

Příloha č. 1: Oslovené organizace

Název organizace	Reakce na výzvu badatelky	Webové stránky
Centrum J.J.Pestalozziho	BEZ reakce	http://pestalozzi.cz/
Centrum LOCIKA	ANO pracují s původci násilí (v budoucnu i skupinový program)	http://www.centrumlocika.cz/
Centrum sociálních služeb Děčín	BEZ reakce	http://www.cssdecin.cz/index.php/interveneni-sluzby-37
Centrum sociálních služeb Ostrava	ANO pracují s původci násilí	http://www.css-ostrava.cz/
GAUDIA	ANO pracují s původci násilí (v budoucnu i skupinový program)	http://www.protinasil.cz/
Intervenční centrum České Budějovice – Diecézní charita České Budějovice	ANO nepracují s původci násilí	http://www.dchcb.cz/
Intervenční centrum Havířov – Slezská diakonie	BEZ reakce	http://www.slezskadiakonie.cz/
Intervenční centrum Hradec Králové – Oblastní charita HK	ANO nepracují s původci násilí	http://www.charitahk.cz/nase-strediska/intervencni-centrum1/
Intervenční centrum Kladno – Zařízení sociální intervence	ANO pracují s původci násilí (v budoucnu i skupinový program)	http://www.zsi-kladno.cz/
Intervenční centrum Liberec – Centrum intervenčních a psychosociálních služeb Libereckého kraje	ANO nepracují s původci násilí	http://www.cipslk.cz/
Intervenční centrum Nymburk - Respondeo	ANO nepracují s původci násilí	Webové stránky z neznámých příčin momentálně nefungují
Intervenční centrum Olomouc – Středisko sociální prevence	ANO nepracují s původci násilí	http://ssp-ol.cz/socialni-sluzby/intervencni-centra/
Intervenční centrum Pardubice – SKP centrum	BEZ reakce	https://www.skp-centrum.cz/
Intervenční centrum Plzeň – Diecézní charita Plzeň	ANO nepracují s původci násilí	http://www.dchp.cz/nase-sluzby/intervencni-centrum-plzenskeho-kraje/
Intervenční centrum Praha – VIOLA	ANO spolupracuje na	https://www.intervencnicentrum.cz/

	výzkumu	
Intervenční centrum Sokolov – Pomoc v nouzi	BEZ reakce	http://www.pomocvnouziops.cz/www/script/main.php?ac=stranka&id=4&menu=4
Intervenční centrum Ústí nad Labem – Spirála	BEZ reakce	http://www.spirala-ul.cz/
Intervenční centrum Vysočina	BEZ reakce	http://www.intervencni-centrum.cz/
Intervenční centrum Zlín – Centrum poradenství pro rodinné a partnerské vztahy	ANO nepracují s původci násilí	http://www.centrum-poradenstvi.cz/intervencni-centrum.html
Krizové centrum pro děti a rodinu v Jihočeském kraji	ANO pracují s původci násilí (v budoucnu i skupinový program)	www.ditevkrizi.cz
Liga otevřených mužů	ANO spolupracuje na výzkumu	http://www.ilom.cz/
NOMIA	ANO spolupracuje na výzkumu	http://nomiahk.cz/
PERSEFONA	ANO pracují s původci násilí	http://www.persefona.cz/
SOS centrum DIAKONIE	ANO spolupracuje na výzkumu	http://www.nasilivevztazich.cz/
SPONDEA	ANO pracují s původci násilí (v budoucnu i skupinový program)	https://www.spondea.cz/
THEIA	ANO pracují s původci násilí	https://www.theia.cz/

Příloha č. 2: Otázky z evaluačních dotazníků

DOTAZNÍK Z LOMU

název dotazníku: Závěrečné hodnocení Kurzu zvládání vzteku

úvod: Prosím odpovězte na následující otázky.

otázky (6):

1. Naplnil kurz Vaše očekávání? V jakém smyslu ano a v jakém nikoliv. → Naplnil Kurz zvládání vzteku Vaše očekávání? V jakém smyslu ano a v jakém nikoliv.
2. Co pro Vás bylo nejpřínosnější? → Co hodnotíte jako nejpřínosnější
3. Popište konkrétní situaci nebo situace, které jste díky kurzu řešil jinak než před kurzem. → Popište konkrétní situaci (pokud nastala), kterou díky kurzu řešíte nebo jste řešil jinak než před kurzem.
4. Změnil se u Vás nějak počet výbuchů vzteku s násilným chováním od začátku kurzu? Uveďte odhad na počátku kurzu a v posledním měsíci kurzu (ve formátu 3x týdně, 2x denně, atd.) → Měl byste zájem o pokračování v podobě zpoplatněného a méně častého setkávání? Případně za jakých podmínek.
5. Doporučil byste na kurzu něco změnit?
6. Zde je místo pro jakýkoliv komentář či vzkaz lektorům nebo LOMu.

závěr: Díky za zpětnou vazbu. Tým LOM

DOTAZNÍK Z DIAKONIE

název dotazníku: Dotazník zpětné vazby

úvod: Prosíme, abyste nám nyní zodpověděl(a) několik otázek, které mají za cíl zjistit, zda-li pro Vás byla terapie přínosná, a pomoci nám ke zlepšení našich služeb pro Vás i naše budoucí klienty. Vzpomeňte si, prosím, na celé období Vašeho docházení na terapii a zodpovězte následující otázky

otázky (6) → (7):

1. Máte pocit, že během terapie došlo k nějaké změně ve Vašem životě? Zaškrtněte ANO-NE. Pokud ano, uveďte, prosím, o jaké změny se jedná. → Máte pocit, že

během terapie došlo k nějaké změně ve Vašem partnerském vztahu? Zaškrtněte ANO-NE. Pokud ano, uveďte, prosím, o jaké změny se jedná.

2. Cítíte, že během terapie došlo k nějaké změně ve Vaší osobě, něco jste si uvědomil(a). Zaškrtněte ANO-NE. Pokud ano, uveďte, prosím, o jaké změny se jedná. → s dodatkem: aniž by to třeba Váš partner tušil
3. Myslíte si, že jste ve Vašem partnerském vztahu zapracovali na zvládání konfliktů? Zaškrtněte ANO-NE. Pokud ano, uveďte, prosím, zda došlo ke zlepšení/zhoršení.
4. Pociťujete obecné zlepšení v komunikaci s Vaším partnerem? Zaškrtněte ANO-NE. Uveďte, prosím, na příkladech.
5. Zamyslete se nyní nad samotnou terapií. Myslíte, že změny, které se udály, byly do značné míry vlivem terapie? Zaškrtněte ANO-NE. Popište, prosím, na konkrétních příkladech. → Máte dojem, že se Váš partnerský vztah během období návštěv v terapii zlepšil nebo zhoršil? Vyznačte, prosím na škále od 1 do 5: 1 zlepšil 2 spíše zlepšil 3 nic se nezměnilo 4 spíše se zhoršil 5 zhoršil
6. Zde, prosím, uveďte celkové hodnocení terapie na škále od 1 do 5 jako ve škole. → stejná jako 5. otázka
7. stejná jako 6. otázka

dodatek: Pokud je zde ještě něco, co byste nám chtěl(a) sdělit k terapii, napište to prosím na druhou stranu listu. → Pokud je zde ještě něco, co byste nám chtěl(a) sdělit k terapii, využijte, prosím, tento prostor.

závěr: Děkujeme za Vaši ochotu a čas při vyplňování zpětné vazby.

