznamenáváte ho při své práci. Proč myslíte, že se to děje? Proč to lidi dělají?

Podle mě ten nejčastější důvod je frustrace, nevyrovnanost sám se sebou, v závažnějším případě psychopatie. Vnitřní napětí pak pře-

chází v psychickou nebo fyzickou agresivitu, vůči okolí, respektive partnerovi, rodiči nebo bohužel i dítěti. Partner je nejbližší člověk, je k agresorovi připoutaný. Hraje v tom roli zamílovanost nebo finanční či citová závislost. Ono pouto vytváří pro agresivního člověka „bezpečný“ prostor, kde se může realizovat, vybit a ulevit. Není to ale úleva, která by mu pomohla. Co je horší, že se situace do nekonečna opakují. V některých případech to může skončit tragicky. Agresor násilí přezene, nebo oběť se vzepře a připraví ho o život.

Na základě zkušenosti z konkrétních případů, se v anamnézách - tedy údajů o jejich vývoji, v dětství, ale i v dospělosti objevují trvalé frustrace a nezřídka i deprivace. Nedostávalo se jim základního sebenaplnění, sebeuspokojení, sebedocenění. Nechci tím říct, že se to týká pouze sociálně slabých lidí. Domácí násilí může být skryté častěj mezi lidmi, u kterých by člověk nikdy nečekal. Jsou to lidi navenek úspěšní, přátelští, ale za zavřenými dveřmi je v nich projevuje „vnitřní zvíře“. Pokud je partnerka větší osobnost, tak tím je to pro ni horší a nebezpečnější. Agresor pak má silnější potřebu toho druhého pokorit.

Říkáte partnerka. Jak je to podle vás tedy ženy - muži? Jsou tedy násilní většinou ti chlapi?

Od žen, podle mě, vychází více psychické násilí. Nemyslím si, že by muži byli méně tyraní než ženy, akorát se o tom zatím tolik neví. Když žena jde nahlasit týrání, tak ve většině případů kvůli tomu, aby ochránila děti. Ale chlap se obává a stydí. Je to jeho ješitnost, která mu brání.

Bojí se, že by se shodil?

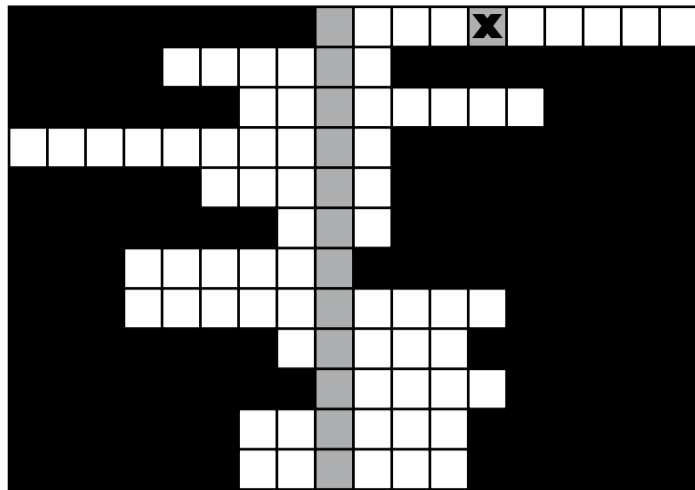
Přesně tak. Jako když si koupíte zboží, které nejprve do nebe vychválíte, abyste podtrhli, jak jste schopní. A když se vám najednou rozspje, tak nechcete přiznat, že jste se zmýlili. Obzvláště chlapi, když slyší takový ty hospodské kecy: „ty si nedokážeš doma udělat pořádek?“, tak se obávají výsměchu, ztráty prestiže, když slyší takový ty hospodské kecy: „ty si nedokážeš doma udělat pořádek?“, tak se obávají výsměchu, ztráty prestiže a nálepky slabocha. Asi by stálo za to více otevřít domácí násilí páchané ženami na mužích. Nicméně je potřeba pracovat na násilí na ženách, protože ty jsou daleko víc ohrožené na životě. Věřejně miněni dle mého názoru musí k tomuto problému přistupovat vážněji. Prostě: neublížíte seniorům, neublížíte se dětem, neublížíte ženám, manželkám, netýrá se partner. Domácí násilí je nepřipustné.