Příloha č. 3: Okruhy otázek k rozhovoru

Demografické údaje:

- věk
- vzdělání
- rodinný stav (počet dětí)
- individuální terapie před P.
- nedobrovolnost
- délka programu (kdy)

Otázky vztahující se k samotnému programu:

1. Jak se cítíte po absolvování programu (kurzu)?
2. Změnilo se u Vás něco tím, že jste chodil/a na skupinu (program, kurz)? Případně co? Změnil se Váš způsob zvládnání vzteku?
3. Jaký je Váš nejsilnější zážitek:
 - před programem (kurzem) související s násilím, agresí, vztekem
 - v průběhu programu (či po programu)
 - Čeho nejhoršího jste se dopustil/a?
 - Jaké (násilné) chování jste užíval/a nejčastěji?
4. Jak hodnotíte program (kurz)?
 - Přišel Vám program (kurz) efektivní? V čem?
5. Všiml/a jste si nějakých prvků (faktorů), které zvyšovaly efektivitu programu (kurzu)?
6. Co Vám nejvíce pomohlo?
7. Co Vám přišlo zbytečné, co Vám vadilo, co by mohlo být jinak?
8. Jaká technika (metoda, cvičení) Vám přišla nejužitečnější?
9. Co jste se všechno naučil/a?
 - znalosti
 - dovednosti
10. Cítíte nějakou změnu v přijímání zodpovědnosti?
11. Čím teď nahrazujete svou původní (výbušnou, násilnou) reakci?
12. Pokud byste kurz chtěl/a doporučit známému, co byste mu řekl/a?

Příloha č. 4: Přepsaný rozhovor respondenta č. 18

Tak já vám děkuju, že jste vlastně souhlasil s tím rozhovorem. Mi to opravdu jako pomůže k té diplomce. Já s tím mám dost jako problém, s tím výzkumem. Těch lidí je strašně maličko, co jsou ochotný ten rozhovor se mnou nějak udělat a těch programů celkově je hodně málo, tak byl vůbec problém to sestavit dohromady, aby ta diplomová práce byla obhajitelná a aby vlastně byla nějak jakoby k užitku, takže moc děkuju.

Není zač.

Vlastně bych vás chtěla ujistit, že to opravdu jako bude hodně jako anonymizovaný, ty rozhovory. Nikde nebudou nějaký celý příběhy, to se vůbec jako nemusíte bát. Nikde nebude uvedený, že tohle třeba uvedl muž, kterej byl z týhle a týhle organizace nebo tak. Tak to jenom jako různý ty organizace, takže to tam taky nikde nebude. Občas se nějaký výrok jakoby objeví, ale nikde tam nebude, kdo jako ho uvedl, nebo z který organizace.

Hm.. v pořádku.

Pokud nebudete chtít na nějakou otázku odpovídat, tak stačí říct „na tohle nebudu odpovídat“ a jakoby půjdeme dál. Kdykoli samozřejmě máte právo odstoupit z toho výzkumu, je to opravdu jako dobrovolný. Takže když se vám to nebude líbit, můžeme to jakoby ukončit a ten rozhovor se nikde neobjeví. Když vlastně nějaký otázce nebudete rozumět, protože vím, že to už asi říkám hrozně nesrozumitelně, tak se nebojte jako mě zeptat, já to dovysvětlím nějak jakoby srozumitelnějš.

Dobře.

A poslední takováhle formální věc. Pokud budete mít zájem, tak vám vlastně ten výstup, tu diplomovou práci pak mohu zaslat, jakoby k nahlédnutí. Jenom jestli vás to jako zajímá, takže nabízím vždycky takhle, že... Ona teda bude obhájena až někdy v září, tak ale potom ji můžu jakoby zaslat.

Dobře. Já to asi nebudu potřebovat.

Záleží na vás.

Tak já se nejdřív zeptám na takový ty klasický demografický údaje, jestli mi prozradíte věk?

35.

Vzdělání?

Střední s maturitou.

Rodinný stav?

Ženatý.

Máte i děti?

Ne.

Vlastně vy jste docházel k panu doktoru Čápovi, nebo k panu doktorovi Matouškovi? Oni ty programy...

Matoušek je Evžen?

Ne ne, Evžen je nový.

Dobře, tak k Čápovi v tom případě.

Dobře. Já jenom protože oni byly 3 ty skupiny pod tou ligou.

Jo, my tam máme doktora Čápa a Evžena.

Jo. Ty druhý, to je zase Petr a Petr, takže to se dobře pamatuje. To znamená, že ta skupina běžela od září do teď prosince. Je to tak?

Mm. Přesně tak.

Já jenom abych to měla takhle upřesněný. Pak se vždycky ptám, jestli jste předtím měl nějaký individuální terapie, nebo jestli jste chodil jen na tuhle skupinku?

Jo, měl jsem i individuální předtím.

A přímo jako podle jako Otevřených mužů nebo?

Nene, různě. Jedno bylo SOS centrum na Vinohradech myslím, že to je to pod Diakonií evangelickou. Různě no. Jako víc jsem toho zažil už.

Dobře. Do tohoto vlastně skupinového programu jste předpokládám šel dobrovolně, protože tady to není úplně na zařízení nějaký osoby.

Ne ne ne, dobrovolně. Našel jsem si to a chtěl jsem to absolvovat.

Jak se cítíte po absolvování takovýho kurzu nebo programu?

Mám spoustu teoretických nových informací. A mám pořád ještě problém zavádět je jako do praxe, není to rozhodně automatizovaný a jako je to ještě takovej domácí úkol jako na dlouho dobu dopředu no.

Jo, takže teoretické poznatky tam jsou, ale slyším, že nějaká návazná terapie.

Jak jsme se tak o tom bavili, tak na tý skupince, tak jako to je v podstatě věc, která je společná všem nám, co tam jako docházíme. A už máme vlastně spoustu, spoustu jako zkušeností, kdy se nám to podařilo zavést do praxe. A taky máme bohužel zkušenosti, kdy se to prostě nepovedlo.

Dobře. Změnilo se u vás tím něco, tím, že jste docházel na takovou skupinu?

Jestli se něco změnilo? No, zaprvé chodím tam kvůli nějakým konkrétním problémům ve vztahu, v tom manželství, ve kterém teda jsem. A sám fakt, že jsem tam začal chodit, jako nevím, jestli přímo něco změnil, ale je jako vnímán pozitivně mojí manželkou, že se snažím jako se svým nějakým problémem něco dělat. Tak kdybych nedělal nic tak, a když něco teda dělám tak asi jako nějaká změna nebo rozdíl tam je. Druhá věc, jakože skutečně jsem se tam něco dozvěděl a skutečně se to občas daří dávat do praxe, takže zase rozdíl mezi tím, kdybych tam nechodil a tím, jestli tam chodím, tak ten rozdíl je prostě.

V čem ten rozdíl konkrétně? Jestli to můžete nějak říct.

Konkrétně se tam učíme jako všimnout si fyzických nějakých signálů, který cítíme v těle, když nabíhá vztek. Vztek má prostě několik úrovní, snažíme se ho jako uchopit v momentě, kdy ještě je zvladatelný, a kdy prostě nad tím prostě máme kontrolu my, a ne on nad námi. To si myslím, že se jako dostkrát mi už podařilo prostě ve správný moment si uvědomit: „tak začínám být jako naštvanej, cítím, že jsem prostě na nějaký úrovni jedna, dva“, když to nechám dál gradovat, tak prostě se budu vztek a může to být jako nepříjemný. Tak prostě teď je ten čas prostě přestat, teď je ta šance a možná další už nebude, takže. Takže tak.

Dobře, děkuju. A dá se teda říct, že se změnil nějaký váš způsob zvládání toho vzteku?

Přemýšlím o tom... Změnil no. Změnil se v tom, že prostě jsem si toho víc vědomější, že se ta věc děje, a že vlastně mám nějaký nástroje, jak z toho vystoupit, že prostě nemusím být otrokem té situace a že prostě pokud začnu být naštvanej, tak to nemusí skončit tím, že vybuchnu. Prostě ten scénář není jenom jeden, ale mám jako větší svobodu volby.

Dobře. Ted' se vždycky ptám, jaký je nejsilnější zážitek toho člověka před absolvováním nějakého takovýhle programu v souvislosti právě se vztekem, násilím, agresí?

To znamená jako osobní zkušenost s tím, jak se to u mě projevovalo?

Třeba. Právě nějaký jako silný zážitek, který zanechal nějakou stopu a byl třeba právě v souvislosti s nějakými negativními emocemi, se vztekem většinou.

Ježiš, to je otázka. Ona ta otázka je jednoduchá, ale odpovídat je těžký. Vlastně těsně před tím, než jsem nastoupil do týhle skupinky a vlastně dodneška jsem vděčný za to, že se ta možnost objevila přesně v ten moment, kdy se objevila, prostě v září jsem tam začal chodit, na konci srpna bych řekl, že byl ten zážitek teda, který mě donutil teda hledat si nějakou terapii. Tak ten zážitek byl, že vlastně jsme měli nějakou hádku s manželkou, která postupně gradovala. Nikdo z toho jako nebyl ochotný ustoupit, vystoupit, dát si pauzu, prostě oba jsme měli chuť jako pokračovat v tom. Nicméně já jsem teda byl ten, kdo prostě řekl „už toho nech, nebo ti dám pěstí“. Nevím, jak moc jsem to měl v úmyslu, nebo jsem si celkem jistý, že jsem jako reálně v úmyslu to neměl, ale ta věta jako taková, když jsem ji vypustil, tak jakoby, mi bylo jasné, že je tady něco špatně, a že prostě takhle to nejde.

Dobře. Měl jste nějaký takovýhle silný zážitek vlastně v průběhu toho programu? A ted' nemusí být jenom negativní, může být třeba pozitivní, jestli jste měl nějaký jako velký...

Tak běžných negativních zážitků ve stylu hádky s manželkou jsem jako měl samozřejmě několik, ale žádný z nich jako nedošel, až do týhle úrovně. Což může být zásluha kurzu, taky nemusí. Ale jsou, jako byly vyloženy situace, kdy teda byla nějaká hádka, nějaký konflikt a já jsem si to fakt dokázal zvládnout podle těch jako návodů, co se tam učíme. Takže sice to jakoby, byl jakoby negativní zážitek ve smyslu – byla to hádka s manželkou – ale byl to zároveň pozitivní zážitek ve smyslu - byla to zvládnutá hádka.

Jak jste se cítil, když to byla jakoby zvládnutá hádka?

Skvěle. Skvěle, vážně.

Zní to jako super, že jste prostě to ustál a zvládnul jakoby.

No, jako samozřejmě, že některý věci zvládám líp a některý...

Jo, jenom mně to tak jako...

...nezvládám moc dobře ještě pořád.

...přišlo ted'kon.

Já jako vyloženě já mám ty pozitivní zkušenosti, že se to občas povedlo a vím, že jsem fakt postupoval podle těch návodů, co se tam učíme. A prostě mně to dělá radost, že jsem se jako fakt dokázal něco naučit, a že mi to pomohlo zvládnout nějaký situace, který mohly dopadnout prostě jako dost špatně a dopadly mnohem líp jako, neříkám, že to bylo super úplně, jako pořád to byl řekněme negativní zážitek, protože to prostě byla hádka, ale v podstatě jsem tam jako něco zvládnul a z toho mám dobrej pocit, no.

To je fajn. Vlastně, čeho úplně nejhoršího jste se dopustil pod vlivem nějakýho vzteku nebo násilí?

Já si myslím, že to byla tahle věta. To bylo prostě vyhrožování fyzickým násilím jako a další meta už je asi to uskutečnit, a to prostě tam se nesmím dostat, nechci dostat a paradox je v tom, že to je něco, co jsem vždycky v životě odsuzoval a kdybych někde slyšel tenhle příběh, tak prostě tý ženský hned poradím prostě, to je na rozvod, to je prostě konec, to jako žádná druhá šance a podobně, ale je zajímavý, že jsem se do tý situace dostal taky.

Jakého vlastně chování pod vlivem nějakého toho vzteku nebo negativních emocí jste se dopouštěl nejčastěji?

Křik, nadávky, vyhrožování rozchodem.

Když byste měl zhodnotit ten program nějak úplně subjektivně, jak byste ho zhodnotil?

Úplně subjektivně...

Můžete i objektivně, ale ono to vždycky bude zkreslený.

Ne, ono to vždycky bude subjektivně, ať řeknu cokoliv.

Právě, přesně tak.

To je zajímavý... Já jsem strašně vděčnej za to, že mám místo, kde se o tomhle problému svým můžu bavit, a kde ho můžu řešit. To je téma, který si prostě nevezmu s sebou do hospody za kamarádama, nebudu to probírat s nikým, s nikým prostě. Jenom s chlapama, který maj ten stejnej problém a s odborníkama u toho. A tím, že je takovádle platforma, tak jsem za to strašně vděčnej. A ačkoliv to téma je jako dost těžký a dost nepříjemný, tak tam se o tom jako můžu fakt s pocitem bezpečí bavit, rozebírat a jako necítím se u toho špatně. Jo, kdybych tohlencto někde řešil s kamarádama, tak bych se cejtíl prostě, že o sobě říkám něco jako špatnýho, věděl bych, že jako klesám v jejich očích a podobně, prostě různý jako nepříjemný pocity s tím spojený, ale tady fakt jako se cejtím bezpečně, že to můžu probírat a jsem za to vděčnej.