Ptala se Jitka



„Ve vztazích samozřejmě bývají i hádky, ale vedlejší...
...by neměla být bolest.“

- Tyler Oakley, americký herec a humorista



místo, kam se nahlásit v nezaměstnanosti nebo kde si vyřídít sociální dávky
otec a matka
výživné na děti
Ubytování pro lidi bez domova, obvykle na jednu noc
rána dlaní do obličeje
zvířecí přítel člověka
ochrana proti otěhotnění
vztah dvou lidí, který se uzavírá svatbou
vybírat kontejnery
pocit, kdy se bojíte
nástroj na sekání dřeva
bydlení pro lidi bez domova, oběti domácího násilí apod., nespisovně

Násilí ve vztahu není OK. Co můžu udělat?

Je těžké si to přiznat, ale je to první krok, pokud se ke svým blízkým chováte násilně a chcete s tím něco dělat. Je důležité za své chování převzít zodpovědnost a vyhledat někoho, kdo vám pomůže zvládnout vztek a bude vaším průvodcem při vytváření blízkých vztahů bez násilí.

Co znamená začít se chovat nenásilně?

Změnit své násilné chování je dlouhý a náročný proces. Vyhledat nějakou (terapeutickou) službu nebo skupinu, která se na tohle téma zaměřuje, vám může hodně pomoci. Jejím cílem je motivovat lidi, kteří se chovají konfliktně a násilně ke svým blízkým, aby pracovali na zlepšení svých vztahů a života, změnili svoje chování a dokázali lépe a nenásilně komunikovat o svých problémech a pocitech. A to i v situacích, kde se necítí dobře a které byly dosud spouštěčem jejich agresivního chování.

Jedním z prvních kroků je přijetí zodpovědnosti za vlastní násilné chování a zmapování toho, jaké formy násilí proti svým blízkým používáte – nemusí to být jen fyzické a sexuální násilí, ale třeba i nadávky, vydírání, pronásledování, brání peněz nebo izolace. Možná si říkáte, že vaše násilné chování bylo jen reakcí na chování partnerky nebo dětí – že vás vyprovokovaly, že třeba vůbec neposlouchají, co jste jim říkali, nebo že by se samy měly začít chovat jinak. Je ale důležité vidět, že zodpovědnost za násilné chování nese pouze ten, kdo se ho dopouští. Dalším krokem práce na sobě je hledat příčiny, proč se takhle chováte, a také spouštěcí mechanismy takového chování. Budete také trénovat způsoby, jak můžete svůj vztek, rozčilení nebo zklamání vyventilovat tak, abyste nikomu neublížili.

Na koho se obrátit?

V Praze lidem s konfliktními a násilnými vztahy pomáhá Intervenční centrum Praha a jeho program Viola. Služba je bezplatná, a i pro lidi v sociální nouzi.

Centrum sociálních služeb Praha/program VIOLA

Adresa: Chelčického 39, 130 00 Praha 3
Tel.: 773 666 784, po – pá 10:00 – 14:00
Nonstop Linka důvěry na tel.: 222 580 697
E-mail: viola@csspraha.cz
www.csspraha.cz/24868-info:macni-a-poradenske-centrum-viola;
www.intervencnicentrum.cz

Co můžu na terapii čekat?

- přístup bez předsudků. Služby se řídí zásadou „neodmítáme násilnou osobu, odmítáme násilí“
- terapeuti se budou snažit pomoci vám najít vlastní cestu, nebudou moralizovat nebo dávat „dobré rady“, které nefungují
- může jít o anonymní konzultaci po emailu/telefonu, vhodnější je ale osobní setkání v rámci individuální, skupinové terapie (s lidmi, kteří řeší podobný problém) a v ojedinělých případech párové terapie (s vaší partnerkou / partnerem).