Přišel vám ten kurz jakoby efektivní?

V jakým smyslu efektivní?

Jestli jste měl třeba nějaký očekávání a jestli ten účinek byl v souladu s tím očekáváním, nebo naopak vám nedal to, co jste potřeboval a jestli vám přišel užitečnej jakoby do té praxe nějak?

Já upřímně nevím, jaký jsem od toho měl očekávání, já jsem od toho jako nic konkrétního, že bych měl nějaký cíl, kterej když bude splněnej, tak je to dobrý a když ho nesplníme, tak to je špatný, tak takhle to není. Prostě já jsem tam šel s tím, že musím něco dělat, že prostě jsem v situaci, kterou prostě nemůžu jenom tak nechat bejt, že prostě aspoň zkusím něco, ať už bude výsledek jakéjkoliv, tak prostě budu mít aspoň pocit, že jsem pro to něco dělal. No a efektivní ve smyslu, jestli to má nějaký efekt no, tak to už jsem zmiňoval, to má nějaký efekt. Párkrát jsem to prostě použil a povedlo se.

Všimnul jste si nějakých prvků nebo faktorů, který mohly zvýšit tu efektivitu?

Který tam probíhaly a zvýšily efektivitu? Nevím, jestli to je ten prvek nebo faktor, kterej máte na mysli, ale to, že to je skupinka, že to není prostě individuální terapie, ale to, že to je skupinka, že mám možnost slyšet příběhy ostatních, který jsou někdy podobný, jindy se s nima můžu úplně zidentifikovat, že vlastně prožívám to samý. Někdy jsou to příběhy, kdy já to prožívám jakoby opačně, v té druhý roli, než oni popisují. Někdy je to úplně něco jinýho, ale zase je to ten stejnej vztek za tím, tak jako je možnost se na to podívat z různých úhlů pohledu. A je tam pochopení jakoby nějaký mezi náma všema. Tak nevím, jestli jsou to úplně ty prvky, který jste měla na mysli, ale já si myslím, že to...

Já se ptám, který byly třeba důležitý pro vás, a to jste mi v podstatě zodpověděl.

Jo, výborně.

Jsou tam ještě nějaký takovýhle prvky?

Přemejšlím o tom. No, asi samotnej ten fakt jako, že ti psychologové, co to vedou, tak jsou jako velice asi kompetentní v týhle věci a uměj vytvořit prostě nějaký takový prostředí důvěry, kde se člověk nebojí to prostě otevřít.

Dobře. Co vám úplně nejvíc pomohlo?

Jako která konkrétní část té terapie nebo?

Toho programu.

Dobře. Tam je vlastně vždycky jakoby na začátku prostor prostě říct si, co jsme zažili v posledním týdnu, to rozebrat. Prostě pokud se někdo dostal teda v průběhu týdne na nějaký vyšší úroveň vzteku, tak ten jakoby má to slovo a ostatní k tomu mají nějaký komentář, případně rady, případně jenom pochopení. Ale v každém případě je tam možnost prostě probrat aktuální dění. To je jako jedna supr věc. Pak je teda nějaká teoretická část. Na konci má člověk prostor pro...vlastně vždycky jeden člověk si vezme čas pro sebe a tam vlastně může říct nějaký svůj jako silnější příběh, něco z minulosti, jako fakt něco prostě jako hlubšího. To je podle mě taky hodně jako dobrý. No a z té střední teoretické části mi jako nejlepší přišlo, nebo nejsilnější, co nejvíc pomohlo, byla vlastně taková hra, kdy jsme si měli představit, že teda jako si pozvali vlastně naše partnerky na tu skupinku, nebo na nějakou jinou skupinku, s tím, že teda tak tady asi víte, že prostě vaši partneři chodí, nebo váš partner chodí na nějakou skupinku, tak... A prostě v podstatě my jsme seděli v tom křesle jakoby za svoji partnerkou a vlastně jsme se bavili s tím psychologem jakoby z jejího pohledu. A fakt jsme teda jako odpovídali s tím, že jsme se snažili hrát ji, jak to vidí ona. To byla věc, která prostě strašně pomohla nějaký empatii. Nějak jako, jak to vidí ona. Jo, asi prostě hlavně té empatii, že to pomohlo. Protože já konkrétně s tím občas mám problém prostě, vidět to očima toho druhého, prostě často si jdu za svým, snažím se prosadit si svoje, pak ta hádka trvá a nemůže skončit, protože prostě potřebuju svoje. A tohle mi fakt pomohlo se na to podívat z druhé strany a prožít si teda tu nějakou empatii.

Přišlo vám něco zbytečného na tom programu?

Musím říct, že ne. Prostě ne, to je nabitý od začátku do konce a většinou jako přetahujeme, protože prostě neumíme skončit. Je to natolik zajímavý a...

Nebo jestli vám třeba něco vysloveně vadilo?

Ne, ne, nic takového nebylo.

Nebo jestli byste udělal něco jinak, nějaký doporučení pro příště?

Nemyslím si.

Vlastně vím, že tam probíráte různé techniky, nebo nějaký nástroje. Kterej vám přišel úplně jako nejužitečnější z těch technik a nástrojů?

Sestavení vlastně žebříčku různých úrovní vzteku. Kdy prostě cejtíme na sobě, jako fyzicky na těle, na který úrovni jsme, se to prostě dá poznat. Dá se to poznat z toho, co vlastně děláme v tu chvíli. Jako kdyby byla prostě nad náma kamera, ta to zabírala, tak prostě a ta by viděla, tak teď prostě dělám to a to. A když teda člověk umí poznat, kde se zrovna nachází, tak pak má mnohem víc možností, co s tím dělat a kdy s tím dělat. Jestli jako ještě pokračovat v nějakém rozhovoru, nebo z toho vystoupit, prostě jakým způsobem

z toho vystoupit. Takže tohleto, ten žebříček s tím, jako jak to na sobě poznat, mi přišlo jako nejužitečnější.

Kdybyste to měl nějak souhrnně jakoby shrnout, co všechno jste se jakoby, naučil za tu dobu, co jste docházel do toho programu. Můžou to být jak znalosti, tak nějaký dovednosti...

No... Jako ono to není jenom úplně o teorii, že bysme se jako učili prostě nějaký jako dovednosti. Tohle je vyloženě technika, kterou jsme se naučili, co jsem teďka popisoval. A jinak to byly spíš takový věci, ne že bysme se je naučili jako technicky, ale prostě probrat nějakou svoji životní historii, odkud se v nás může brát prostě nějaký vztek a proč zrovna takovejhle. Někdy zkušenosti, kde jsme kdy viděli nějaký třeba násilí prostě v rodině, nebo ve škole. Jo, spíš takový jako pátrání v samém sobě, ale to, jako neřekl bych, že cílem bylo něco se naučit. Spíš se poznat.

Dobře. Cítíte nějakou změnu v přijímání zodpovědnosti za své reakce třeba vzteku, nebo...?

Jo, téma zodpovědnosti tam padlo a naučili jsme se rozlišit tu emoci od toho chování, který ve vzteku děláme, jo. S tím, že za to, jaký cítíme emoce, zodpovědný nejsme, někdo cítí v tu chvíli strach, někdo bolest, někdo úzkost, někdo vztek, ale jsme pořád zodpovědný za to, co teda pak děláme. A taky ještě na tohle téma jsme si povídali o způsobech, jakým se lidi často zbavují ty zodpovědnosti jako: „on si za to může stát, protože provokoval.“ „Já jsem mu říkal, že když tohle, tak něco udělám“, a podobně. Nebo „nic extra se přece nestalo“. Jo, prostě různé způsoby, jak si to jako lidi dokážou okecat, ale ten základ je v tom, že ta zodpovědnost za naše chování je pořád na nás.

Cítíte tu změnu i u sebe, nebo jen takhle teoreticky?

Jo, myslím si, že jo. Jo.

Je nějaký mechanismus, kterým teďko nahrazujete nějakou tu svoji původní výbušnou reakci? Tak jestli to teďko něčím nahrazujete, nebo jestli vůbec...?

Snažím se nebrat si věci osobně, jako osobní útok na sebe. Kritika, která mi vždycky vadila, snažím se ji brát, jakože to není informace o tom, že jsem špatnej člověk, špatnej manžel, ale snažím se ji brát věcně jako opravdu věc, kdy se bavíme o něčem konkrétním, co konkrétně je špatně. A snažím se, jak to říct, prostě jsem si vědom toho, že můžou být různé postoje, nemusím vždycky přesvědčit toho druhýho o tom, že mám pravdu, jo. Sice mi vadí, když ten druhý neumí přestat a snaží se přesvědčit mě, že on má pravdu, nebo ona, ale jako jsem schopnej prostě zůstat u názoru, že: „dobře, ty to vidíš takhle, já to vidím takhle, tak bohužel se asi neshodnem no“.

Kdybyste ten kurz měl někomu doporučit, co byste mu řekl?

Že to je věc, kde už i tím, že to je skupinka, tak není úplně tolik prostoru pro jako individuální, i když trochu tam ten prostor je, trochu jo, ale fakt jako velice omezenej, pro jako poznání sebe sama, pro poznání, proč se vztekám zrovna nad těmahle a těmahle tématama. Ale jako obecně když už se vztekám, tak jak to včas zarazit, jak s tím pracovat, co udělat abych se uklidnil, jak to dořešit v klidu. A hledání příčin proč zrovna tyhle věci mě zloběj a tady kolegu vedle mě zloběj nějaký úplně jiný, tak jako tam ten prostor úplně není, a to je spíš jako na individuální nějaký záležitosti.

Dobře. Tak to byla poslední otázka, tak jestli vás ještě k tomu něco napadá a chtěl byste něco dodat, třeba i nějaký doporučení nebo tak, zpětnou vazbu.

Upřímně, asi ne.

Dobře, tak moc děkuju.

Taky díky.

Příloha č. 5: Přepsaný rozhovor respondenta č. 9

Tak já začnu s takovými klasickými demografickými údaji, jestli mi prozradíte věk?

Tak, je mi třiatdvacet let, ročník 1993

Vzdělání předpokládám student...

Jsem... aktuálně mám dosažené bakalářské vzdělání a pokračuji v navazujícím magisterském

Rodinný stav

To znamená... jsem svobodný

Předpokládám, že děti...?

Ne, nemám

Pak se vždycky ptám vlastně, do toho programu jste vstupoval na základě dobrovolnosti nebo nějakého doporučení

Tady jsem takovej zajímavěj případ, na základě dobrovolnosti a vlastně z preventivních důvodů, protože jsem měl přítelkyni, jsem začínal na individuálních skupinách a ta přítelkyně vlastně na základě mého předchozího vztahu, který byl konfliktní a, který jsem ukončil, tak začala mít jako určitý dotazy, ještě v kontextu toho, jak to vypadalo u mě doma v rodině, chování, pak vlastně ta následující přítelkyně mi řekla, že jsem očividně násilník, nebo že to, co vlastně dělám, že je domácí násilí, takže pokud chci, aby vztah pokračoval, tak si musím s tím začít něco dělat...jsme spolu sedli na google, protože mně to jako přišlo jako objektivní názor, to, co ona řekla a vlastně jsme si to i potvrdili a hledal jsem si kam jakoby jít, takže dobrovolně ještě předtím než by ten konflikt mě vlastně zavedl do policie...

Vlastně jste zmínil, že jste teda měl nějaké individuální terapie předtím?

Vlastně chodil jsem do IC, já si to furt pletu s trianglem, oni sídlej vždycky v jedný budově a já nikdy nevím, kde vlastně jsou... měl jsem docházet za panem X a potom vlastně ten tam skončil, pak jsem měl nějaké období třeba půl roku, rok jsem docházel k němu, pak jsem půl roku nedocházel, protože se to uklidnilo, navíc jsem byl bez přítelkyně, pak jsem si našel novou, to byly znova problémy, byl jsem na několika sezeních s paní Soukupovou, ta byla z IC, těch sezení proběhlo jen několik, ale došli jsme k tomu, že ty individuální sezení nejsou potřeba, ale vlastně jestli se nechci podílet na skupině, že ta skupina by mohla být přínosná

Takže vlastně ten samotný skupinový program navštěvujete jak dlouho?

Jo, to je asi důležitá otázka... no v podstatě jakoby úplně od toho začátku v tom intervenčním centru, ale já se přiznám, že si nejsem jistej, jestli je to 10 měsíců nebo 12, na podzim nebo jestli to je...

Co vím takhle z informací, tak by to mělo být přes rok...

Tak tím pádem jsme možná začali minulý podzim, takže vlastně od začátku toho turnusu... Jak je to takový kontinuální, tak to...

Jak se vlastně takhle účastník cítí, když jako navštěvuje takový program?

A to jako znamená, myslíte jako konkrétně když se ho účastním

Spíš jako už jste tam nějakou dobu docházel, tak jak se teď jakoby cítíte celkově?

Jo v kontextu toho programu... myslím si, že pocitově asi mě to, jako mám pocit, že je to přínosný a docela mě obě ty témata do určitý míry baví až na to, že mi přijde že...ve stručnosti oni to pořádají ve formě přednášek a ty přednášky pro mě jsou občas (?) protože ty témata které se tam vyskytují jsou něco s čím se jakoby člověk, student nesečká... domácí násilí, násilí na ženě ve společnosti, děti, takže občas jakoby mám pocit, že vzdělávat se není úplně přínosný, ale přijde mi obrovsky zajímavý vlastně interakce s ostatními členy skupiny, protože vlastně to dává pocit jakoby zrcadla... tam je velký rozdíl mezi mnou a ostatními účastníky...