Pokud se chováte násilně:

- > Vždycky máte na výběr, zda se chovat násilně nebo nenásilně. Žádné výmluvy tu neplatí a za své násilné chování nesete odpovědnost jenom vy.
- > Podívejte se na to, jaké dopady má násilí na vaše blízké, partnerku, děti. Přijměte plně závažnost toho, jak ubližujete lidem, na kterých vám záleží.
- > Počítejte s následky, které vaše násilné chování může mít. Vaše partnerka má plné právo obrátit se na policii a soudy. Za domácí násilí můžete být vykázáni ze společného obydlí nebo může být proti Vám zahájeno trestní řízení.
- > Pokud se rozhodnete začít pracovat na svém násilném chování, vaše okolí vás určitě podpoří a pomůže vám celý proces zvládnout.
- > Obráťte se pro pomoc na odborníky, kteří se věnují práci s násilnými osobami. Zapojení do nějakého terapeutického programu vám pomůže přestat se chovat násilně a zlepšit vztahy se svými blízkými.
- > Respektujte, že vaše partnerka / partner se může rozhodnout chránit své zdraví a bezpečí i během toho, co vy nastoupíte do terapeutického programu. Práce na sobě vám přinese větší porozumění tomu, co se vám ve vztazích děje, pomůže vám zlepšit osobní vztahy, současný anebo budoucí partnerský život.
- > Změnit zažitě formy chování je těžké ale možné a chce to čas. Zkuste si vzpomenout na to, proč jste se rozhodli do toho jít, to vám pomůže dotáhnout to do konce.

V Praze se můžete obrátit také na další organizace. Vždy alespoň část jejich služeb je zdarma a jsou otevřené i lidem z ulice.

Liga otevřených mužů

Adresa: Bubenská 1/1477, 170 00 Praha 7
Online poradna: www.muziprotnasili.cz/poradna
E-mail: info@muziprotnasili.cz
www.ilom.cz
www.muziprotnasili.cz

SOS Centrum Diakonie ČCE – SKP

Program Stop násilí ve vztazích probíhá v prostorách SOS centra
Adresa: Varšavská 37, 120 00 Praha 2
Tel.: 222 514 040, 777 734 173
Help linka Stop násilí: 608 004 444
E-mail: vztahy@diakonie.cz
www.nasilivevztazich.cz

Novinky z ulice

Peer pracovnice z Jako doma pro vás vyčmuchaly užitečné informace a novinky, o kterých možná nevíte.

Omlouváme se, zde je v tištěné verzi uvedena chybná informace.

Nové zdravotní služby pro lidi bez domova

Od konce května jsou pro lidi bez domova v Praze otevřeny na Naději (U Bulhara) dvě nové ordinace

Zubní

MDDr. Havlíčková ordinuje jedenkrát za 14 dní vždy v úterý 14.00 – 18.00 hod.

Psychiatrická

MUDr. Bečka ordinuje každý pátek 8.00 – 15.00 hod.

K oběma je třeba se předem objednat přes ordinace Naděje, tel: 775 868 861

Kontakty na terénní zdravotníky

Terénní zdravotní službu v Praze nabízí Naděje a Armáda spásy. Naděje má bílou sanitku, která stojí na více než deseti různých místech, např. v úterý 18.45-20.00 hod. na Těšnově. Kontaktní osoba je Aleš Strnad, tel. 733 390 610. Armáda spásy přijede za vámi, kam potřebujete, volejte tel. 604 560 220.

Změna stanoviště sanitky

Pojízdná sanitka Naděje změnila jedno stanoviště. V pátek stává pravidelně na novém místě v Hlubočepě na parkovišti vedle Barrandovského mostu poblíž cyklostezky, 13.00 – 15.00 hod.