Změnilo se vlastně něco tím, že tam docházíte na ten program? Jestli se něco změnilo...

Jakoby pro mě vlastně ty jakoby když jsem měl předtím problém s konflikty ve vztahu, tak bylo potřeba docházet na individuální setkání, který jakoby mi přijde že v tom okamžiku to řešej velmi jasně nebo v krátkém horizontu ale vlastně ten problém je jako na hodně dlouhý a komplexní řešení, nevím jak o tom mluví literatura a navíc mi přijde to je věc, která se jako řeší v kontextu 30ti let klidně a vlastně ta skupina je jakoby dobrá forma toho jak si připomínat, že ten problém někde je, že by se mohl objevit a vlastně mi umožňuje si jakoby v pravidelných intervalech reflektovat jestli zase se tam ty cykly neobjevují, takže pro mě to není tak že by mi to zastavovalo ten násilnej postup jako okamžitě, když bych to měl přirovnat k nějakým medicínským termínům tak to není jakoby léčba, ale je to prevence... takže ta změna je tam taková, že mi to vlastně připomíná, že bych na to neměl zapomenout, že se to vlastně může stát v nějaký krátký budoucnosti

Chci se zeptat, jestli se změnil nějaký Váš způsob zvládání emocí nebo vzteku?

No určitě, protože vlastně...jestli můžu navázat na tu koncepci toho kurzu, tak to vždycky probíhá jako že máme takový to pěti minutový okénko, deseti, jako reflektování, co se dělo...když má někdo osobní příběh, který chce zmínit, tak ho zmíní a pak se většinou, buďto se vezme jeden z příběhů nebo se jde úplně do teoretický jakoby roviny a prožene se to nějakýma metodama nebo přístupama k emocím, k násilí, ke vztahu a takže vlastně v rámci toho tam byla celá řada různých pouček – do určitý míry praktických metod

zvládnání stresových situací nebo vzteku to znamená, že jsme třeba jsme se učili vlastně, že když na mě jde ten vztek, tak se mám zamyslet nad tím, co si v hlavě říkám a mám si to zkusit rozebrat a zkusit zaměnit tu větu za něco jinýho, což tyhle... třeba tadyta metoda to jsem několikrát uplatnil i když ta mi třeba tak nejde, ale zajímavější třeba bylo... práce vlastně s tělem, s tím jak se cítím jako... takže vlastně jsem vzal některý teoretický postupy, který nám představili, nebo který jsme na skupince probrali a aplikoval jsem je do praxe v několika případech a myslím si, že i jakoby statisticky validní ve většině případů, že to není, že bych si na to vzpomněl jednou za měsíc...

Když vezmete tu dobu předtím, než jste nastoupil na nějaký ten program, tak jaký pro Vás byl nějaký nejsilnější zážitek spojený s nějakým výbuchem emocí nebo toho násilí?

Já jakoby nemám, já si asi nevzpomenu na konkrétní zážitek, jakoby jestli se dát 6ti měsíční období popsat jako jeden zážitek... mně to fungovalo tak vlastně, že jsem aniž bych si uvědomoval proč, tak jsem s přítelkyní rozšoupl vztah kde jsem každetejden jsme měli hádku, přitom to nebyla moc hádka, spíš moje psychická tyranizace jí, kdy ačkoli jsme spolu nebydleli nebo nebyli jsme nucený spolu zůstat, tak ona vlastně zažívala takovýhle šílený scény záchvaty vzteku a takový jako psychicky násilný chování asi bych to nazval, nevím jakou to má terminologii a to se pak vlastně vystupňovalo a zároveň s tím jsem měl pocit, že jakoby ztrácím vědomí o tom, co se děje se mnou a ty časy se zkracovaly, nejdřív tři tejdny, dva tejdny, tejdny, tejdny, tejdny a pak to vyvrcholilo vlastně jako nepěkným rozchodem s ní a což vlastně bylo takový jako nejintenzivnější a teďka jak jsem to popisoval, tak jsem si vzpomněl, že vlastně jeden pán s tou která mě poslala do IC s tou jsem byl v Římě asi po dvou měsících vztahu taková ta jako romantická fáze, ani nevím co bylo jako bodem, ale byli jsme se skupinou 7 lidí, nebyli jsme sami dva, prostě večerní život, tam na tom náměstí studentským a mě něco rozčílilo a já jsem jí donutil se rozplakat před všema těma lidma a byl jsem jako hrozně nepříjemnej, bylo mi to hrozně líto...

Měl jste nějaký silný zážitek v průběhu toho, co jste docházel na tu skupinu?

Měl, měl jsem asi dvakrát nebo třikrát... ono to probíhá víceméně pokaždý podobně, že mě s něčím jako... no možná se trošku změnilo, jak probíhají ty já nevím jak bych to nazval... konflikty... měl jsem několik s přítelkyní se kterou jsem, tak jsem několikrát jakoby na ní prostě křičel a byl nepříjemnej třeba tři hodiny, čtyři hodiny, jsem jí vlastně dotlačil až k pláči, takže tak...

Čeho nejhoršího jste se dopustil pod vlivem toho vzteku nebo?

Jakoby subjektivně nebo objektivně podle nějakých kritérií?

Prostě subjektivně...

Já to moc nevnímám z pohledu, že jakoby fyzický násilí je na vyšším stupni než násilí psychický, protože mi přijde, že pokaždý se člověk snaží dosáhnout újmy na té druhé osobě, myslím si že jakoby to fyzický násilí je jen o tom té osobě ublížit a z tohohle

hlediska to nejhorší čeho jsem se dopustil bylo to, že jsem jakoby v té partnerce vyvolal strach, to mi jakoby vlastně dělat cokoli v její společnosti, nikdy nevěděla kdy se pustím a zároveň to bylo ve stavu kdy byla poměrně vázaná na její rodinu, před její rodinou to vypadalo jako že je vše v pořádku, ona čekala, že to bude vykládáno tou rodinou jako že je to její chyba, že je hysterka, takže jsem jí dostal do kleští, kde na jednu stranu já, bála se cokoli a na druhou stranu se bála té rodiny, takže vlastně jsem jí uzavřel v nepříjemný situaci... myslím, že se jí to pak začalo projevovat jako fyzicky, že měla žaludeční problémy, bolesti hlavy...

Jaké vlastně takové chování násilné jste užíval nejčastěji?

U mě je to asi to bude částečně věkem, částečně tím, co jsem viděl doma, kde to bylo hodně i fyzický, ale u mě je to určitě psychická forma a je to vlastně není to ani logicky věkem, nejsme finančně svázaný, není to omezování na finanční svobodě, vlastně je to nevypočitatelnost, to znamená jako že velmi konkrétní psychické urážky nebo výčitky jakoby nevypočitatelnost, jestli bych to mohl pojmenovat...

Když vezmete ten skupinový program, jak byste ho jakoby, subjektivně zhodnotil?

Jako určitě zajímavější a prospěšnější, je to taková forma v tom smyslu že je mi jasný že jakoby individuální sezení jsou vhodný na to, když je ten problém akutní, ale v okamžiku, kdy není tak akutní nebo když už se třeba většina těch věcí vysvětlila, tak vlastně potom blokovat pravidelnými individuálními schůzkami ty malé prostředky asi není rozumný a zároveň ten problém je dlouholetý a nezmizí a je to třeba nějakým způsobem zohlednit, takže pro mě je to tak že je to forma tý prevence kdy neblokuju jako poradce pracovníka některého z center výrazně víc než by bylo potřeba... zároveň je to zajímavý setkání z různých pohledů na to, jak to může vypadat, takže si uvědomím kam se můžu směřovat, člověk prostě v tom násilí, jak se to nekomunikuje nikde, občas se to někde řeší ale reálně když si jde člověk sednout do hospody tak to asi nebude s nikým rozebírat... tak je to prostě pro mě jakoby uvědomění si že to není jenom já...

Z Vašeho úhlu pohledu, přišel Vám ten skupinový program nějak efektivní?

Jako ve smyslu pro mě určitě v těch nových metodách a v tom že vlastně jsem za ten rok kdy vlastně to jsem asi vysledoval a asi je to logický čím delší ten vztah je tak si vypaří nějaká průvodní emoční...nějaká láska intenzivní... tak se obvykle ve vztahu je více prostoru, aby se tohle chování projevilo, zvykneme si na sebe... tak vlastně za ten rok kdy tam docházím se to nestupňuje, což si myslím že tam korelace je, kauzalita pravděpodobně taky...

Ještě v něčem Vám třeba přijde efektivní?

Myslím si že osobně jakoby ta moje přítomnost tam třeba a mohlo pomoci ale to je subjektivní, na posouzení pracovníků, ale za mě mohla pomoci to pochopení toho že to může fungovat u ostatních účastníků, jo že když tam jsou některý chlapi který to berou takovým tím klasickým způsobem, tradičním bysme řekli, tak vidět pak dvacetiletého

studenta kterej vlastně reflektuje to že to pravděpodobně zdědil od rodičů jim mohlo pomoci...

Všiml jste nějakých prvků, které zvyšovaly efektivitu toho skupinového programu?

Je podle mě důležitý, aby tam byla zastoupená žena v tom, v rámci psychologů, nebo terapeutů a je asi lepší, když je tam víc než jeden, že všeobecně...

Takže těch by mělo být víc?

Podle mě jo... je dobrý když jich je víc a taky když je jeden z nich žena protože ta debata potom...ten ženskej pohled tam přidává tím že většinou my jsme jenom muži, ten ženskej pohled nám přidává něco co se jinak nedá zachytit...já to teďka neumím popsat na čem konkrétně, ale do určitý míry to zabraňuje takovému tomu jako, abychom se tam všichni neshodli, že ženský jsou... máme tam ženu, která řekne „no počkejte...“, samozřejmě je tam i ten terapeut, kterej jakoby to taky reflektuje ale ta správa kterou on podává tak tím že je jako muž tak když bude hájit ženu tak to nebude tak výrazný, takže...

Ještě nějakého takového prvku jste si všiml?

Do určitý míry vím že asi žijeme v takový době, v jaký žijeme, tak se koukáme furt na praktický věci a chceme je někde slyšet a mně přišlo přínosný, když se buďto každou hodinu krátce nebo jednou za čas se jako uvedly vyloženě praktický metody, jak se s tím vyrovnávat jo, že to nebyla jenom skupinová diskuze, ale bylo to třeba „pojďte zkusit tohle, tohle, když se vám děje tohle a tohle“

Se zeptám jenom tak ze zvědavosti, dělali jste třeba nějaký praktický nácvik? Spíš vám jenom teoreticky vysvětlili tu techniku?

Dělali jsme i nácviky, v případě třeba tý vlastně jakoby relaxace která se dá použít na to aby si člověk, protože když je člověk rozčílenej, speciálně jako v tomhle cyklu, tak jedná v tom že si to neuvědomuje že je rozčílenej a ta relaxace pomáhá na to si uvědomit, já nevím jak to popsat, prostě nás vytrhnout z toho vzteku a uvědomit si, že jsme vzteklý, takže tohle děláme každou hodinu víceméně a navíc ještě teda pomáhá když už jsme u těch k tomu abychom se soustředili, teda abych se já soustředil, myslím, že i ostatní, na to že jsme na tý skupince, to znamená že když přijedu ze školy, kde jsem řešil nukleární odzbrojování tak těch deset minut který strávím tím že dechám a zatínám různý svaly mě jako přivede k tomu, že ne jsem tady... a jinak vlastně jsme tak trénovali různý jiný praktický...často se tam vlastně vezme nějaká situace s čímž mimochodem není moc problém, jsme tam otevřený, i se tam probírá situace, která se stala vlastně zkusíme si tu situaci prožít do určitý míry a zkusit tam v určitý moment aplikovat třeba...

Co Vám nejmíc pomohlo?

Tam je hrozně důležitěj ten prvek toho si připomínat, že to konfliktní chování tady pořád je, to znamená že jakoby, si každou tu přednášku probíráme, jestli jsme měli něco jako v nedávný době a já bych měl tendenci jako zapomenout že vlastně ten konflikt kterej jsem

měl s přítelkyní před týdnem o něčem, že tak když nedocházím nikam tak bych si řekl to je normální, to znamená že mě to upozorňuje na to a vlastně mě to neustále tahá k tomu, že ten problém jako je, že sklony k tomu chování pořád mám, že jsem je jako nevyléčil tím že jsem byl pětkrát na individuální schůzce...

Přišlo Vám něco úplně zbytečného na tom programu?

Možná jediný, co by tam bylo potřeba trochu zohlednit je některý akademický výrazy, občas některý ty techniky který se rozebíraj, ta terminologie je občas zbytečně, myslím si že se to dá vysvětlit lidštěji, což mně třeba, nebo není to jako že by to byla konstantně věda, ale občas zbytečně strávíme pět minut, deset minut vysvětlováním nějakého termínu, který vlastně se dá lidsky nějak říct, takže vaše oblíbený kognitivně behaviorální posuny jsou jako mi přijdou trošku možná navíc

Bylo něco, co Vám jakoby, vadilo na tom programu?

Asi ne... já to беру pořád tak jako, že jsem rád, že tam můžu chodit...

Nebo jestli by třeba mohlo být něco jinak?

Jasný, já chápu, kam míříte...

Je to spíš jako, protože ta diplomka má sloužit jako vychytávání nedostatků...

To nám říkali...takže...ale možná...ale to je samozřejmě na hrozně praktický rovině – časová dotace...tam máme, teďka vlastně, ten standardní ten první rok, byl hodinu a půl, což chápu, že pro zaměstnaného člověka je docela dost času týdně, ale myslím si že dvě hodiny by byly lepší, protože velmi často jsme se dostávali k bodům, kde to jako stagnovalo, kde jsme prostě přetahovali, bylo cejtit, že už jsou ty lidi nervózní, že už to končí a celá ta diskuze byla jako...takže časová dotace, ale chápu, že to je praktická věc, která se nedá vychytat...

Takže aby to bylo třeba dvě hodiny za čtrnáct dnů?

Rozhodně dvě hodiny v každém případě, protože jestli se sejdeme za čtrnáct dní nebo za tejdén prostě ta diskuze se povede a povede víc než hodina a půl, to se nám snad nikdy nepodařilo...nebo my jsme končili jako včas, ale často jsme museli utnout věci, který by asi stálo za to dokončit...

Dokončit téma včas a ne utnout...byla nějaká technika, cvičení, metoda, která Vám přišla nějak užitečná?

Kontrolní otázka... o kterých jsem mluvil zatím, bylo tam to vnímání sebe sama, tělesná relaxace a pracování s vnitřním jazykem, nebo jakoby uvažováním, že si říkám, když jsem rozčílený a určitě zajímavý byl, to jsem ještě nezmiňoval ani, na to, co cítí druhá osoba, to jsme vlastně začali dělat relativně později, protože jsme hodně pracovali se sebou, ale po nějakým tři čtvrtě roce, kdy se pracuje jen sám se sebou se dívat na toho druhého, třeba vnímání strachu, to bylo hodně přínosný, jako to uvědomění si, že ten druhý se nás vlastně

bojí, protože tam vlastně byla dokola ta diskuze já nechci aby se bála, tak proč se bojí, s tím mě sere... a tím pádem vlastně to uvědomění si, že ten druhý člověk má nějaký pocit a že my na něj nějak působíme byl jako, to mi přišlo dost přínosný...

Ještě nějakou techniku chcete zmínit?

Ne... Já bych se asi...

Ne jenom co Vás jako zrovna napadne... co vlastně všechno jste se naučil? Ať už to byly nějaké znalosti nebo dovednosti...

No, toho je docela dost, ono se tam vlastně, probíraly se tam vlastně tři přístupy k vnímání emocí, k vnímání jako člověka a od takových těch základních konceptů jako papíňák a motorkář, teda motorkáře jsem nikdy nepochopil a až po prostě Kantovský vnímání, takový to jako, máme nějakou masku, nějaký filtr přes který vnímáme to, co k nám jde a to co je za tím jsou naše emoce, takže od poměrně elementárních věcí ohledně emocí až po hodně pokročilý si myslím, minimálně na laika

Nějaký třeba dovednosti?

Jako ve smyslu mimo těch praktických metod na zvládání vzteku?

Spíš, jestli si ještě něco tak jako vybavíte, že třeba tohle jste se naučil, to používáte...

Jo, důležité mi to připomnělo, jo to je určitě podstatný... pravidla diskuze... taková malá věc, ale docela výrazná, když se sejde prostě šest lidí, který se baví o tématu, který je emoční a vlastně jsme schopný si neskákat do řeči tak to mi přišlo a vlastně furt se mi to připomíná, že musím brát ohled na to, co mi ten druhý říká, třeba nějak vnímat citově, ty říkáš blbost, ale počkej ty to říkáš asi proto, že se ti v hlavě něco děje, tak asi nebudu říkat, že je to blbost, ale zkusím ti říct, že na to mám jiný názor... takže takovýhle základní pravidla rozhovoru, to určitě i mně, který by se dalo čekat, že jako vysokoškolskej student taky bude používat, tak taky to pomohlo v tom...

Dobře, cítíte nějakou změnu v přijímání zodpovědnosti za to chování?

U mý osobnosti úplně ne, tím že jsem... ale myslím si že je to částečně způsobený tím, že jsem tam šel dobrovolně jakože bez toho aby mi to kdokoli doporučil, ale vlastně na základě toho, že jsem z toho měl výčitky... ale je to fakt že se s tím dá něco dělat, vlastně zodpovědnost za to v tom smyslu, že vím, že s tím můžu něco dělat a když s tím nic nedělám tak je to moje chyba...

Je nějaký způsob, kterým nahrazujete třeba tu výbušnou reakci nebo tak?

Na základě toho, co vlastně jsme řešili tak hodně tyhle výbuchy většinou vycházely z toho, že jsem sám sebe potlačoval do určitý míry, že jsem věci někdy odmítal řešit, protože jsem měl pocit, že by se řešit neměly, ale takže to pak jako vybuchovalo, jestli se něco změnilo... vlastně jsem ve vztahu více asertivní, umím říct věci který mi vaděj dřív než to

přeroste v to že budu hnusnej, takže nahrazení asi úplně není, ale je to rozložení na časový ose tak aby to partnerka mohla zvládat

Kdybyste chtěl někomu ten program doporučit, co byste mu řekl? Kdyby se Vás třeba známý přišel zeptat, hele slyšel jsem o tomhle programu, ale nevím, jestli do něj jít nebo ne, co byste mu řekl?

Aby tam šel... pokud ten problém, já když jsem tam šel tak jsem byl trochu nervózní protože jsem si říkal, že jsem jednadvacetiletý klučina, kterej se s přítelkyní asi shodl na tom, že možná je trochu násilnej, má nějaký zprávy z domova o tom, že možná tam měl nějakou takovou historii, a teďka má dojem, že to jako bude asi bude chtít řešit, takže teďka tam přijdu a vlastně budu tam jakoby brát místo chlapů který jako se dostali na úroveň policejního řešení nebo jako zprávy a byl jsem z toho jako nervózní, že jsem jako neveděl moc jako co mám říkat, nebo co se děje a měl jsem pocit, že budu brát prostě místo a to se ukázalo jako úplně lichý protože problém to že jakoby tam není neznámá že tam nebude a vlastně ta komunikace s těma výzkumníkama(jména...) tak je vždycky hrozně příjemná a je úplně v pořádku tam jít i když člověk prostě má třeba pochybnosti a neví jestli to chování třeba má nebo nemá tak bych mu vždycky poradil ať si tam aspoň jednou zajde a probere to, rozhodně nebere čas a může zabránit neštěstí

Já jsem vyčerpala ty dvě otázky, tak jestli k tomu chcete ještě něco dodat...

Tím, že vlastně to řeším jakoby v mužském kruhu, z pohledu levicového intelektuála v uvozovkách, to téma je docela otevřený a když jsem o tom mluvil s několika kamarády mého věku, někde po třetím, čtvrtým pivo, tak ta reakce byla velmi často od nich taková, že vlastně řekli, hele to co mi popisuješ možná do určitý míry dělám taky a vypadalo to, že by byly ochotný se tím víc zabývat, nevím jestli to byl zlom, celkově tohle téma je otevřenější a jsem zvědavý co s tím teď udělá Metoo